

平成26年10月21日(火)

老球の細道73号

## 進歩が止まった時、次の躍進の始まり

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

中学生の頃、家の柱に背中をつけて身長印をつけるのが楽しみであった。印をつける度に伸び続けた。そして高校生になったときいつの間にか伸びがストップ。今では健康診断の度に低くなっていく。現役最長身の時の計測値は、今では靴底の厚いアシックスのバスケットボールシューズを履いている時だけになってしまった。

夏休みまで順調に来たが、今頃になって伸び悩んで足踏み状態のチームはないだろうか。何でもそうであるが、学習効果は時間の進行に応じて次のようなパターンが見られる。新しいことを始めた当初は、日々進歩が著しく自分でもはっきり伸びがわかる。これもできるようになった、あれもできるようになったと右肩上がりに進歩向上が感じられる。

ところが、この時期が過ぎて、ひととおりのことができるようになると、しだいに進歩が止まり、これ以上の発展がないような状態に陥り壁が立ちはだかる。この時期を「プラトー」という。また、進歩どころか以前よりも能力が落ちてしまうこともある。この時期を「スランプ」という。よく耳にする言葉だと思うが伸び悩みの時期である。

この時期は気持ちの上で大変苦しく、以前にはなにげなくこなしていたことにもつまずいたり、時間がかかるようになってくる。しかし、ここであきらめたり、投げやりになってはいけない。実は、この時こそ実力を蓄積しているときで、目に見えた進歩がなくとも、次の発展のために充電しているときなのである。だから、この時期をぐっと我慢して練習を続け、伸び悩みの壁を乗り越えなければならない。するとある日突然、何かの拍子に急激な能力の向上の時が訪れる。それまでの足踏みや後退が嘘のように目の前が開けてくる。

多くの人はこのような「学習の法則」を知らないために、伸びが止まると我慢しきれなくなったり練習することを止めてしまったり、手抜きをしたりしてしまう。その結果、永久にその後の進歩を経験できないで終わってしまうことがある。壁のすぐ向こうには大きな躍進が待っているというのに、とても残念なことである。

誰でも、いつまでも、いつでも目に見えた進歩を望むが、現実はそんなに甘くはない。伸び続けるためには、途中経過において「プラトー」や「スランプ」が訪れ、通過儀礼になることを知らなければならない。進歩が止まった時こそ次なる躍進の始まりである。

プラトーやスランプ状態で右往左往している時こそ高い目標を持って、高い意識の下でコツコツと練習を続けるしかない。何回負けても、何回失敗しても常に仕切り直しをして練習するしかない。さすれば、いつの日かきっと、必ず・・・・・・・・・・。

『もう一息、

もう一息というところでくたばっては、何事もものにならない

もう一息、それをもう一息

それに打ち克つてもう一息

もうだめだ

それはもう一息

勝利は大変だ

だが、もう一息』

・・・・武者小路実篤・・・・