

平成26年12月25日(木)

老球の細道94号

「氷山の錯覚・・・傑出への道・・・」

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

以前紹介した本『非才』。私の心を射とめたのは次の一文である。

「組み合わせの爆発のもつ不思議な力を手に入れるいちばん良い方法は、一枚の紙を半分に折ることだ。すると厚みは倍になる。さて、その作業を100回繰り返そう。紙の厚さはどのくらいになるだろう？ほとんどの人は、10センチとか数メートルといった見当をつける。実はその厚さは、太陽と地球の距離を800兆倍にしたものになる」

「組み合わせの爆発」とは情報と情報が複合されることによってより大きな爆発を呼ぶことである。スポーツに置き換えると、気の遠くなるような回数の練習によってとんでもない能力が実現できるということである。要するに、量が質を作る。

色々な分野のスーパースターの能力を、特別な才能が招いた結果だと私たちは考えがちである。しかし、それは間違いであるこの本は言い切る。

「結果をもたらした活動のごく一部しか目にしていないからである。その成功の氷山の下に隠された1万時間以上のものすごい練習量を誰も見ようとはしていない」

もちろん、練習はただ時間をかけるだけでは組み合わせの爆発はおきてこない。深い集中とそれを楽しむ気持ちが伴わなければ、ただの経験は傑出した技量に変化はしない。

また一方では、多くの仕事やスポーツで、はてしなく時間をかけてもならん向上しないことも可能である。それは、簡単で楽な練習を自動操縦でのんびりと繰り返しているだけであるからと、耳が痛くなるような戒めも書かれている。

「普通の人が練習するときには、楽にできることに集中したがらる。エキスパートの練習は違う。それはうまくできないこと、あるいはぜんぜんできないことをやろうとして、相当量の集中した継続的な努力をおこなう。頂点に立つ人間たちは最高の地位を獲得するために、1万時間を1時間たりとも無駄にしない深い集中がある。特別な普遍の目的がある。それは進歩である。毎秒、毎分、毎時間、変わることなく心身ともに全力を尽くし、能力の限界を超えるところまで自らを駆り立て、練習の終わりには文字通り生まれ変わっているほど徹底的に取り組もうとする」

高い目標、目的を持って訓練に励むこと（目的性訓練）は「加速習得」を及ぼす。トリノ冬季オリンピックのフィギュアスケート金メダリスト荒川静香は、スケート選手を目指した5歳のころから、2006年のオリンピックの勝者になるまでに、2万回以上転んだと言われる。2万回以上の尻もちから偉大な金メダリストが生まれた。彼女は難易度の高いジャンプに取り組んでいるだけではなかった。自分のすぐれた技量から見て、もっと難易度の高い技に挑戦していた。そして、練習の中で、もっとも多く転んでいた。

凄い人達は、少しばかり力が及ばなくて実現しきれない目標を目指して励んでいる。現在の限界を超える課題に取り組んで、繰り返し達成に向けて失敗する。傑出とは、快適な領域から踏み出し、努力の精神を持って練習に励み、艱難辛苦の必然性を受け入れることである。実際、進歩は必然的な失敗の上に築かれる。と、この本はトドメを刺す。

現在を超える課題に取り組む限り、及ばないことの繰り返しである。がんばろう。