

平成27年1月18日(日)

老球の細道104号

「継続は力なり！ 仮説 “3の法則”」

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

大相撲初場所6日目、単独歴代最多優勝33回を達成すべく現在6連勝中。はたして歴史的な大記録が樹立されるだろうか。5年前の大相撲九州場所でも、横綱白鵬は伝説の名横綱双葉山の69連勝を破るべく格下の稀勢里と対戦したが残念ながらあっさりと負けてしまったことがある。連勝記録は63でストップ。

歴史上の一戦の後、大番狂わせを起こした稀勢里は、最後まであきらめないこと、最後まで攻め続けることと当たり前の勝因コメントを語った。しかし、このごく当たり前のことを最後まで徹底できないのが弱者の常。一方、敗者の白鵬のコメントは、勝つことを意識してしまったということ。連勝がかかっているから当然のことだろう。

「勝つと思うな、思えば負けよ」と歌にもあるように、勝負が終わるまで結果(勝つ)を意識してはいけないというのが勝負の鉄則。先々のことは勝負の神様が考える。競技者は今この瞬間にすべてのエネルギーを注入しなければならない。さすがの王者白鵬も連勝のプレッシャーにおされて勝負の鉄則を忘れてしまったのかもしれない。

それにしても勝ち続けることはもちろんのこと、何事も継続することは困難である。枕草子90段に次のような文章がある。

「はるかな思ひするもの。千日の精進を始める日。半びの緒をひねりはじめる日。陸奥の国へゆく人の逢坂の関をこえるころ。生まれた赤ん坊のおとなになるまで。大般若の御読経を一人で読み始める。十二年の山ごもりをしようとして始めて登山する日」

長い先々のゴールに向かって継続の日々を思うことは気が滅入ってしまう。

以前勤務したA高校では朝の自主練習が禁止されていた。生徒達は苦肉の策として、授業の合間の10分間の休み時間にシュート練習をした。この時の学年は初心者がほとんどだったので1本でも多くシュート練習をすることが必要だった。授業の休憩時間のたびに体育館へ集まり実に効率よく練習していた。いつまで続くのか見守っていたが、とうとう引退するまでやり遂げた。もちろんシュートスキルのレベルは驚異的にアップした。

これは私の仮説であるが、物事の継続は「3」の日数の壁を乗り越えて行けば、とぎれることなく継続できるのではないだろうか。そして変わるのではないだろうか。

最初の壁はスタートしてから三日目、所謂“三日坊主壁”である。三日をクリアできればリズムができる。リズムができリズムカルになれば苦にならなくなる。次は3週間である。語呂合わせだが「習慣」になる。習慣になってしまえば、逆にそれをやらないことのほうが苦痛になる。歯磨きの覚えたてを考えれば納得できるだろう。

何事も3ヶ月続けるとそれなりに成果が出る。成果が出てくれば自信もつき、面白くなってくる。そして最後は3年。一つの物事を3年継続してやり続けたらもういっばしの専門家である。専門家になれば、他人からも周囲からも頼りにされ注目も浴びることだろう。さらに精進し、その期待に応えようとがんばるエネルギーがわいてくる。

最後に、この道30年。その分野で歴史に残る実績をあげ、名人、偉人の名をほしいままにしてわが人生を全うすることになるだろう。まさに継続は力なり。あくまでも科学的根拠のない俺流仮説である。