

平成28年2月17日(水)

老球の細道212

目標は遠くにありて思うもの

会津バスケットボール協会 室井 富仁

「ふるさととは遠きにありて思うもの
そして悲しくうたふもの
よしや
うらぶれて 異土の乞食となるとても
帰るところにあるまじや
ひとり都のゆうぐれに
ふるさとおもひ涙ぐむ
そのころもて
遠きみやこにかえらばや
遠きみやこにかえらばや」

詩人、室生犀星の「叙情小曲集」の中の作品「小景異情」が合唱曲になったものである。詩人を目指して上京した犀星の「出たからには一人前になってからでないと故郷には帰らない。家族に申し訳が立たないし、意地もある」という気持ちと「寂しい、帰りたい。家族に会いたい」って気持ちの葛藤に苛まれた切ない気持ちを表しているのだろうか。

ところで、室生犀星の「ふるさと」と同じように、「目標」も遠くにありて思うもの。ただし、「悲しくうたふもの」ではなく「明るく宣言する」ものである。「目標は遠くに設定する」ことが勝負強くなるためのポイントであることが最近の脳科学でも立証されている。(余談：室生犀星は私と同じ苗字に「室」がつくので昔から好きだった)

水泳の金メダリスト北島康介は、「実際よりもゴールが遠くにある」と考えることで、ゴール前でスローダウンすることなくオリンピックですばらしい成績を残した。体育授業で新体力テスト「50メートル走」計測では、ゴールを10メートルくらい遠くに設定して走ると記録も良くなることは経験的にわかっているだろう。

「目標を遠くに」がどのような効果をあらわすか、ある脳科学の実験が『コーチングクリニク』（ベースボールマガジン社）に掲載されていた。

【巨大なタッチパネルに光の点をランダムに表示し、素早くタッチしてもらおうという実験をした。実験を受ける人にはまず2分間のトライアルを2回受けてもらい、その点から目標点を出す。そして、実験を受ける人に「本番では1分40秒の時点で目標点を上回っていたら『いいぞ、その調子』、下回っていたら『まだまだ遠いぞ』と声をかけます」と説明する。しかし、本番では点数に関係なく、「いいぞ」と「まだまだ」と声をかけてみた。すると、どうなったか？「いいぞ」と言われたときより、「まだまだ」と言われたときのほうが脳が活性化した。つまり、がんばれて目標点をはるかに超えることができた。人間は、「もうゴールだ」と思うと気が抜けてしまうが、「あともうひと踏ん張りだ」と思うと、脳が活性化する。ここぞというとき、「もういいや」ではなく「まだまだ！」と自分に気合いを入れることができれば、きっと勝負強い選手になれるということである】

過去に試合で接戦をものにできずに何度も負けたことがある。多くはリードしていて最後にひっくり返された。「まだまだこれからだ！」の気持ちが不足していたのだろう。