

平成28年9月21日(水)

老球の細道269

## 天井効果

会津バスケットボール協会 室井 富仁

野生のバッタはジャンプするともものすごく高く跳べる。しかし、それを虫かごにしばらく入れておくとジャンプしても天井にぶつかってしまうので、いつしかジャンプ力がなくなってしまふという。知らず知らず天井の高さに自分のジャンプ力を合わせてしまふ。

私たち人間もバッタと同じような習性があるような気がする。目標が高ければ高いほど、それに見合った努力をする。それに対して目標が低ければ、せっかくすばらしい可能性があるのに向上する努力を忘れてそれなりで終わってしまう。なんともったいないことか。天井の高さによって努力の程度が決まることを「天井効果」という。

数年前まで東大の野球部監督でがんばっていた元アメリカメジャーリーグ・パイレーツで活躍した桑田真澄投手(PL学園、巨人軍)の話思い出す。当時シアトル・マリナーズにいたイチロー選手と対戦し、空振り三振で仕留めた。その時39歳になった桑田投手は、普通であれば人生の守りに入り現状維持で満足する年齢である。しかし、彼はさらに進化するためにメジャーリーグでチャレンジし続けていた。イチロー選手を三振で仕留めた時こんな言葉を残していた。「進化し続けているイチロー君との対戦を楽しみにしていた」。桑田選手はメジャーリーグ引退後日本へ帰ってきて早稲田大学に入学した。40歳を過ぎてからである。大学でスポーツ科学を学び直し、現在指導者として新たな可能性に挑戦している。

一方、イチロー選手のほうも今だにバッティングフォームが変わっている。イチロー選手曰く、「バッティングは生き物ですから。その時の筋肉のつき方によって、スイングは変わり、フォームも変わる。つまり、1カ所に止まっていることはできないんです」。

歩みを止めない、絶えず目標を上を設定し、進化しようとしている日本野球界が誇る二人の努力の天才アスリートの話である。(バスケット関係でないのが残念)。

いつのまにか秋になってしまった。今までぬるま湯に浸って立ち止まっていた人には、そこから脱出するチャンス到来の節目である。立ち止まらないで目標に向かって歩み続けている人には、さらにワンランクレベルアップした自分を作るこれまた大きなチャンス。かつてオバマ・アメリカ大統領が言った「チェンジ!」を思い出す。私は「チェン爺!」

進化、向上、変化でチェンジするためには高い目標が必要である。高い目標の「天井効果」はすごい。しかし、高い目標への努力は大変である。「大変」なことは読んで字の如し。「大きく変わる」ことである。もちろん辛いことがたくさん待ち受けている。「辛」という字に「一」を付け加えるとアリヤ不思議「幸」にチェンジ。辛くなっても一(ひと)ふんばりすれば幸せになれるということである。

人生で実現したいこと、学生時代に実現したいこと、今年中にやってみたいことを洗いざらい書き出した「Z計画」を作ってみよう。これに優先順位をつける。優先順位の早いほうからすぐに行動に移す。「ヒマがない」は言い訳にはならない。一日24時間、時間は平等である。時間があるからといって明日やろうでは遅すぎる。今すぐ、今日から行動開始。次の言葉をあなたの部屋の最も目につくところに張っておいてほしい。

「明日やろうは馬鹿野郎だ!明日やろうではない!この野郎!今日やろう!」