

2021年7月7日(水)

老球の細道618号

伸びと停滞

会津バスケットボール協会 室井 富仁

先日東京五輪代表選考会を兼ねた陸上日本選手権大会が大阪で開催された。普段陸上競技をテレビで観ることはあまりないのだが、今回は二つのことが注目だったので、珍しく長時間TV観戦した。

一つは、私のかつての同僚である陸上競技の山内夫妻先生のご子息(会津高校出身、早稲田大学)が400mハードルで決勝戦に残り五輪代表が濃厚になったことである。結果は4位であったが、五輪標準記録を突破しているため後日代表選手に内定した。会津高校から史上二人目の五輪代表選手である(北京五輪マラソンの佐藤敦史氏)。

もう一つは、男子100mの決勝戦である。9秒台の記録を持つ選手が4人出場する史上最強の決勝戦であった。結果は10秒台の記録で伸び悩んでいた多田修平選手が優勝し五輪切符を獲得した。それまで9秒台をいち早くマークして期待されていた桐生、山県、サニー・ブラウン選手などは記録的にも振るわず負けてしまった。

特に二つ目の結果を鑑みて、アスリートの伸びと停滞について考えさせられた。バスケットボールにおいても、若い頃にトップレベルに飛躍したが、その後さっぱり振るわず普通の選手で終わったり、若い頃は目立たなかったが、ある時期からメキメキ力をつけて日本代表になってしまった(バスケットボールでは江川選手等)とか、チームの秘密兵器と期待されながら、その可能性を伸ばすことなく秘密のままに終わった等はよくある話である。

成長は練習、努力に比例して右肩上がりに伸びていけばいいのだが、努力の神様はそうはさせない。現実はやり始めた頃は伸びが顕著であるが、しばらくすると伸びが感じられず停滞する時期が必ずやってくる。この時期を学習心理学では「プラトー」という。伸び悩みである。さらにひどくなると、以前よりもパフォーマンスが低下する「スランプ」という状態になる場合もある。プラトーもスランプも立ちはだかる壁となって精神的に苦しい状態が続くようになるがアスリートやチームにとっては必ず通過しなければいけない。

成長にとって壁となる二つの現象は、疲労、ケガ、マンネリによるモチベーションの低下、練習方法の違い、慢心、満足などが原因となって起こることが多い。最悪の状態はリタイアしたりうつ状態になってしまうことである。それらを予防するにはプラトーとスランプの意味することをまず理解することである。この二つは「次の飛躍への準備状態」である。成長するためには必ず経験しなければいけない通過儀礼と言える。

大切なことは、あきらめないで練習、努力を続けること。いつか、ある日突然愛が芽生えるように以前より良くなった状態が必ず現れる。疲労が残っている場合は休養する、ケガは治療する、マンネリ化は環境や練習方法を変えてみる。そしてトップアスリートが皆言うことは「基本に戻る」ことである。基本とは「最も重要な最小単位」「最もシンプルなこと」「最も徹底できないこと」。ファンダメンタル、基本的な生活習慣等を見直すことである。