

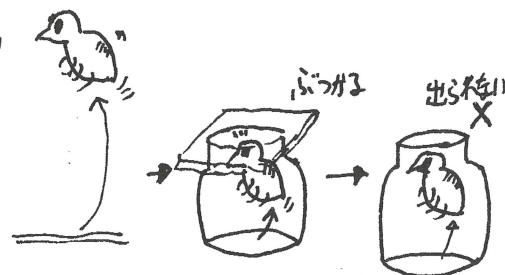


自分の力を 伸ばすには?

先日、世界陸上がおわりましたね。テスト勉強に集中できなかった人もいるかと思います。陸上とらと私の中では「カール・ルイス」という人が印象に残ります。

中学時代、とても話題になっていました。それは、彼が『10秒の壁』という障害壁を打ちやぶり、短距離界にとって大きなきっかけをつくらせたからです。そしてそれは人の能力をおさえこむ潜在意識をうちこぶきっかけにもなり、今では当り前のメンタルトレーニング等にも大きな影響を与えました。『10秒の壁』って何?という人に説明しますね。1960年に100m走10秒0の記録が出された後、平地では10秒は切れないのではないかとみんなが無意識に思っていたため、なんと23年もの間、その記録は破られませんでした。しかし、カール・ルイスが平地で9秒台を出した途端、次々に10秒を切る選手が出てきたのです。無意識の壁って怖いんですね。過去の体験や自分の思い込みが自分の行動にブレーキをかけて、**自分の能力を十分に引き出せなくなっていた**のです。人は目標を立てると無意識に限界のラインを決めてしまいます。すると、たとえ潜在能力があっても、その限界を超えることができません。

ここに、ある興味深い実験があります。1匹のノミをつかまえて、ビンの中に入れておきます。ノミのジャンプ力は30~40cmほどありますので、普通のビンに入れておくと、ビンの口から飛び出て逃げられてしまいます。



そこで逃げ出さないようにガラスのふたをすすると、そのふたにふつかさるので出られなくなります。興味深いのはこの後です。しばらくした後でふたを外してみます。すると、そこにふつかさふたはないのに、なんとノミはビンの口から出ることができなくなっているのです。自分のジャンプ力をビンのふたの高さに自分でおさえこんでしまうのです。人も同じで**無理だ!と思うと自分の能力をそこに押さえこんでしまう**と言われています。そう、「10秒の壁」という意識が、世界中のアスリートを23年もの間、成長させなかったように。

そこで、この壁を破らなければいけないのですが、どうしたらいいか……。実は方法が、それとても簡単なものがあるのです。ビンの口以上に飛べないノミを、もとのように飛ぶまでに戻すには……。それは、他の普通のノミと一緒にしてやる。ただそれだけです。周りに飛べるノミがいると、もとのように飛ぶようになるんです。『**環境は人を育てる**』といいますか、まさにその通りなんです。近年、日本のスポーツ選手の活躍が目立ちますが、それも環境です。昔は国内で強化して育てるというのが主流でしたが、今は世界に出て、そのスポーツの強い環境で能力を伸ばしているからです。これはスポーツに限りません。学力、人格、性格、心、すべての面でいえます。お互い冷やかしあったり、けなしたり、バカにしたりするような集団(環境)か、それとも切磋琢磨してよりレベルを上げようとしていたり、はげま合ったり、自分たちにきびしくおおな意識の高い集団(環境)か、それだけでみんなの能力は大きく変わってしまいます。

今の四中はどうですか? 自分たちの学年は? クラスは? 友達のグループは? 高め合うような状態ですか?
お互いを『磨き合う』ような集団を目指し、
自分たちの能力を高め合ひましょう!!

返信よろしくお願いします。

