

織田
四中
学校より

磨き合う

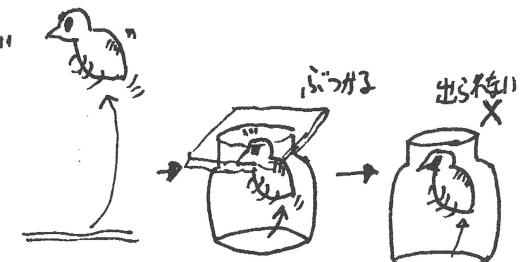
11月

9月
26日
金

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た人もいるかと思います。陸上どちらと私の中では“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』と呼ばれる障壁を打ちやぶり、短距離界にてて大きなかけをつくったからです。そしてそれは人の能力をおさえこむ潜在意識をうちこねます。かけになり、今では当た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』で何？という人に説明しますね。1960年に100m走10秒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。無意識の壁って恐いですね。過去の体験や自分の思いに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ました。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るとしても、その限界を超えることが“できなくなります。

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ると、そのふたにぶつかるので出されなくなります。興味深いのはこの後です。しばづくした後で、ふたを外してみます。すると、そこにぶつかるふたはないのに、なんとノミはビンの口から出しができなくなっています。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、成長させなかつたように。

そこで、この壁を破る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、そもそもとても簡単なものがあるのです。ビンの口以上に飛べるノミを、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、もとのように飛べるようになります。『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た、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きます。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。お互に冷やかしたり、けなしたり、バカにしたりするような集団(環境)が、それとも切磋琢磨してよりレベルを上げようとしたりはげまし合ったり、自分たちにきびしくするような意識の高い集団(環境)が、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？友だちのグループは？高め合うよう状態ですか？
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ましょう!!

返信よろしくお願いします。

QR
コード

