

三加和
中学校
学校たより

磨き合おう



9月15日(金)

9月15日(金)

信じるものは...

自分で壁をつくまか?

先日行われたバスケットボールのワールドカップ。



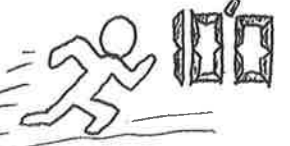
テレビで見た人も多いと思いますが

感動しましたね! トム・ホーバス監督の手腕たるや、素晴らしいですよ。2年前の東京オリンピックでは女子代表に銀メダルをもたらした。今回は男子をアジア一位に押し上げました。その強化の中でホーバス監督が大事にしたこと... それは「自分たちは強くなる」と信じこませることでした。それだけ?と思われるかもしれませんが、実はそれがとても大事なのです。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たとしても、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匹のミミズを捕まえて、瓶の中に入れておきます。ミミズのジャンプ力は



30~40cmあるので、普通の瓶に入れておくと、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7Aをすると、その7Aにぶつかると、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、7Aを外すと、なんとミミズは瓶の口から出ることができなくなるのです!! 自分のジャンプ力を瓶の7Aの高さに自分で押しこめてしまうのです。これは、人も同じで、無理だと思えば、自分の能力をそこに押しこめてしまう、と言われていいます。かつて100m走の10秒の壁といわれたものが、その例のひとつです。➔

1960年に100m走で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思われていたため、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9を出したと同時に、次々に10秒を切る選手が出てきたのです。無意識の壁、てこれですね。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りました。」



そこで、この壁を破らなければいけないのですが、どうしたらいいのか...。瓶の口より上に飛べなくしたミミズ、もとのように飛ぶように戻すには...。それは、「他の普通のミミズと一緒にしてやる...」ただそれだけです。周りに飛ぶミミズがいると、もとのように飛ぶようになるんです。「環境は人を育てる」と言いますが、同じですね。「無理だ」という壁をつくらずに「できる」と信じこんで努力を続けていけば、度合いは人それぞれでも、確実に成長するのです。ホーバス監督は、それとただひたすらに伝え続けたのです。

そして、勝てるようになると思えば、環境の中で、選手たちは努力を続けた結果、目標であるオリンピック出場を決めたのです。これまでの実績や経緯から考えると、難しいかも...と思う人が「9911」の中で、コツコツと努力を重ね、まさに昨年紹介した「努力の壺」を実現させたのです。(1年生の保護者や読まれている方は、HPで「昨年の通信(9月15日)」をご覧ください。)



皆さんも、「どうせ無理だし...」とあきらめず、挑戦を続けてください。「夢はず叶う」なんて安易なことはいけません。目標をもって積み重ねた努力は、どんな形であれ、必ず自分の力となって返ってきますよ!!



まずは、お試しください!! (返信よろしくお願ひします!!)

この日は返信のQRコード