

今回は、オリンピックの水泳コーチの平井伯昌さんの言葉を紹介します。

私は、自由形でロンドン五輪に挑む上田春佳と話す機会を持ちました。彼女は小学生の時から見ていますが、なかなか私の指示することが定着しません。何を言っても右から左に抜けていき、翌日になったら忘れていたような選手です。何とか自覚を持ってもらいたいと、当時大学生だった彼女にポイントを2つに絞って伝えました。1つは「春佳、とにかくもっと自分に厳しくなって、必死に頑張りなさい」と。ざっくりとした言葉ですが、彼女にはぜひ我慢強く一途に練習に取り組むことを経験してほしいと思っていました。「必死で頑張る」。口では簡単に言えますが、これを妥協せず実行し続けるのはなかなか大変です。仕事の場面においても、「何事も納得しないと行動したくない」と言う人や、上司の指示に対して「なぜ自分がそれをやる必要があるのか」と意見する部下がいます。確かに、問題意識や動機を持って物事に取り組むことは、より良い結果を生み出すために大事なことです。納得したうえで取り組めば、やる気も出ます。スポーツでも、競技力を向上させるには、なぜそれをやると強くなるのかという理屈が分かっていた方がいい。でもそれは「最終的」でいいんです。それよりも大切なのは、とにかく忍耐力を持って物事に取り組めるかということ。効率や動機ばかりが先立って、忍耐しながら必死に頑張る経験がごそっと抜け落ちていけば、本当に辛い時期に乗り越えることなどできません。意味にこだわる前に、まずは何も考えず、極限まで自分を追い詰めてみる。若い時だからこそ、そんな課題を自分に課せるのではないかと私は思います。2つ目のアドバイスは、「私の指示を待つばかりでなく、自分で考えて動きなさい」ということでした。彼女はまだ私の指示を待つ傾向がありました。それはコーチに忠実である証しであり、ティーチングがしっかりできてきた結果です。しかし、それでは体は鍛えられるけど、頭は何も使わない。私の指示通りに動けばいいのだから、いつも楽ちんです。言われたことしかできない選手になってしまいます。コーチの目があるがなかろうが自分の意志で行動できるようにならなければいけない。なぜなら、大舞台のプレッシャーがかかるスタート台まで、私は隣にいてあげることはできません。人の助けを必要としなくても自分で納得して臨める思考と強い心が必要です。そこで私は、彼女に現段階の立場を認識させることにしました。人生という地図の上で春佳が今どこにいるのか、どんな立ち位置なのか、イメージさせるのです。そして、どんな心構えで進むべきなのかを自覚させます。「来年で大学は卒業。普通はみんな社会人として働くんだぞ。社会人になって競技を続けるなら、給料を頂いて泳ぐという自覚を持たなければいけない。しかも、五輪は北京に続いてもう2回目になる。いいか、2回目の五輪という意義をもっと考えなければいけないよ」大学生の春佳は、どこまで通じたか分かりません。でも、間違っても「授業がなくてそのうえ給料がもらえるなんて、何て楽なんだ！」などとふざけた考えは持ってほしくなかった。給料を頂いたうえに、企業にお世話になるのだから結果を出すために必死に頑張らなくてはいけない。今の立ち位置が分かれば、どのような行動を取るべきかを考えられるようになります。考えを深めたり、整理したりするには、自己との対話が効きます。コーチの目や周囲の評価を気にするのではなく、「どれだけ頑張れたのか」「まだやれることはないのか」と自問自答して客観的に自分を評価するクセを身につけるのです。春佳にもそうした自己との会話を大切にしてほしいと思いました。これはスポーツ選手に限った話ではありません。上司や周囲の評価ばかりを気にして、真の目的を見失ったまま何となく行動している人は、「何のための仕事なのか」「何のために働き続けているのか」という根本部分が抜け落ちている場合が多い。それでは人生を振り返った時に悔いが残るだけです。そこで、自分とのコミュニケーションを取れば、反省と次への課題が見つかる。その繰り返しで、ぶれない信念や決断力を育てます。私も自己との対話を大切にしています。

Q1：平井さんが上田さんに送った二つのアドバイスは何ですか？

A1：（ ）（ ）

Q2：オリンピックで実力を出せる人と出せない人の違いは何だと思いますか？

A2：（ ）