

さくら第467号

平成30年11月

さくら

発行所 さくらそろばん
発行者 平瀬重雄
春江町境 17-7:TEL51-1337
hirase@mx2.fctv.ne.jpいまから
ここから
あしたはあそこ
なからぬから
みっと

『続けることから得る自信』

メジャー野球のロサンゼルス・エンゼルスに今年入団した大谷翔平選手の活躍が連日テレビや新聞などマスコミで大々的に報道されました。ピッチャーとバッターの両方でとてもよい成績を取り続け、ピッチャーとして4勝、バッターとして22本のホームランを打ち、打率は326打数93安打で0.285、2割8分5厘という成績でした。

高校卒業後に日本ハムファイターズに入団し、いわゆる二刀流として活躍してきたように、アメリカでもよい結果を残しました。また、素直で明るい性格が多くファンを得ています。

日本の将棋界では藤井聡太七段の活躍ぶりにマスコミが注目し、高校1年生ながらその活躍ぶりに小さな子から大人までが将棋ファンになり入門者が急に増えたといえます。

この2人に共通していることは、記録を塗り替えることであり、日々進歩していることです。そのための努力はなみ大抵ではなく、当人にしか分からないプレッシャーがあり、体力や気力充実のためのトレーニングは欠かせません。

スポーツなど勝負の世界では常に勝ち負けがあり、優劣は誰の目にもはっきり分かります。そしてなお、このような世界で活躍する人はほんのわずかであり、活躍できる年数も少ないものです。年齢の区別がない世界でいかにして自己のレベルアップを図るかです。

さて、日々の生活のなかで何かを長く続け、レベルアップを図ることが自分を元気づけ、次への飛躍につながります。野球などのスポーツの世界や将棋など特別な世界とはちがひ、

多くの人は普通の生活のなかにいます。勝ち負けがすぐに分かり、生活を左右することはまずありません。

でも、いろんな分野、立場で自己のレベルアップを図り成長しようという目的と意識は持ち続けねばなりません。

何かをしようとする時に人と比べることにのみ関心がある人もいます。モチベーションをアップさせやる気を起こすための一つの方法でもあります。それだけにこだわるとやがて、いくら頑張ってもどうせ自分の力ではできない、あの人と比べられると負けるからやめてしまおうという人もいますがこれでは本末転倒です。

人は誰しも物事に対して好き嫌い、得手不得手があります。同じことをしても直ぐ出きる人がおれば、時間をかけてじっくりすることを好む人もいます。

十人十色、千差万別。生まれ育った環境や家庭環境もみなことなり、物事の考え方や行動の仕方も違います。だから、いろんな違いがあっても何ら不思議ではありません。

しかし、大事なことは、自分自身で昨日よりは今日、そして明日へと進歩しようという気持ちと行動を忘れないことだと思います。人と比べるのではなく、今の自分との競争です。

あきらめず、休まず根気よくガンバリ続ける中に新しい自分の力を発見します。どんな些細なことでも、自分で目標を見つけトライすることです。同じことをやり続けるなかに自信が生まれます。

体操の内村航平選手は、競技の前の数秒間、必ず、合わせた両手を上下にずらしながら精神を統一し集中させるためのルーチンをします。ある種のおまじないかもしれませんが、一日の生活のなかで、気持ちを落ち着かせるための工夫は大事です。

毎日、どんな小さな事でも自分で決めた事を忘れずに、根気よくあきらめずにやり続けることで、半年、一年と継続すればそれはとても大きな力となり自信となります。負けるな自分に。