

EurekaIV

六年制通信 No. 35 平成 29 年 3 月 10 日 (金) 号

コツコツでは無理

以前何かの本で興味深い記事を読みました。ある脳科学者が水泳の北島康介選手たち超一流選手を取り上げ、彼らの練習への取り組み姿勢と脳 (= 考え方) の関係を論じたものです。北島選手がゴール 10 メートル手前まで世界記録を上回っていたのに結局新記録を出せなかったレースがあるのですが、その後の検討会にこの脳科学者が呼ばれるのです。そして、あと 10 メートルでゴールだと思った瞬間に実は脳の活動が鈍るという話をするのです。しかし北島選手の「実感」は違うものでした。つまり全く力が抜けている感じはないと、そう反論をするのですが、いや脳がいったんそう考えてしまえば肉体に影響を与えるのだと科学者は断言します。結論としては、ゴールを実際のゴールよりも先へ伸ばすイメージトレーニングをするように勧めるのですが、北島選手とコーチの立派なのはそれを素直に聞き入れたことですね。その後は、ゴールにタッチをし、振り返って電光掲示板を見るまでがレースだと考えてトレーニングに励んだそうです。結果は皆さんのよく知っている通り、オリンピックの二連覇というすばらしいものでした。

脳が肉体を支配する力は私たちの感覚を越えて強いものらしい。しかも「これでいい」とか「もう無理だ」とか考えた瞬間に肉体に影響が出ているとは、むしろ恐怖すら感じますね。自分の意識を越えるということは、本人の感覚としては「知らない間に」影響を受けるということですから。しかし、何も悪い影響だけではないはず。肉体に制限を与える考え方があるのなら、その逆、自分の予想を越える力を出させる考え方もあるに違いないでしょう。一流になる運動選手はそれを実践しているのだと思います。

一流選手たちはほぼ例外なく現状に満足していません。必ずもっと上を目指しています。ですからまだまだ改良の余地があるとかもっと工夫できるとか、つまり常に今の自分は「まだまだです」といった感覚を身につけています。そういう言葉は指導されてきた謙虚さだけでなく、一流アスリートの本音だろうと科学者は言っています。彼らは脳を味方につける心構えを持っているわけですね。

さらに、科学者は努力の仕方について、コツコツ型はダメだとも言っています。もちろん一流選手の場合について言っているのですが、私たちに当てはまるかどうかわかりませんが、しかし、納得できるところもあります。言葉遊びになってはいけないのですが、「コツコツ努力を積み重ねる」という言葉からイメージされるのは毎日の反復です。それはいいのですが、少ない時間に対して使う言葉ではないかと思うのです。少

ない時間の反復は現状維持にはいいかもしれないのですが、急激な成長にはそぐわないと思います。イチロー選手が毎日努力をしていることは容易に想像できますし、彼が、例えば、スピードを維持するためだけの独特のトレーニングをコツコツ行っていることも理解できます。しかし、たぶんその努力でもってイチローができたわけでは決していないでしょう。きっと、ある時期に熱狂的な集中があったと思います。没頭と言ってもいいし、熱中と言ってもいいでしょうが、四六時中そのことに夢中になっているような一時期がきっとあったらと思うんです。急激な成長、アスリートなら何らかの技術の体得かも知れませんが、一気にレベルがアップする時期を経験しているはずなんです。毎日コツコツ行う努力は範囲を決めてかかる努力です。自分の限界を越えようとする努力とは違うと思います。コツコツ努力が適している場面もあると思いますが、熱狂的な没頭なしにはできないこともあるんです。

君たちの勉強もそうだと思います。ある期間に、私の恩師は3ヶ月とおっしゃってましたが、我を忘れるほどの熱中、集中、没頭がなくてはならないと思います。高校時代に、例えば英語なら私を越えていく生徒がいても不思議ではありません。若者の没頭と吸収はそれほどのものです。私たちは毎日3時間勉強しなさい、毎日復習しなさい、などと言いますが、言い換えれば、実はその程度の勉強で大学なんて受かってしまうのだということです。受験勉強はその程度のことだというわけです。コツコツでなんとかなると。しかし、君たちが自分の能力を全開にするために、いや、どちらかといえば全開したときの自分の力を知るためには、もっと深い没頭や集中が必要だと思います。古い表現だと「寝食を忘れて」となるでしょうが、そういう期間を経験すると何か突き抜けた感覚を持つことができます。こういう熱狂(英語の *enthusiastic* ですね)はある意味無茶ですが、体力のあるうちしかできないことです。若さとは激しさでしょう。急激な上昇を激しく求めている時期です。コツコツ覚えていく作業は当然のごとく難く続けながら、この春は情熱を持って勉強に深く入っていきなさい。4月になれば大きな変化が見られますから。

今週のおすすめ

・阿刀田高 『短編小説より愛をこめて』新潮文庫

短編小説は文庫本でだいたい20ページ前後かな。もっと長いのもうんと短いものもありますが、君たちなら半時間もあれば読める物語です。阿刀田さんのこの本はエッセイ集ですが、巻末に「私の愛した短編小説20」がリストアップされています。こういうのを本屋さん(古本屋さん)で探すのも楽しい時間になると思いますよ。最近よく思うのですが、短編小説を毎日一つずつ読んでいくと、6年間で2000を越えるわけでしょう。もちろん長編を50ページずつ読むとか、何でもいいのだけれど、こういう継続は、授業だけでは得られない力を君たちに与えるのではないかと。みなさん、挑戦してほしいなあ。ちなみに私の愛した短編小説ナンバー1は、中島敦の『名人伝』です。もう何度読んだかわからない。単行本ではほんの10ページほどの短いものですが、読後の余韻は、読むたびに新しく、何度でも読みたくなる本です。