

# Eureka IX

六年制通信 No.23 令和3年11月5日(金)号

## 緊張

仕事から人前で話す機会が多いので、緊張しないのですかと聞かれたり、緊張しない方法があるなら教えてほしいと言われてたり、そんなことがよくあります。緊張していないように見えるらしい。場慣れしているだけで、特に人前で話すことが好きでもないし、得意でもないのですがね。ただ、別に足が震えるほどの緊張は必要ありませんが、適度な緊張はあった方がいいと、経験上断言できます。油断して全く緊張なくなると絶対にミスしますからね。入学式など、私は意識的に緊張しようとしています。

今までで一番緊張したのはいつどんな時だったかと考えると、高校の時の試合だったように思います。剣道の5対5の団体戦で大将戦になったとき。つまり私が負けたらチームが負けるとき、あれは緊張したなあ。個人戦で緊張したことはないのですが、負けたらみんなに迷惑をかけると思った瞬間ガチガチになりました。それ以外にも当然緊張する場面はあったはずですが、ほとんど忘れてしまいました。

スポーツはそういう緊張を経験するだけでも価値があると思います。そういえば、東京オリンピック・パラリンピックが無事開催できてよかったですね。日本でなかったら開催できなかったであろう、なんて言われているらしいので(私、増田明美さんのファンなのですが、彼女がそう言っていました)誇らしく思います。私はオリンピックの柔道とソフトボールくらいしか熱心に観なかったのですが、体操の内村選手とバドミントンの桃田選手には驚きました。ああいう人たちでも、緊張するのでしょうかね、やっぱり。内村選手ほどの完成度なら、それまで練習100回につき、ああいう落下など1回もなかったと思うのですが。桃田選手も、あの相手と今から100回やったら100回勝つのではないですかね。あれ、韓国の選手でしたっけ、どうせ桃田選手には勝てないと韓国ではテレビ放送をしていなかったと聞きますから、誰の目にも桃田選手の楽勝だったのです。あれが緊張のせいなのか、そもそもスポーツの恐ろしさなのかは、ご本人しかわからないのですが、普段とは異次元の緊張が襲ったように私には思えました。確かに、練習では100回やって99回成功したとしても、残りの1回が本番で出ることがある、それがスポーツの怖さというものでしょうし、100回の練習のうち1回しか成功できなかったことを本番でやろうとする、つまり宝くじに当たるみたいなことを大事な場面でまじめに祈るなんてことは、素人の発想でしょう。あのお二人が後者であるはずがないですから、スポーツで勝つこと、本番で普段通りのパフォーマンスをすることがいかに難しいか、ということですね。もちろんこれは君たちの受験でも同じことですが、スポーツの方がわかりやすいね。

スポーツと言えば、英語で **Be a good sport!** という言い方があるのですよ。そもそも語源辞典で **sport** を引いてみると 1400 年ごろの「娯楽」という意味から始まって「冗談」とか「ふざけ」、ミルトンの『失樂園』では何と「おもちゃ」、そして今のスポーツの意味は 1863 年から使われているようです。で、**Be a good sport!** というのは「スポーツマンらしく立派にやれ」とか「潔くしなさい」とか、「娯楽」から始まった割にいい意味になっています。**He is a good sport.** だと「彼はとてもいいやつだ」でしょうな。

閑話休題。緊張の話でしたね。自律神経系に不具合があって、ほんの少しの緊張で本当にタオルが必要なくらい手汗が出る人がいますが、こういう治療を要する人を除くと多くの場合、自己評価の高い人が緊張しやすいのではないかと思います。もともと自己評価が低いと失敗しても仕方がないと思っていますから緊張しなくて済みます。自意識の問題もありますね。実際にはそんなに自分のことなど見ている人はいないし、気にしている人もいないのですが、みんなに注目されているように感じるのでしょうか。しかも過度に気にしてしまうのでしょうかね、緊張する人は。

それから、私が不思議で仕方がないのは、緊張する人の多くが「失敗したらどうしよう」と口にすることです。これ、ほとんど意味ないですよ。だって、多くの場合、失敗したらその時点で自分のすることはなくなるのが普通です。どうしようもこうしようもないわけです。自分の周りの人が「あいつが失敗したらどうしよう」なわけです。ですから、自分としては「失敗したらどうしよう」ではなく「失敗しないためにどうしよう」とその一点だけに集中すべきです。そうすると緊張しないためには本番前の十分な練習しかない、という至極当たり前の結論にたどり着くはずですよ。

### 今週のおすすめ

・松村真宏 『仕掛学』 (東京経済新報社)

道路わきにごみを捨てるドライバーたち。どうすれば人はごみを捨てなくなるか。物理的に封鎖してしまうか、ごみを捨てることに抵抗を覚えさせるよう、心理的に迫るか。さて、どのような仕掛を施せばうまくいくか。そんなことばかり書いてある面白い本です。無理に学問にしようとしているくらいはありますが、一つ一つの仕掛は「なるほど」と膝を打ちたくなるものばかり。君たちも学校の中で何か不便を感じていることを見つけて「ついしたくなる」仕掛で解決してごらんよ。素晴らしいアイデアであれば表彰しますよ。本当に。

ちなみに、この本の中で私が最も気に入ったのは、以前から有名だったのですが、ドライインなどの男子用小便器にハエの絵を描いておくという仕掛です。そうすると清掃の費用が年間で何億円も削減できたというのです。ついハエを狙うので結果的に周囲を汚さないからです。ハエの代わりに小さな炎というものもあって、男は必ず狙って消そうとします。しかも中には温度で炎が消える仕掛もあるそうで、男は「よっしゃ鎮火完了！」とか言って喜んでいるわけです。アホですね。この、男の単純かつアホさ加減に目をつけたところが凄いいよね。だって「つい狙いたくなる」んだもん。

BGM は ZARD の 負けないででした…。