

オリンピックと原点回帰

浅野^{よし} 介^{ひろ} 敬 (良裕)

平昌で冬季オリンピックが開催され大きな話題を呼びました。

人間の能力を極限まで追求するスポーツの祭典に多くの感動が生まれました。生活の大半を競技のために打ち込んできた選手たちやその関係者たち、そしてその影響を受けた観客にもそれぞれ一人ひとりにドラマはあったと思います。ここでは小平選手と羽生選手の例から先月お話した「原点」とは何かについて少し考えてみます。

小平選手はバンクーバー、ソチとオリンピックを経験してきましたが、思い通りの成果が出ず、特にソチの後、壁にぶつかったとき、すべてを基本から見直そうとオランダに単身で渡り、世界トップレベルのオランダの選手やコーチから学んだと言われています。

スケートを滑る姿勢、体重移動、個々の筋肉の使い方、バランス、練習方法から精神面、生活のあり方まで、スケートを始めた原点の戻り、基本から学び直し、研究して来たようです。また日本の結城コーチからもスポーツ医学や詳細なデータを基に、筋肉のパワーを氷へ最適に伝えるため、骨盤の位置の修正や個々の骨、筋肉の動きの修正や、そのための練習方法等を進化させてきました。

現代では世界のトップレベルの競技者は、単にその競技の経験的な練習をするだけでなく、基本的な筋肉・骨格の動かし方、体幹感覚等科学的なデータに基づいたトレーニングをしています。そしてそれだけでなくイメージトレーニングや心の訓練、食事やその他の生活習慣まで総合的に意識化し最善の方法を実行しているようです。

小平選手の場合は、こうした世界のトップクラスから学ぶこと、科学的な方法、それらを自分の個性に合わせた応用力、創造力によって成長進化してきました。我々一般人が自分の仕事や趣味で進化成長していく場合にもこれは参考になると思います。

これに対して羽生選手の場合は、直前3ヶ月前に怪我をし、1ヶ月前まで練習もできなかった状態からいかにして速く復活できたかの見本ではないでしょうか。体を動かせないときには人体のメカニズム等を勉強し、自分の身体の動きを頭の中で再現整理するとともに、イメージの中で更に進化してきたようです。

また彼は4回転も1回転も基本は同じとも言っていました。1回転で正確に軸をぶれなく飛べなければ、4回転はとても無理でしょうし、逆に4回転を飛ぶことによって1回転の精度が上がることでしょう。基本の大切さは他の競技や楽器の演奏、また我々の仕事でも同じことが言えると思います。

つまり小平選手のケースは、成長進化の一般的な方法を、羽生選手の場合は危機に直面した場合の小手先だけではでない本質的な対処方法を、教えてくれていると思います。

しかしこれらの方法を学んだとしても、実際の本番で実力を発揮するには別の要素も必要です。勝ち負けにこだわると緊張し力が発揮できません。いかにリラックスして純粋に競技に集中できるかが重要です。選手はよく「楽しむ」と言いますが、氷と対話し、自分の心身の自然な動きを感じる時、限界を超えるパフォーマンスを発揮できるのではないのでしょうか。この好きで楽しんでスポーツに向かう姿勢こそが、長年の厳しい練習にも耐え成果を上げていく「原点」であります。我々の仕事や生活でも同じではないのでしょうか。