

## 大濱信泉プロジェクト『勇気づけの教育』の推進（12）

### ～ アスリートから学ぶ勇気づけ ～

石垣市教育委員会 教育長 石垣 安志



去った5月1日、ギリシャのオリンピア遺跡で太陽の光から採火された聖火が、初めて日本最南端の石垣島に渡り聖火リレーが行われました。ご存じの様に、オリンピックは「スポーツを通じて心身を向上させ、さらには文化・国籍など様々な差異を超え、友情、連帯感、フェアプレーの精神を持って理解し合うことで、平和でより良い世界の実現に貢献すること」を目的に4年に1度開催されています。また、五輪の輪は五大陸を表しますが、五大陸をつなぐ平和の象徴の聖火に、聖火ランナーをはじめ市民の思いを込めることができたことは、歴史的に大きな意義があり感慨深いものがありました。

さて、オリンピックといえば、誰もがこれまで多くのアスリートたちから勇気と感動をもらったことがあるのではないのでしょうか。第12回の勇気づけの教育は、「アスリートから学ぶ勇気づけ」についてご紹介したいと思います。

人は、自己を高めるため目標を持って生活を送っていますが、自己記録や日本記録、世界記録更新など高い目標を突破していくアスリートと私たちとは、どんな違いがあるのでしょうか。アスリートが日本代表をめざす、世界と闘う、自分の限界を超えるという高い意識は、何よりその高い目標を達成するという「覚悟」があるようです。登山に例えると、「於茂登岳に登る」、「富士山に登る」、「ヒマラヤに登る」では、同じ山に登る目標でも、その準備や調査研究、体力や技術向上等の努力に向かう「覚悟」が大きく違うのです。つまり、私たちが日頃努力しているのになかなか超えられない壁があるとしたら、それは、壁が高すぎるのではなくて、壁を絶対に越えるんだという「覚悟」があるかどうかということです。

では、どうすればその強い「覚悟」を持つことができるのでしょうか。私たちは、トップアスリートに出会った時、その人にはもともと才能があるからできるんだ、自信があるから挑戦するだと思っ  
てしまいがちですが、多くのトップアスリートは、「出来るか出来ないか」、「自信があるかないか」とかは関係なく、「自分はこれをやり遂げる」、「やれば必ず道は開ける」という強い信念を持っているそうです。実は、私たちも「自転車に乗れたこと」「逆上がりができること」「泳げるようになったこと」等、「出来るかどうか」自信はなかったけど、挑戦してみたらできた、あきらめずに練習したら出来るようになったということはたくさんあるのです。このように「やればできた」という経験の積み重ねが、自信や「覚悟」になっていくのです。アスリートは、一見すると、ものすごい高い壁を一気に乗り越えた人のように見えますが、実は誰よりも大変な努力をしています。あのイチロー選手も「夢を掴むことは一気にはできません。小さなことを積み重ねることによっていつの日か信じられないような力を出せるようになっていきます」と言っています。成功者は、夢実現のため小さな積み重ねを大切にしているのです。

「勇気づけの教育」では、高い目標の達成するために、スモールステップの目標を設定することを勧めています。今は高い壁を超えることは無理でも、段差10cmの小さな階段なら誰でも登れるは

ずです。それを毎日、一段一段地道にのぼり続けていくことが高い壁を越えることにつながります。アスリートは、小さな階段の目標設定をととても大切にし、研究と努力を積み重ねているのです。そして、どんな高い壁でも一段一段上っていけば、必ず目標に辿り着くことを知っているのです。私たちも夢実現のために毎日小さな目標とプランを立て、「できそうだ」という気持ちを高めていきましょう。

次に、人間の「思い込み」についてです。現在、日本の100mの記録は、サニブラウン選手の9秒97です。これまでトラック100mの日本記録は、1998年、伊東浩司さんの10秒00でした。それからずっと、誰がいつ破るのかと言われ続け、2017年、桐生祥秀選手が9秒98で日本記録を更新するまでに19年もかかりました。これは、9秒台は身体的に日本人には無理で技術力の限界だと、言われ続けてきたことによる思い込みが原因とも言われています。ところが、19年かかって達成できなかったことも桐生選手が9秒98を更新した後、小池祐貴選手、サニブラウン選手も9秒台の記録を立て続けに出したのです。また、マラソンでも2018年大迫傑選手が初めて2時間6分を切る2時間5分50秒の日本記録を出した後、2019年に大迫選手が再更新、そして、2020年に鈴木健吾選手が今度は2時間5分を切る2時間4分56秒の日本記録を出しました。つまり、思い込みや先入観が人間の可能性にブレーキをかけ、それを取り払った時、人間の可能性が飛躍することを証明していると思います。2021年の今年は、マスターズトーナメントを制した松山英樹選手、メジャーリーグで2刀流で活躍する大谷翔平選手も私たちの思い込みをリセットしてくれています。

この「思い込み」について、自分自身の可能性や子どもの未来に置き換えたとき、私たちは心のどこかで「できない」「厳しい」「無理」というような判断をしていないかどうか考えさせられます。人はいつしか、何かしらの思い込み、先入観を持って物事を考えてしまうクセがついてしまうようです。つまり、不可能とか限界とかを決めているのは実は自分だったということになります。その思い込みを取り払い、本当にやってみたいと思う目標を設定すると、子どもたちは自分の可能性を大きく伸ばすのだと思います。人は誰もがその人が持つ知識や経験の中でしか考えることしかできないので、目標が小さくなります。そのため、自分のよさや可能性を伸ばす本来の学びの力が発揮できないこともあるのです。

「潜在能力」という言葉がありますが、脳科学では、潜在能力は今発揮している自分の能力の約3万倍あると言われていています。つまり、できないという思い込みで、今の能力の3万倍の力が使われずに眠っているということです。その潜在能力を引き出すためには何が大事かと言うと、「〇〇になって、こんな人生にしたい」「自分の仕事でみんなを幸せにしたい」という理想の状態を鮮明にイメージすることだそうです。保護者の皆さん、子どもたちが自分の目標を設定し、未来に大きく羽ばたいていけるよう「勇気づけの教育」を通して共に育んでいきましょう。

最後に、新型コロナウイルス感染症の安全来策が万全に施され、本市からつないだ聖火が東京国立競技場の聖火台に灯されることを切に願いつつ、石垣市名誉市民の大濱信泉先生の言葉を贈ります。

「人生に飛躍なし、その日その日の積み重ねあるのみ」