

とつとつ通信

2021年6月14日発行

219号

「とつとつ通信」は
略して「とつとつ」。
いつも読んでいただき
ありがとうございます。

こんにちは！平川です。先日、陸上の山縣選手が男子100メートルで9秒95の日本新記録を出しました。素晴らしい！
ニースは日本を元気にしますね。
では今月もはりきっていきましょう。

限界の正体とは…？

山縣選手、日本人として4人目の9秒台です。ここ数年、9秒台が立て続けに出ています。もちろんトレーニング方法やシューズ等の改善もありですが、実はそればかりではないようです。40メートルハードル日本記録保持者で、現在はスポーツコメンテーターとして活躍中の、為末大さんが興味深いお話をされていますのでご紹介します。1994年、ロジャール・バニスターという選手が、世界で初めて1マイル（約1600メートル）、4分を切りました。当時、4分を切るということは、エヴェレスト登頂や南極点到達よりも難しく、下手すると命さえも落とすと言われてました。しかしバニスター選手はトレーニングに科学的手法を持ち込み、前人未踏の偉業を成し遂げたのです。この話の面白いのは、ここ

からです。この記録、実は42日後に、すぐ別の選手に破られます。で、その選手も約3ヶ月後に破られます。そして2年以内になんと20名位の選手が4分を切るようになります。長年破れなかった記録が、立て続けに破られました。これと同じようなことが、日本選手の10秒の壁でもおきます。1998年に伊東選手がバシコアジア大会で10秒00を出します。もう一歩で9秒台に手が届くぞ。と日本中から期待されますが、それから19年間も日本記録として残ります。ところが、2017年に桐生選手が9秒台を出したとたん、わずか4年間で4人も9秒台を出すことになります。これはなぜでしょうか。為末さん曰く「人間というのは、人が出来たことは自分も出来る」と考える性質がある。ひっくり返していえば、人が出来ないことは、自分も出来ない」と考える性質である。また、「遠いスター選手が出るよりも、おらが町から、



スター選手が出た方が、全体の能力は上がる」とも言われています。なるほど。不可能だという思い込みが自分の限界を作っているのです。ね。ではここが大切なのですが、この思い込みを取っ払うには、どうするといいいのでしょうか。それは、自分は思っている以上に支那されているという考えを持つこと。らしいです。心が先行するのです。余談ですが、このお話を収録されたのは、4年前の桐生選手が9秒台を出した直後です。為末さんは、おそらく一年以内に、あと2人ほど、9秒台の記録を出すでしょう。と予想されました。見事に当たりました。

すべてはうまくいっている

誰もが将来のことを考えると、起きてもいない事を想像し、あれこれと悩み不安になることがあります。しかし実際は心配事の9割は起きず、取り越し苦労に終わります。実はそういう私も、以前は心配性な性格でした。なるようになるさ。と考えきれませんでした。ところがです。ある事がきっかけに、楽天的な思考に変わっていきます。今から19年前、私は15年間勤めた会社を退職して起業します。畑違いの業界でしたので、お客様ゼロ、売上ゼロからのスタートでした。日ごとに減る通帳の残高を見ては、見えぬ将来に不安を感じていました。そんなある日、知人からアドバイスももらいます。この言葉葉を常に目につく場所に貼ってみたらと。大丈夫。大丈夫。大丈夫。すべてはうまくいっている。絶対。絶対。うまい。絶対。絶対。うまい。すべてが順調だよ。大丈夫。大丈夫。すべてはうまくいっている。絶対。絶対。うまい。すべてが順調だよ。

発行／有限会社アサム
〒819-1127 福岡県糸島市有田中央 2-14-36
Tel: 092-321-4001 Fax: 092-321-4002
・専門学校&スクールサーチ : <http://www.asamnet.jp/>
・ブログ : <https://itorinri.com/>