

ずいそう

「強くなるために」

谷本歩実



柔道を始めて16年。

初めて真っ白な柔道着に袖を通した9歳。日の丸を初めて背負った19歳。そして沢山の方に支えられてオリンピックという大舞台で夢を叶えることが出来た23歳。現在25歳になり、新たな目標に向かって全力で取り組んでいます。

オリンピック優勝という最大の夢を達成する過程で恩師、古賀稔彦先生から学んだことを皆さんにお話したいと思います。私の体験から少しでも参考にして頂けることがあれば幸いです。

■ “勝負心”

勝負の世界には「勝ち」「負け」が存在します。これは試合などで客観的に見た「勝負」のことで、それとはまた別に実際に勝負する人間にしか分からない「勝負」があります。これを“克己”といい、その言葉通り自分に妥協することなく己に克つという意味を表します。

勝負は常に克己の状態であらうからこそ「勝ち」「負け」から沢山のことを学べるのです。しかし、克己でない状態で戦った場合、何故勝ったのか、何故負けたのか、その意味に気付くことが出来ない場合があります。

これはスポーツの世界だけではなく、仕事や勉強においてもレベルアップしたいと思う気持ちがあれば、全ての人に当てはまることだと思います。克己とは、自分の内面から起こるものなので、ごまかそうと思えば簡単に出来ることですが、まず自分に克てない人間が相手に勝てるわけがなく、その状態でたとえ力の差によって勝ったとしても、その勝ちからは何も得ることはないと言えます。要するに克己とは、本人の意志がどれだけ強いのか、弱いのかによって左右されるため、常に向上していきたいのであれば、まずは己に克つことが前提になるのです。

私の場合、克己の状態であらうで勝って得たものは、積み重ねた努力の自信と全力であらうで戦って目標を達成した時の感動。そして、克己の状態であらうで負けて学んだことは、次は絶対に勝ちたいと湧き上がる執念。この悔しさと課題が次へ繋がる最大の糧になります。

ご存知の方も多いと思いますが、“勝負心”とは、私がサインを書く際に必ず添える言葉です。19歳で初めて日本代表になった時、日の丸のプレッシャーに押し潰されそうになっている私に、勝負に対する心構えを古賀稔彦先生が一番最初に教えてくれました。試合前の調整の際には体調や技術だけではなく、勝負に

対する心構えも必ず100%に準備して試合へ挑むようにしています。

■ “癖”

もう一つ、強くなるために私が身に付けた癖があります。それは、“考える癖”です。ひとことで言うと“自らが向上したいと思う気持ちの生かし方”を身に付ける方法で、逆転の発想で取り入れたものです。

そもそも癖とは、無意識のうちに習慣付いた行動のことで、一度身に付いたら当たり前のようにとってしまいます。

よく、「壁にぶつかったときにどのように乗り越えますか？」という質問を受けます。きっと皆さんにも一度は壁にぶつかった経験があると思います。不思議なもので人から与えられた目標にはある程度の限界が来ると諦めてしまう人がいますが、自分の決めた目標にはがんばり続けることが出来るのです。この違いが何かおわかりでしょうか。

人は覚悟を決め、決心したことには心が揺らがないからです。まず壁にぶつかったときは自ら“自問自答”して、一つ答えるごとに、では次にどうするかと一つ一つ問題を解決し、考え続けることによって最終的には今やるべきことが見出せるのです。自分の心の声を聞き、自分で考える力が自然と身に付けば次に大きな壁にぶつかったときでも、同じ方法で乗り越えることが出来るのです。

私の場合、心の中にもう一人の自分をつくり、常に強くなるためにはどうしたらいいのかと自問自答しています。また、もう一人の自分をつくることによって、辛いときに自分を励ますなど、常に二人分のパワーを得ることが出来精神的にも強くなる事が出来ました。

オリンピックには魔物がいると言われていています。それは、計り知れないプレッシャーのことでしょう。私がアテネオリンピックで優勝できた勝因は、正にこの鍛えてきた精神力の強さだと思います。2年後の北京オリンピックへ向けてさらに強い精神力を身に付け頑張ります。楽しみにしててください。

皆さんも、まずは自分を知ること。長所や短所、好きなこと嫌いなこと、自分自身を深く把握し考える癖を身に付けてみてください。自分を知ってみるのも面白い発見があって楽しいと思いますよ。

—たにもと あゆみ コマツ 宣伝グループ—