

ずいそう

集中力と目標

畠 中 徹



現在の仕事に従事し、早くも37年になりました。一つの会社でずっと居られた事にやはり感謝の気持ちで一杯です。就職活動も1社1日で内定を頂き、即決した事を思い出します。今の学生さんの就職活動とは全く比較にならない事をどう思えば良いのかと考えもしますが、中々答えは出て参りません。しかし設計開発業務一筋に來られた事は喜ばしい事です。

設計開発業務の種類は、道路維持作業機です。

色々な新機種、モデルチェンジを含めると50種類位は携わったような気がします。特に読者である、建設機械関係（ゼネコン様、道路会社様、道路関連会社様）の方々には、無理難題を含め、やりがいのある仕事をさせて頂きました。この場をお借りしてお礼申し上げます。本当に有難う御座いました。今も数社の仕事をさせて頂き、足を向けて寝られない状況ではありますが、数が多すぎて足をたたんで寝なければならないような感じで御座います。

開発した機械は、あまり自慢するような物はありませんが、途中で投げ出したり、止めたりと言う事は無く、発注して頂いた顧客の笑顔を見ることが最終的には見るのだという一心で取り組んで参りました。

時折、過去に設計開発をした製品を見る機会があります。偉そうにいう機械でもありませんが、こんな構造を考えていたのだとか、この窮屈な場所に試行錯誤をしてレイアウトしたなど思い出す事があります。それを可能にしているのが人間の持っている集中力だと思えます。

設計をしていると、難題や壁にぶつかる事が良くあります（能力不足の為に一般の方より難題にぶつかる可能性は高い）。そんな時に何とかしたい、何とかしなければと思う気持ち、その必死さが伝わり壁を乗り越えるのだと信じております。その集中力と言う物の素晴らしさが人には有るのではないかと考えます。

又、人は目標を持たなければならないと思うと同時に、目標が有るからこそ、集中力が高まるものだと思います。

よくアスリートが、日本選手権のような大きな大会を終えた後に次の目標が見つからないので今は何とも言えませんか、次の目標が見つかりましたのでその

目標に向かって邁進して参ります。という発言が私は大好きです。

私は、身体を動かす事が好きでスポーツもよくします。それもあって、アスリートが目標を定め邁進していく過程の中での練習する姿勢に興味を持ちます。プロの選手の試合観戦に足を運ぶ事もありますが、試合よりも試合までの個々人の仕上げ方、チーム競技の場合チームワーク、個人プレーの場合は集中力の高め方等に興味を抱きます。

そんなことで、観戦に行く場合は、試合よりだいぶ早く出向きます。野球の場合では打撃練習や守備練習を見守ります。中でも守備練習を観察する事が特に好きです。一流選手の集中力と緩和との切り替えの素早さに流石プロと感心させられます。

ゴルフトーナメントの観戦においても、試合よりも、練習場からラウンドまでのルーティーンの見学をします。短いクラブから徐々に上げて行きドライバーまで仲間との雑談を交えながらの練習ですが、打つ瞬間は常に集中力を高めておられます。プロによってはアプローチ練習を左手一本と右手だけの練習を20球ほどやられ、その後、通常の握りで練習されているのを見た事が有ります（またそれが無茶苦茶上手い）。片手打ちにどの様な意味が有るのかは私には語れませんが、短いクラブの練習ほど真剣味が増されているように見受けられます。最後のパター練習は集中力が最高潮に達しているように感じます。

野球にしる、ゴルフにしても、プロは全身がしなやかで肩に力が入っていないのを感じます。私のような凡人には真似はできません。仕事上でのプレゼンや会議でも言える事なのでしょうが、肩の力を抜いて発表されている方は上手くて、聞き易く、そして理解し易い事と若干似ているように感じます。

私自身の目標と集中力の体験を述べさせて頂きます。

4年ほど前に四国に出向する機会を頂き3年ほど大阪を離れておりました。勤務地高知で仕事以外に何か目標を持って取り組もうと決め考えた末、出来る限り早い時期に水泳のバタフライをしなやかにカッコよく泳げるようになる事と決めました。泳ぐ場所は通勤途

中にある、プールとちょっとしたジムを備えた古風な風呂屋（温泉）にし、誰にも教えて貰うことなく独学と言う条件設定をしました。独学と言っても厳しいので、トレーナーとしてユーチューブ先生にご協力を頂く事にしました。バタフライ以外は何とかかんと泳げるのですが、今までチャレンジすらしてない状況でした。田舎のプールなのでそれほど混んではいませんが、おじいちゃん おばあちゃんが健康の為ウォーキングをしているようなのどかな感じのプールでした。最初はお世辞にも泳げている感じではなく、溺れていると言っても過言ではない状況であったと思います。やたらとバタバタと水しぶきだけ上げ、周りに迷惑を掛けていると分かる状況でした（周りの視線を感じました）。そんな状況なので何度もチャレンジするのが恥ずかしく、空いている状況を見つつ練習する日々が続きました。

努力は惜しまない方なので、家に戻りユーチューブ先生に問いかけても答えは返ってきませんが、熱心に画面を見ておりました。2週間ほど泳いでは改良箇所を改善している内に、溺れる状態から泳いでいるのだろうという域に達しました。毎日来られているおじいちゃんにも私の熱心さが伝わっていたのか、頑張っているね、だいぶ上達してきたねって言って貰えた事を思い出します。そのおじいちゃんとはそれをきっかけによく話をするようになりました。半年もしているとユーチューブ先生のお陰でスムーズに泳げる実感が出てきて、おじいちゃんからも身体力が抜けて上手く泳いでいるって言われるようになりました。褒められると嬉しい物で益々頑張るようになっていたと思いま

す。おじいちゃん言葉の中にもあったように、当初は全身に力が入っていて、しなやかさには程遠い状態だったと思います。私生活でも仕事でも肩の力を抜く事の重要性を知りました。

読者の皆様とは、接待ゴルフはあっても接待スイミングは無いので一緒に泳ぐ事は無いでしょうが、お会いする機会があって何かワンポイントアドバイスを頂ければ幸いです。アドバイスで上達したいと思います。

この業種の特に若い方々に問題難題が押し寄せた時に、出来る限り自分で解決策を考えて頂きたいと思います。

又、今後の私の人生においても、色々高い目標を持ち、目標に向かって集中力を高め努力していきたいと考えます。

今回の随想を書き終わったと同時に、読んでいる本の文面にイチロー選手のこんな言葉が紹介されておりました。内容が少し似通っていると思い記載します。

『苦しんだから報われると思っていたら大間違いでしょう。同じ苦しむにしても、考えて苦しまない。なにも考えないでただ苦しんでいても駄目だと言う事ですね。こんなに苦しんでいるのだからというところに逃げ込んだらいつまでも違う自分は現れない。とにかく考える事です、無駄なことを。無駄な事を考えて、言葉にしようとしているうちに、なにかがパッと閃く言葉があるんですよ。』