

勝負強さとは何か？

ここ一番で力が発揮できる選手を「勝負強い選手」と形容する。勝負強い選手は一流選手の絶対条件である。その勝負強さを生むのは集中力であることは間違いない。絶対的な集中力を発揮できるアスリートは、まず自分の集中モードのスイッチを入れるパターンを必ず持っていると言われる。たとえば、イチロー選手が打席に入るしぐさ（ネクストバッタースボックスで屈伸やストレッチを繰り返し、打席に入るとスイングを繰り返したあとに、右手でバットを垂直に持ち左手で右の袖をさわる一連の動きのこと）や、朝青龍が制限時間いっぱいになって、塩をとりに行くときに左手で強くまわしをたたくしぐさなどは、まさに集中モードにスイッチを入れるための典型的なパターンなのです。君たちも同じで、普段の練習から集中モードにはいる自分なりのパターンをつくることを心がけるべきなのです。たまたま？決勝に進んで、そこでおもむろにやる気になって、いつもよりアップの量を多くしたり、まわりの動きに圧倒されて特別なことをやらかしたり…。そんな人が、決勝でうまく自分のレースをやりきったためしはありません。また、力が入りすぎて、力みが入った分カラウ回りにして失速する人もよく見かけます。普段の練習から精一杯力を入れて走ることを経験している人は、そのうちに本当のリラックスの仕方がわかってくるものです。毎日の練習が実戦に近い人たちでおこなわれてこそ、本物の練習になるのです。だから練習のための練習であってはならない、試合のための練習をしなさいといつも言っているのです。

おおよそ人間は調子のいいときに、比較的いい結果が出るものです。調子の悪いとき、あるいは自分が追いこまれたとき、そんな悪い条件下でも結果を残すのも一流選手と言われる人です。一流選手には必ずプラス思考があります。例えば、自分が砂漠で遭難したとする。ボトルにはおよそ半分の水があるとする。この状態の時に「ボトルに水が半分しかない」と感じるのか「ボトルにまだ半分水がある」と考えるのかがどうかが分かれ目になります。陸上競技で例えても、ファウルが続いてあと1回の試技が残されているときに、気持ちの持ち方ひとつで跳躍や投擲の内容がずいぶん変わってくるものです。少しでも結果を残す可能性があるなら、その可能性を生かすことに全力を尽くすことが大事。その分、結果がでなかったとしても、「やるべきことに集中したのだから仕方ない」という負けっぴりの良さが生まれてくるものなのです。

勝負強い選手になるには、身体的能力は関係ない。精神面でどれだけ強くなるかどうかです。それを磨くチャンスは毎日の練習の中にあるものです。