

壁を乗り越える ～自分の可能性を広げよう～

明日から12月です。少し前には10月中旬並みの汗ばむようなぼかぼか陽気の日がありましたが、ここ数日は冷たい北風が吹いて落ち葉が舞ったり、天気図が西高東低の冬型を示したり、日差しはあっても低い雲の多い冬空が続くなど、確実に季節が冬に向かっていくを感じます。今日から期末テストが始まりました。3年生は、いよいよ進路決定の時期が迫ってきたことを感じているのではないのでしょうか。

自分で自分の「壁」を作っていないか？

先日、愛媛県総合運動公園で高橋尚子さんによるランニング教室が開かれました。高橋尚子さんといえば、「Qちゃん」の愛称で親しまれている、2000年シドニーオリンピックの金メダリストで、2001年ベルリンマラソンでは当時の世界最高タイムを記録し、国民栄誉賞を受賞したマラソン選手です。現在はスポーツキャスターとして活躍しており、愛媛マラソンにもたびたび出場しています。

彼女は走ることが好きで、人一倍練習をしていました。もちろん、練習はきつくてつらいものです。でも「これをやれば、強くなるんだ」と思うと、好きになれたそうです。

そんな彼女にも、「逃げたい」と思うことが一度だけあったそうです。その時は、自分では「全然身体が動かない」と思い、監督に訴えましたが取り合ってもらえず、その日は泣きそうになりながら走ったそうです。

すると、何とそれまでで一番いいタイムで走れたのです。自分で「ここが限界」と決めてしまったら、もうそこより先には行けない。でも、「まだ限界ではない」と思ったら、それより先に進むことができる。そう実感したそうです。

彼女はこう語っています。

「もう限界だ」と思いながらも、私は毎日走り続けました。

自分の限界を感じながらも、「あと少しがんばろう」と自分に言い聞かせ、何とか練習をやり遂げました。そのような努力を日々続け、ほんの0コンマ数秒ではありますが、タイムを縮めていったのです。自分で限界を感じながらも、がんばった経験があるからこそ、今でも壁にぶつかった時、その壁をはねのけようとして頑張ることができます。努力を続けることで、その壁の先に、自分の可能性が待っていることを知ったのです。

これは、走ることに言えることではありません。他のスポーツ、習い事や、勉強でも同じです。身体よりも頭を使う勉強では、自分を追い込み、努力し続けることは、また



違うつらさがあるかも知れません。また、それを乗り越えるには、精神的な強さも必要です。しかし、たとえ「限界かな」と思っても、「まだ先がある」と思ってがんばることで、必ずその限界を突破できます。自分の可能性を信じ、努力を続けることで、自分が思っていた以上の結果を出すことができます。自分で限界を決めてしまうことは、その先の可能性を自ら閉ざしてしまうことなのかもしれませんね。



