

心の栄養剤 No.51 「一流選手の共通点」

一流スポーツ選手が泊まったホテルの部屋には共通点があるそうです。心理学者の小林正観さんは旅行作家でもありますから、全国さまざまな宿に宿泊されます。あるときに、ホテルのオーナーからこんな話を聞いたのだそうです。

「一流選手が泊まった部屋には共通点があります。それは、部屋がとてもきれいに整えられていることです」

部屋を出るとき、ちゃんときれいに整えるのでしょうか。でも、いつもきれいにしている一流選手でも「おや、今日はちらかってるな」という日があるそうです。そして、そういう日はなぜか成績が良くないのだとか。不思議だと思いませんか？

成績がよくなかったから気分がむしゃくしゃして、翌朝、部屋がちらかっていた、というのではないのです。順番が逆なのです。不思議だと思いませんか？

身のまわりをきれいに整えておくこと、掃除って、どういうわけかむちゃくちゃ大事みたいです。

小阪裕司さんの「冒険の作法」という本に、こんなエピソードが載っていました。柔道の全日本チームの合宿中の出来事です。コーチの山下泰裕さんが、早朝、トイレに行くと…

バラバラに脱ぎ捨てられたスリッパを黙々とそろえている選手がいたそうです

その選手は、山下さんに見られているのに気づくと、顔を真っ赤にして恥ずかしそうに出ていってしまったそうです。その選手の名前は、滝本誠選手。彼は、その直後のシドニーオリンピックで金メダルを獲得。

もうひとつアトランタ、シドニー、アテネのオリンピックで3連覇を成し遂げた野村忠宏選手のエピソードです。前の日に試合があった選手が、その日の選手の付き人をやるのがルールだそうですが、さすがに野村選手が二連覇を成し遂げた翌日は、インタビューと取材が殺到。寝る時間ありません。

しかし、そんな状況の中でも、野村選手は浮かれることなく、きちんと付き人をやり、ついた選手の柔道着を丁寧に、丁寧にたたんで大事にその選手のバッグにしまっていたそうです。2人の選手のこのような場面を見て、コーチの山下泰裕さんはとても嬉しかったそうです。

ちなみに、道具をととても大事にすることで有名なイチロー選手はこんな言葉を残しています。

「汚いグラブでプレイしていたら、その練習は記憶に残りません。手入れをしたグラブで練習をしたことは、体に必ず残ります。記憶が身体に残ってゆきます」 byイチロー



ひょっとしたら、ものにも魂が宿っているのだろうか…

～「名言セラピー」より～

この文を読んで「そうだ！！」と思い立ち、その日から、朝家から出かける時と帰ってきた時に、玄関の家族みんなの靴を、きちんと並べるようにしたのですが

家族は、まるで知らんぷりで相変わらず脱ぎ散らかしているのです、4日目に我慢できずについ・・・

「オレが毎日、靴揃えているのに・・・！」

と言ったら・・・妻から

「あ～それ言ったらダメよ、黙って続けんと」

と言われてしまい、つい腹を立ててしまいました。やっぱり一流の道は遠くつらい・・・トホホでも絶対続ける事を、ここに誓います！！

