

演題：「夢をおいかけよう」

期日：令和4年9月6日（火） 会場：向陵高等学校体育館

期日：令和4年9月6日（火） 会場：千葉学園高等学校体育館

【講演の記録】

「夢」とは、自らの努力や意志で勝ち取るものであると考える。自分の「夢」とは、他人が見ることができないもの、自分だけが見るものであり、誰かと一緒に見るものではない。また、簡単に人に言わず自分の心の中であたため、結果が出るまで秘めておくことが大事である。そして、誰もが応援してくれ、善に繋がる夢でなくてはならない。将来的に人や社会に貢献できるものでなくてはならず、責任を持って自分が育てなくてはならない。自分の最大の宝であるべき。であるから、大事にしてほしい。「夢」とは、努力や鍛錬の継続、最後まで諦めなければ必ず実現できるものである。

卓球は、誰もが楽しめるスポーツとして、各界の著名人なども楽しんでいる。卓球の天才張本智和選手は、両親が中国出身で、中国から日本に来て卓球選手として活躍している。彼は中学校の頃に優勝しているが、練習は2時間のみで、勉強を第一としていた。量より質の練習をこなしていた。卓球だけでなく、勉強もしっかりとやらなければならないというのが両親の教育方針である。張本選手に限らず、スポーツだけやっていたらいいというのではない。また、水谷隼選手も幼少から卓球で始め、神の手と言われてきた。伊藤美誠選手は、メンタルが強く、何事にも動じない。だから、中国人が優勝して当然と思われた五輪大会で優勝することができたのであろう。技術はもちろん、心を強くすることも勝つことの秘訣である。

「夢をおいかけよう」、そのために心がけることとして、「敗北から学ぶ」こと。人は、勝つという目標があるから頑張れるものであり、何故勝ったのだろうと不思議な勝ち方はあるが、不思議な負け方はない。必ず、ここが良くなかったという反省点がある。相手がどうであれ、分析をしなければ、同じ負け方をしてしまう。囲碁の名人は同じ負け方をしない。負けたら研究をしている。スポーツ選手も同じである。学ぶべきことは負けた時の方が遥かに大きく、素直に受け止める謙虚さが大事である。例えば、虹を見たいと思っても、雨が上がった時にしか見ることができない。雨が降っても、雨を我慢しなければ、虹を見ることができない。試合も勝つために我慢しなければ、結果を出せない。つまり、欲を抑えなければならない。

また、人生は自転車に例えることができる。自転車は、最初は力を入れて勢いをつけなければ進まない。それと同じで、一番最初が大事で、倒れないで進むために漕ぎ続けなければならない。最初が肝心。最初の一步、決心が大事である。

暗闇の中で光を見つけることの難しさ。大切なものは目に見えない。サン・テグジュペリは「砂漠が美しく見えるのはどこかに井戸を隠しているから」と書いている。やるべきことを率先して見つけなければならない。自分がやりたいもの、求めるものを大事にしていかなければならない。人生を生き抜く中で、流されることもあるが、自分が進むべき道を流れに逆らっても、自分の目標を見失わずに進んでいくべきである。

いかに失敗しても、いかに立ち直ったかが重要である。夢をおいかけることは大切だが、自身が試合に負け、立ち直れなかったように困難もある。しかし、困難から立ち上がり、前に進むことによって、最後まで諦めずに追えば、夢を叶えることができるはずだ。

【質疑応答】

生徒：激しい運動をした後、どうすれば早く回復できるか。

講師：疲れた時は体だけではなく、心も疲れているから、美味しいものを食べる、良いプレイを見るなど色々な方法で心の疲れを取る方法がある。負けた時のショックは一人ひとり違うので、最悪の状況を想定し、どうすれば自分の心が回復するか考える。親元を離れてトップ選手を目指す選手も心理的要因で敗北や引退をしてしまう例がある。肉体的な回復はすぐ回復できるが、心の回復は時間がかかる。心が強ければ、肉体的回復も早い。