

正智深谷高等学校特別コラム

# Mind Charging

Since 2020

第357回

村上宗隆

の名言

発行：入試広報室

発行日：令和5年5月18日

編集委員：入試広報室 鈴木



今回の言葉

前日がどんなに悪くても、  
次の日には  
いい顔して球場に入りたい。

村上 宗隆は、熊本県熊本市東区出身のプロ野球選手。右投左打。東京ヤクルトスワローズ所属。吉本興業とマネジメント契約を結んでいる。NPBにおけるアジア人打者・左打者としてのシーズン最多本塁打記録保持者。令和初にして、史上最年少の三冠王。

## Column

3月に開催され、日本中が熱狂したWBC（ワールド・ベースボール・クラシック）でサムライジャパンの優勝に貢献したことが記憶に新しい日本プロ野球界が誇る令和初の三冠王です。しかも史上最年少ということですから、多くの野球ファンのみならず『村神様』と呼ばれるのも納得です。

今回の言葉を知った時に、レベルは違いますがスポーツに携わるものとして“一流のマインドの持ち主”だと感じました。スポーツに関わらず人には好不調の波がありますが、今までの私の経験から出た好不調を生む理由は『気分』です。痛みがあるから“不安”になる。といった外的要因により、最終的には自分の気持ちの中で全力を出さないという“選択”をしてしまうからだと思います。よくあるエピソードですが『せっかくやる気になっていたのに勉強しろと言われてやる気がなくなった』というものも、言われたことに腹を立て、やらないという選択を自らしているだけです。村上選手は好不調に関わらず、しっかりと“リセット”することを心がけているということです。悪かった前日も、試合前には集中力も意欲も高いものがあっただけです。打率4割で素晴らしい打者と呼ばれます。10本中4本打つということです。1本目で打てなくて“もうダメだ…”と思ってしまうと残りの9本もおそらく打てません。常に1本目の気持ちにリセットして打席に立てば6本目から4本連続ヒットで打率4割に到達するかもしれません。人生においても同じです。最悪だった昨日があっても“今日から楽しい毎日になる！”と思って笑顔で仲間に挨拶するのか、“どうせ今日も…”と決めつけて明るく振る舞うことを諦めて挨拶さえしないのか。後者はいい日になるはずがないとさえ思うマインドですよね。気持ちの切り替えは簡単ではありませんが、自分なりのリセット法を持つことで“いざとなったらこうすればいいから”と、リラックスして構えることができ、結果的に落ち込むことが減るかもしれません。『自分で自分の機嫌を取る方法』を自分にとっての“お守り”として準備しておきたいものですね。