

正智深谷高等学校特別コラム

Mind Charging

Since 2020

第383回

高橋 藍

の名言

発行：入試広報室

発行日：令和6年3月18日

編集委員：入試広報室 鈴木



今回の言葉

ミスを恐れてはいなくて、
そもそも失敗するということが
まず頭になかった。

高橋 藍は、京都府京都市出身の男子バレーボール選手。ポジションはアウトサイドヒッター。21世紀生まれの選手としては初めてバレーボール日本代表に選出された。

Column

昨年のワールドカップで見事パリオリンピック出場を決めた原動力となった男子バレーボール日本代表の高橋選手の言葉です。よくスポーツでは『ミスを恐れるな!』とアドバイスされます。もちろんミスはない方がいいのは理解していますし、ミスを出さないようにするよう意識するのですが、ミスを指摘されたり『ミスるなよ』とアドバイスされると過剰に意識してしまって自分自身がかけたプレッシャーに負けてミスをするということがよくあります。改めて勝負事にはメンタル面の充実が技術面より大切だと思い知らされます。おそらく高橋選手の意識の中には恐れどころか『ミス』というワードさえ入っていないのでしょうか。この言葉はいつのものなのでしょう。今年度、大学を卒業したばかりの高橋選手は22歳ということになります。若さゆえの“怖いもの知らず”という部分もゼロではないと思いますが、日本代表として戦うトップアスリート、勝負師としてのマインドセットが素晴らしいと感心しました。

若くしてバレー界のスターとなった高橋選手の言葉ですから『あなたは天才だから…』と思う人もいるかもしれませんが。その前に『そこまで気持ちを集中させることができる秘訣って?』とトップと呼ばれる人たちの“根拠”となっている部分を探ってみるのもいいかもしれません。もちろん技術力もあるでしょう。仲間への信頼感もあるでしょう。きっと私たちよりも“大丈夫”と思い込める要素があるはず。同じことができなくてもいいと思います。自分の支えになる要素が同じ数になればきっと同じマインドになると思います。自分がやる気になるきっかけは自分でも自分以外からも与えられます。そういう意味ではその数は自力でも他力でも関係ないはず。驚くほどポジティブになった自分を想像してみましょう。きっと今より期待できる自分だと思います。物事に対して『失敗するかも』ではなく『成功したら最高』と考えることから始めてみませんか？