



一貫コース通信

GW・自分のルーティンを確立しよう

WBCの余韻は覚める気配がないが、その一因にWBCで活躍した選手達の今現在の姿がある事は論を待たない。中でも大谷翔平選手はマスメディアを一手に引き受ける勢いで、その素晴らしさ凄さは歴史を塗り替える期待を感じさせる。そのメディアを介して伝わる事に一流の選手の日常の一部があるのだが、私が興味をそそられるのは選手のルーティンである。実のところ、大谷選手が外野のフェンスに球を投じて捕球する仕草は彼のルーティンに思えたので在る。その行為の意味する事は…？ 勿論、彼の胸中にしかない。

持論になるが卓越したモノを持つヒトの日常は、ありきたりの生活を送っていないと思っている。スポーツ界でこれまでになかった成果や記録を成し得るヒトや、学術的に意義の在る功績を残すヒトは、自分の主たるモノを軸に生活を営んで居ると思うのだ。其のことに打ち込める様に、様々な工夫を凝らした行動様式がルーティンに成るだけの事である。

野球選手で現役を引退したイチロー選手は私の憧れのヒトである。これは今も変わっていない。イチロー選手の現役時代は、丁度私の教員生活の約3分の2と被るので、TVの映像も観たし、彼の載った雑誌(number・他…)も随分と読んで来た。更に、書籍も10冊を上回る。だからと言って、イチロー選手を僅かでも解ったなどとは毛頭思っていない。

そんな中で、一つだけ特筆するなら、迷わず彼のルーティンを挙げるだろう。ヤンキース時代の同僚ジータ選手がこんな事を言っている。彼の休日(オフ)は1年で1日だけで、次の日からは日常の生活に戻っていると。勿論、自分(ジータ選手)には出来ないけれど…と。

明日から黄金週間が始まるが、どの様に過ごすのか、生かすのかは自分に掛かっている。言うまでもなく世間はGW(ゴールデンウィーク)一色に染まるし、メディアはその話題で持ちきりだ。そんな中で私が心配するのは、4月からここまで作った良い習慣(例えば規則正しい学習習慣)が瓦解する事だ。習慣を創るのは中々骨が折れるが、無くする事はいとも簡単だ。ただただ時間に流されるだけの生活を送ればいい。これまでも、この心配を口にして来たが、日常の中の非日常(GW等)を操れた人など、私は、極僅かしか知らない。

2023年の元旦に、そして4月1日新年度の始まりに、一人漏らさず“計”を立てた事だろう。そして今を、もう一度省みよう。ヒトの多くが連休の流れに身を任せる時こそチャンスなのだ。今こそ、自分の主なるモノは何か、何の為に成蹊を選んだのかを考え生活を崩さない事が大切だ。それで築いた習慣を一層強くする事だ。この機会に習慣をルーティンまで高めようではないか。せっかく、一緒に取り組んでくれる良い仲間が居るのだから。

蛇足ではあるが、イチロー選手は2日間のオフが、自分からルーティンを奪う事を自覚出来ていたに違いない。

