

緊張について

岩花は、練習試合でも緊張してドキドキするそうだ。団体レギュラーではない彼には、練習試合の機会もそんなに多く作ってあげられなかったけれど、佐々木と組んで個人戦ダブルスにエントリーした支部大会では、大暴れしてくれることを祈るばかりだ。

F1の最高時速は時速350kmを超える。スキーのジャンプで選手が滑り始める地点は、40階建ての高層ビルに相当するそうだ。そこでのミスは、ダブルフォルトとは少々意味が違って来る。まかり間違えば「死」と直面するような状況で、彼らは足がすくんだり、びびったりしないのだろうか。

そのような状況でリラックスしていただけるかどうかは、彼らを一流と二流とに分けるボーダーラインでもある。極度の緊張を強いられる局面で、一流と呼ばれるアスリートは、例外なく十分にリラックスしている。それでいて彼らは集中している。集中しなければリラックスできないし、集中しているからこそリラックスできるのだ。

一方で「緊張」という言葉がある。辞書には「心が緩みなく引き締まること」とあり、アスリートにとってマイナスの要素を読み取ることが出来ない。ならば緊張はむしろ喜んで受け入れるべきものなのではないのだろうか。少なくとも「緊張」イコール「びびってカタくなる」と決め付ける必要はないようだ。重要なのは、緊張の中で、どうリラックスし、どう集中するか、ということなのだ。

開会式では、エライ人が「普段通りのプレーを心掛け、日頃の練習の成果を遺憾なく発揮して下さい」などと言う。アリガタイ言葉だが、一番大切な試合で普段通りの余裕をカマしているようでは、この日のために費やしてきたたくさんの努力の成果など発揮できるはずがない。大切な試合のコートには、日常とは明らかに異なる特別な時間が流れており、その緊張感を味方に付けるメンタリティがあって、初めて、これまでの練習が報われるような素晴らしいプレーが出来るのだと私は思う。

集中とリラックスはスポーツの永遠のテーマでもある。どうすれば集中できるのか、どうやってリラックスするのか、その方法は一人一人が孤独に苦しんで見つけ出すしかない。ただ、ここで確認しておきたいのは、集中もリラックスも、緊張の対義語ではないということ。「緊張しすぎて集中できなかった」とか「緊張感に押し潰されてリラックスできなかった」というのは、言い訳でしかない。緊張しているからこそ普段とは比べものにならない集中力が発揮できるのだし、集中しているからこそリラックスした素晴らしいプレーも可能になる、そう考えて臨むべきなのだ。

身震いするほどの緊張感に満ちた素晴らしい時間の流れというものが、人生を生きる過程には幾度か訪れる。程度の差こそあれ、大会のベンチで、私もそんな時間の流れを感じることがしばしばある。いくら緊張してもいい。大いに緊張しなさい。そんな緊張感の中だからこそ発揮できる力が確かにあるのだ。そこで勝つか負けるかはたいした問題ではない。持っている力を思い切り発揮できる喜びを味わってほしいのである。