

GRASS ROOTSに 名を刻め！

— RESPECTから始める冒険 —

その72 (R05.10.16)

～ 「がんばらない！」と約束して下さい！ ～

「今日は、ひとつだけ約束して下さい。がんばらないでください。」

最近、参加した長距離走の練習会で、コーチが伝えた言葉でした。この練習会だけでなく、違う練習会でも、「がんばって、力を出し切ることをないようにしてください。」と言われたこともあります。

みなさんも、「この言葉は、どのような意味があるのか。」を考えてみてください。

自分が若い頃に、顧問の先生には、「力を出し切りなさい。」と言われてきたし、自分がサッカー部顧問としてチームを指導してきたときも、「がんばり抜きなさい。」とか「練習量が、練習の質を導く。」と話してきました。

「がんばらないでください。」は、「手を抜いてください。」の意味でないことは確かです。おそらく、「けがをしてしまうほど、自分を追い込まない。」という意味もあるでしょう。けがをしたら、今までの練習で積み重ねてきたことが、一度、失われてしまうので、けがのないようにすることは大切です。

また、そのコーチは、「明日も、笑顔で走れるようにしてください。」と付け加えました。このことから、「苦しくなるほどがんばらないで、走ることを楽しんでください。」と伝えたかったのかもしれませんが。ランナーにとって、ランニングが楽しいということは、一番大切な要素です。

他のスポーツだけでなく、学習でも、興味があることでも、いやいや努力しているのでは、自分の力が高まることに限界があると思います。何をすることにおいても、そのことを楽しむことが重要です。

最近、いろいろなトレーニング方法が開発されています。また、ランニングの時に着用するシューズも、日々、進化しています。

このようなことを考えると、コーチが伝えたかったことは、「科学や根拠に基づいたトレーニングをきなさい。」という意味かもしれません。

「がんばる」ということの意味の捉え方が違うのかもしれませんが。「今日の練習メニューをどのように捉えて、実践するのか。」をしっかりと考える必要がありますね。

私も含めて、何事も何となくこなすのではなく、自分で考えて実践することを大切にしていきたいですね。