



冬の北京2022オリンピックが終わりました。どの世界でも、目標に向かって一生懸命取り組む姿は美しく、見ている人々を感動させます。

## 人がやっていることなら君もできる！

テレビのスイッチを入れると、スピードスケート女子1000メートルで金メダルを獲得した高木美帆選手が、ヨハンコーチの言葉で強くなったという話が紹介されていました。

ヨハンコーチのアドバイスは「同じ人間ができていいる事だから、自分もできる」というものでした。

そうは言っても現実にはできないことがたくさんありますよね。運動能力、理解力、洞察力。ご先祖様からの遺伝なのか、物心が付くまでの環境による結果なのか、定かなことはわかりませんが、「明らかに比べる土台が違う」と言いたくなることはあるものです。

## BEIJING 2022



私も子供の頃から、上手くいかないことや頑張らないといけないことが待っているときは、「みんなもやっているのだからなんとかなるだろう」と思うようにしていました。現実には、うまくいかないこともありました。が、「できないかもしれない」とマイナスに考えて自分で自分を不安にさせても辛くなるだけだと考えました。今にして思えば、やり方や時間のかけ方に工夫をしていれば、もっと目標達成に近づいていたのではないかと思ひ返します。

どの世界でも、一流の人たちはそこへ向かう真剣さや貪欲さが違います。そしてそのための取組は決して楽なものではありません。その辛い状況にも負けずに頑張っていけるのは、その人を支えている物事のとらえ方、考え方です。同じものを見ても、同じことを体験しても、とらえ方が違えば行動が変わります。そうすれば当然結果も違います。

ヨハンコーチの言う「他の人ができているのだから、君もできるよ」という言葉は、無責任な励ましのように聞こえるかもしれませんが、その意識を持つことはとても大切だと思います。それぞれの世界のトップの人たちは、そのとき頂点にある記録は自分にも到達できると信じて挑戦し、その結果、記録に追いつき、さらには新記録を塗り替えていくのです。



みなさんは自分の目標をあきらめてはいませんか。他の人ができていることはあなたにもきっとできます。やり方とそこにかかる時間を見直してみましよう。

そして、次はまだ誰もやったことのない世界に挑戦してください。