

## 第20回 スポーツが教えてくれるもの

東京オリンピックを目指す若いアスリートへのインタビューを聞いて、人生を輝かせるヒントを教えてもらった。中学生の女子体操選手が、「オリンピックまでに必要なことを一つ一つクリアして、毎日を充実させていきたいと思います」と抱負を語っていたのだ。

スポーツの世界には、明確な目標がある。大会での優勝や入賞、ライバルに勝つことや自己ベストの更新など…。そして、勝負の日が決まっているため、それまでのトレーニング期間が限定される。つまり、自分の目標と現状の実力を比較し、期限内に何をどのくらいのペースで達成していけばよいかを逆算してトレーニング計画を立てる。途中で、怪我

やトラブルなどで計画が狂うと、またそこから目標や計画を修正してやり直す。一流の選手になればなるほど、克己心を発揮して目標に限りなく近づこうとする情熱は高い。それだけに、観るものを感動させる大きな力を持つし、それを繰り返すうちに、選手自身がスポーツを超えた人生哲学を持つに至る。

我々は、仕事のノルマ達成はともかく、自己成長のために目標や期限を設けることはあまりない。スポーツが我々に教えてくれることの一つは、人間は目標を定めて、達成までの期限を設け、計画的な努力を繰り返すことが、より人生を充実させ、輝かせる秘訣であるということなのかも知れない。究極的には、自分の人生目標を北極星の如く掲げ、生きている間に手に入らずとも、それに向かって創意工夫の日々を続けるならば、プラス思考の生き方が出来るのではないだろうか。



医学博士 木村謙介

北海道大学医学部卒。慶應義塾大学医学部循環器内科専任講師などを歴任。  
米カリフォルニア大学サンディエゴ校医学部留学、最先端の基礎医学と豊富な臨床経験を持つ。「大きな病気を発症する前にその芽を摘み取る方が医療レベルは高いはず」の信念で2012年、きむら内科クリニックを開設。

きむら内科クリニック TEL 044(981)6617

麻生区片平5-24-15

きむら内科クリニック 麻生区

検索