

“自分の才能とは”

伊藤 華英

「才能があるからよかったね」私自身、よく言われました。「あの子は才能が違うからやればやるだけ身につけている」「センスが違うね」こんなことを言われるトップアスリートは少なくないと思います。では、実際、「才能」とはどのようなものでしょうか。隣の友達と才能の違いで、結果が異なるのでしょうか。

実は、興味深い知見があります。フロリダ州立大学心理学部のアンダース・エリクソン教授の知見です。それは、単刀直入にいうと、「生まれつきの才能」など見つかっていないと言われているのです。教授によると、「トッププレーヤーに共通の遺伝子特徴」は1つも見つかっていないとのこと。それでは、何が異なるかという、「限界的練習」を行っていることが特徴として明らかになっています。この限界的練習とは、居心地が良い領域（コンフォートゾーン）から飛び出し、限界を少しだけ超える負荷を自身にかけ続けられることとされています。私は競泳の選手でしたから、スイム（泳ぐ際のフォームやストローク）がとても得意でした。しかし、苦手なスタートやターンの練習は行わなくてよいかというところでもない。練習の中で、瞬発的な練習を多く入れたりして、苦手な部

分の練習を行いました。

他の例を出すとしたら、卓球のバックハンドは苦手でも、フォアハンドは得意だから、フォアハンドばかりやる。これは、コンフォートゾーンにずっといたいということなのかもしれない。

限界的練習の研究が発表されたあとは、「1万時間の法則」という言葉も生まれています。「どの分野でも達人の域に達するには1万時間の努力が必要」ということです。

私は、日頃からオリンピック選手やトップアスリートと仕事をするのがとても多いのですが、ある先輩が私たちがイベントの参加者に紹介する際、「僕たちは、1番あきらめが悪い人たちなんです」と言っていました。私はその紹介を聞いた時に、「確かに、どんな時も逃げたくなかった。逃げたいとは思っても、結局は自分と向き合ってきた」と、自分を肯定できた瞬間でもあったのを覚えています。きっと、「すごい」と言われる人は、もともと「すごい」のではなくて、どれだけ、どんな風に時間を使ったのかということに尽きるのだなと思います。

子どもたちが、この先自分の未来や自分のことで悩むことも多くあると思います。喜怒哀楽、感情は皆さん持っているものです。誰でもいい時もあれば、悪い時もあるということ。どんなに頑張っても結果が出ないときもあります。ここで、大切なのは、「自分なんて才能ないからだめなんだ」ということではないと

ということです。私自身が水泳を続けていけたのは、周囲の大人のおかげだったし、水泳が好きでした。現在、金メダルを何個も獲るような海外の競泳選手が「6歳の時の水泳が楽しいという気持ちをいつも思い出している」と言っていることが印象的でした。「好き」ということは自分の財産で、何かを続けていく上で大切なものです。周囲の大人や仲間が、動機付けに関与することは避けて通れないと思います。幼少期から思春期の時期は、アイデンティティの構築の大切な時期でもあります。その時期に、どんな言葉をかけられたかが要因となり、どんな時に自分はモチベーションがあがるかなどが構築されるのです。教育期間に多くの人との関わりを持ち、失敗したり成功したりして、自分のアイデンティティを構築してほしいと心から思います。

[2023.9.19 掲載]