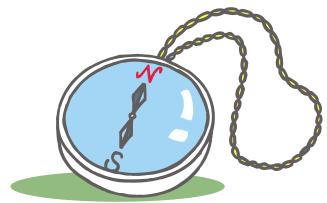


羅針盤



第 29 号

令和7年2月3日（月）

◆ 失敗は成功へのスパイス

2021年に開催された東京オリンピック、体操の男子個人総合・種目別鉄棒で2つの金メダルを勝ち取り、2022年の世界選手権でも個人総合の金メダルを獲得、そして、2024年のパリオリンピックでは体操競技での男子団体総合での金メダルに大きく貢献した、橋本大輝（はしもとだいき）選手を生徒の皆さんもよく知っているでしょう。彼が卒業したのは、千葉県にある船橋市立船橋高校で、船橋高校の体育科からは、これまでに、体操の日本選手権個人総合で2連覇した谷川翔さんや元プロ野球選手の小笠原孝さんなど、体操競技だけでなく、野球やサッカー、バスケットボールなどの多岐にわたるスポーツの各分野で活躍する多くの卒業生を輩出している学校です。橋本選手は、母校である船橋高校体育科の創立40周年記念式典の講演で、「夢と目標」と題した話をされました。「体操が上手くなりたい」という強い覚悟を持って船橋高校に入学されたそうですが、ケガなどによって思うような成績が残せないときには「自分には何が足りないのか、目標に達するためには何が必要なのかといったことを観察することがとても大切である」と語られました。日々の練習から試合のイメージを思い描くことを大切にしておられて、「練習し過ぎないように練習する」ことを心掛けているそうで、つまり、練習でうまくいくことで練習の基準を超えることが本番での対応を難しくしてしまうので、あくまでも本番を想定したうえでの練習をイメージすることが大切だそうです。また、本番での「緊張」については、緊張を完全に失くすことはできないことなので、緊張をコントロールすることや一種目ずつの演技に集中することを最優先に気持ちを切り替えることを大事にされているそうです。橋本選手の座右の銘は、「努力に勝る天才なし」だそうで、ベリーグッドマンというアーティストの『ライトスタンド』という曲の中にあるフレーズがきっかけとなっているそうです。また、彼自身が中学生の頃に、体操競技界のレジェンドである内村航平さんが「練習しない限り世界一になれない」と言われた言葉からも大きく影響を受けたそうです。彼自身、いろいろな選手を見てきたうえで、継続して練習している人ほど強くなっているという実感を得てきました。橋本選手自身も、「努力すれば絶対に勝るんだ」と強く胸に刻まれているそうです。講演会では、生徒から「高校生の時にやっておいた方がよいことは?」といった質問も出され、その質問に対して「できるだけたくさんの失敗を経験した方がよい。失敗は人生を成功させるためのスパイスです。」と答えられたそうです。そして、是非ともたくさんの人たちに「継続する力」をスポーツを通じて身に付けてもらいたいと、彼は



話しています。結果を意識するのではなく、「継続する力」があれば、得意分野を更に伸ばそうと考えるときにも、苦手分野を克服するときにも「継続する力」こそが必要であると彼は考えているからです。スポーツを通じて得られる最大の力、それこそが、「継続する力」であることを信じて疑うことはないと、これまでの経験を通じて講演会では話をされました。「自分には向いていない」と諦めて辞めてしまう前に、失敗をおそれることなくチャレンジし続ける、その延長線上で素晴らしい結果を得ることができた彼の姿からは、学ぶべきことがたくさんあるはずです。