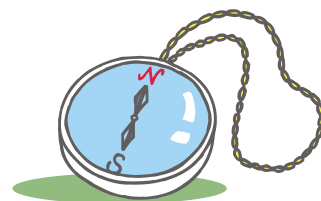


# 羅 針 盤

第 7 号

令和7年5月26日（月）



## ◆ 「ロジャー・バニスター効果」

生徒の皆さんは、「ロジャー・バニスター効果」というのを知っているでしょうか。「ロジャー・バニスター効果」とは、不可能と思われていたことでも誰かが達成することで、自分にも「実現可能な目標」となって、それまで達成できなかったものまでも、達成できるようになるという現象です。この現象の由来となったのは、1954年5月6日、オックスフォード大学の学生であったロジャー・バニスター選手が、何百年もの長い間不可能といわれていた、1マイル走（およそ1600m）で世界で初めて4分を切ったことです。それまでは、1マイル走で人類が4分を切ることは不可能であると言われていました。事実、当時の1マイル走の世界記録は4分1秒で、陸上競技において1マイルを4分を切って走ることは不可能、エヴェレスト登頂や南極点の到達よりも難しいことであるといわれていたそうです。バニスター自身も、そのような記録は達成不可能で、それに挑戦することは健康に害を及ぼすと、生理学者などに言われていました。しかし、バニスター選手はトレーニングに科学的な手法を持ち込んで、自分のコンディションを科学的に分析することで、記録を達成することができました。彼は、2人のチームメイトにペースメーカーを依頼して、綿密な計画を立てて、レースに挑んで、3分59秒4というタイムで、前人未到達であった4分の壁を世界で初めて破ったのです。ここまでは、一人のランナーが新記録を打ち立てた物語にしかすぎませんが、この話には続きがあります。バニスター選手が1マイル走で4分を切った46日後には、別の選手が新記録をマークし、更にはこの1年間で23人もも選手が4分を切るという、かつては不可能だとされていた壁が破られたのです。また、その翌年には、300人を超えるランナーが、4分を切る記録をつくりだしています。何百年もの長い間不可能といわれていた記録を一人の選手が超えたことをきっかけとして立て続けに更新する選手が現れ出したのです。以前は不可能であると考えられていたことが可能だと、たった一人の人間が証明したおかげで、自分にもその可能性があるという他の人も思うことができるようになりました。このように、不可能と思われていたことでも誰かが達成すると、自分にも「実現可能な目標」となり、それまで達成できなかったものも、達成できるようになるという現象を「ロジャー・バニスター効果」と呼びます。「限界」というものは、自分や周りの人が勝手に思い込んでいる「無理だよ・・・」がつくりあげているものなのかもしれません。故に、「無理だ」「もうだめだ」といった負の感情



を持たずに、「自分はできる」というポジティブな感情を持つことによって限界を突破することが可能となるのではないのでしょうか。ただし、そのためにはバニスター選手がそうであったように、「正しい努力」といったものが必要となるはずで、強く信じて疑うことなく努力を積み重ねる先にこそ、素晴らしい結果が待っているはずで、「私は、できる」とバニスターは数多くのインタビューで応えています。生徒の皆さんも、「前例という壁は壊されること」、そして、「必ず自分にはできる」という信念を持ち続けることで、自分の可能性といったものを広げていってもらいたいと思います。肯定的な信念を持ち続けることで、今はまだ眠っている潜在能力という「無限の力」を引き出すことができるはずで、

