

早く読んでおけばよかった『勝負脳の鍛え方』前山友佑

前山先生は大学生のとき、教授に「教師になるならとにかく読書をしなさい」と言われた、と書いています。なぜ教師には読書が必要なのでしょう。その答えは、いろいろなところで言われています。読書を重ねると、語彙が増えます。生徒に何かを説明するとき、こう言って分からなければああ言う、違う言葉で説明してみる。生徒が発した言葉を、その言葉の本当の意味を考えながら聞くことができる。様々なことが日々起こりますが、その情報をまとめ、分析し、自分が対応できるような形に直して発信することができる。こういったことを、藤原和博氏が『本を読む人だけが手にするもの』という本で書いています。でもそれは教師にならなくても必要な力です。あと10年後には今ある仕事の半数が機械にとって代わられると言われていきます。人間だからできる仕事、人間にしかできない仕事を見つけないと、せっかく仕事に就いたと思っても安心できないのです。少ない語彙で生きるのではなく、たくさんのおふれる言葉で自分の人生をつかんでください。

おススメの本

理科 前山友佑

私のおすすめする本は、『勝負脳の鍛え方』という本です。この本と初めて出会ったのは、僕が大学1年生のときです。高校時代、全くと言っていいほど読書をしてこなかった私ですが、大学に入学し、ある教授に「教師を志すなら、とにかく読書をしなさい。分野は、別に教育や理科に関係ない分野でもいいです。何でもいからとにかく気になる本があれば読書をして下さい。落ち着いて読書が出来るのは学生のうちだけです。」と言われました。そんな中で、当時、野球部に入っていた私が、ある先輩に「この本おもしろかったから、お前も読め。」と勧められたのがこの本でした。この本を読み、「もっと早くこの本を知っておけばよかった。」と後悔したものです。せっかくの機会なので、この本の中で、特に感銘を受けた部分を中心に紹介したいと思います。



一つ目に紹介したい話は、「勝負事でどうすれば潜在能力を発揮できるか」です。よく言われるのが「攻撃は最大の防御」という考え方です。「とにかくポジティブシンキングで受け身にならず攻め続ければ自分の能力を十分に発揮できるだろう」という考え方です。しかし、この考え方には欠点があります。それは、ひとたび自分の攻撃が止まり、相手に攻められるともろいという点です。これは、スポーツの世界だけでなく、「定期テストなどで第一問が解けなかったらとたんに焦って、どの問題も手につかなかった。」といった経験がある人もいないでしょうか。つまり、みんなに当てはまる話だということです。

では、どう考えればいいのかというと、「攻撃には攻撃を」という考え方です。「勝負事だから全て自分の思うように行くわけがない」「相手もレベルが高いのだから攻められて当然。そこからどう粘れるかが大切だ」という考え方です。この考え方の優れている点の一つは、相手に敬意を払っている点です。実際、勉強でもスポーツでも自分より圧倒的に格下の相手と勝負をする機会などそうありません。たとえば、模擬試験。「全て自分の思い通りに問題を解くことが出来た」という経験をもった人などそういないでしょう。そんなときに、どれだけ部分点を捨てることが出来るか。どれだけ分かる問題を探してあきらめずに問題に向き合えるかが大切なのです。こんな話は、きっとみなさんの中にも面談等で担任の先生などに言われたことがある人はいないでしょうか。特に緊張する場面、ここ一番では是非この「攻撃には攻撃を」の考え方で何事にも粘り強く取り組んでもらいたいと思います。

二つ目に紹介したい話が、「勝負事にリラックスして挑むな」です。よく「リラックス、リラックス」と自らに暗示をかけて物事に取り組む人がいますが、実際、緊張します。固くもなります。カんでしまいます。それは当たり前です。だって「自分にとって大切な場面だから。失敗すると取り返しがつかない場面だから。」です。だから、固くなるのは仕方のないことなのです。だから、こう考えるといいのです。それは、「あっ、俺、緊張してきたな。体が本気スイッチ入ってきたってことか」という考え方です。よく「ゾーンに入る」などスポーツの世界では言われますが、勝負事に正しい心理状態で向き合っている人の中でリラックスしている人などいないはず。緊張と正しく向き合えているかどうかだと私は思います。

他にも、「物事の上達の仕方」や「目標の正しい設定の仕方」など参考になる話ばかりでした。スペースにも限りがあるので、これ以上はここでは載せませんが、全て「いかにすれば勝負に強くなるか」についての知識が詰まっています。高校生のみなさんは、きっと勉強や部活動など色々な場面で「勝負事」にぶつかっているといます。是非、興味をもった人はこの本を手にとってみて頂けたらと思います。