

「練習はうらぎらない」

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン
「今日のフォーカスチェンジ」第2902号
(2011年10月12日発行)より

たまたま耳にした、あるトップアスリートのことばです。「練習はうらぎらない」。瞬間、しびれました。でも、当たり前のことなんです。どんなことも突き抜けたら、練習するしかないんです。

それがスポーツであれば、どれだけ必要な技術がみかけるか、相手に勝つためには、何をどう改善すればいいのか、そうしたことも計算しながら、それをクリアしていくために、練習するのです。ひたすら。

私がかかわってきたのは演劇という世界ですが、同じです。悔いのない舞台にしたいと思ったら、練習しかないのです。

思う結果が出ないときは、ついつい言いたくなります。〇〇したかったけど、できなかった。□□をするひまがなかった。××さえあったら…。気持ちはわかりますが、やっぱり、それは言いわけなのです。

「練習はうらぎらない」。それは、本当にとことん練習したひとだからこそ、言えることばなのです。

今日のメッセージは、直球すぎるかもしれませんが、こういうときは必ず自分にたいして言っているのです、どうぞ、きつすぎると感じるひとは、適度にスルーしてくださいね♪

私は、妄想と言っているくらい、しょっちゅう、いろいろなことを思いつき(笑)、思いついたら、ついつい、それを実行に移してしまうのですが、必ずしも、それがうまくいくとはかぎりません。

そのときに、いつも、本気が問われると感ずります。伝えたい思いが、伝わっているか。すすめかたに、問題はなかったか。呼びかけのメッセージが、思いが伝わるようになっているか。まだためしていないことはないか。内容は魅力的に感じられるか。かかる経費は高すぎないか。安すぎないか。…。

確認すべきことは、いくらでもあります。時間は有限ですが、そのなかで、やれる最大限のことはかならずあります。

「やりたいことをやって生きる」と決めたのですから、「あきらめる」という選択肢はないのです。

何かのせいにしてはいけません。誰かのせいにしてもいけない。ただ、ただ、自分がどうあるか。いつでもそこにかえってくると思うのです。

いくつも同時並行で、いろいろなことをやっていますが、こんなときは、一点集中です。ほかのことは置いておいても、まず、いま、一番必要なことにちからをそそぐのです。

本気と集中。このふたつがかけあわさると、いつもならできないようなことが、できてしまったりします。本番の舞台って、いつもそうだったなあ思い出します。

そして、これらは、おおきな意味で、人生の練習ともいえるのです。毎回、毎回、自分に問い返さざるを得ないちゃんすをもらうたびに、それは、自分の人生をどう生きるかという課題であり、それを超えていく練習をさせてもらっているのだと思うのです。

ひとつ超えるたびに、さらにパワーアップした自分と出会えるのですから(ひとつ舞台を終えるたびに、やりとおせた自分に出会えた、あの感覚と同じです)。

思いついたときも、わくわくなら、やっている最中も、わくわくです。そして、やりたいと思った気持ちをつらぬきとおせたなら、結果もわくわくに決まっているのです。わくわくに決まっていると決めて、全力をそそぐのです♪

「練習はうらぎらない」このことばを、もう一度、自分にたいするエールとして贈ります。

それからついでに、ちょっとだけ、神さまにもお願いします。「サポートしてね！」

さあ。わくわくで突っ走りますよ！ 人生は、一生つづく、魂の練習場です。

●日刊メールマガジン「今日のフォーカスチェンジ」(かめおかゆみこ編集・発行)は、2003年11月1日創刊。2011年10月、2900号達成。3秒で読める携帯版もあり。無料講義は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>