

「頑張れ！」と「Enjoy!」

東北大学大学院理学研究科 山下正廣

スポーツメンタルトレーナーの白石先生の「心を鍛える言葉」という著書は単にスポーツ選手に対してだけではなく我々研究者にとっても非常に示唆にとんだ内容を持っている。

例えばオリンピックが行われる前に日本では何個のメダルを取れるかの予想がしばしば行われる。この予想はオリンピックの開催される1年くらい前から日本人選手の記録を世界中の記録と比べて3位以内であればメダルが取れる可能性があると考えて予想をするものである。しかしながらいまだかつて予想以上のメダル数を獲得したことはなく、大幅に下回ることが多い。1年以内に世界新記録を樹立したからメダルが確実と期待される日本人選手も本番では予選で落ちることも多い。日本人は本番に弱いといわれる由縁である。一方、外国人選手の中ではこれまで目立たなかった選手が本番で予想以上の力を発揮してメダルを獲得することがしばしばある。何故なのか？この理由を白石先生は明確に解き明かしている。

日本では応援するときに「頑張れ、頑張れ！！」というのが普通である。この「頑張れ」という言葉は「我を張れ」から来ているらしいが、日清・日露戦争のときに兵隊を送るときに「頑張れ！！頑張れ！！」と言われるようになったことから出来たらしく、富国強兵の言葉であり、戦争用語であり白石先生は嫌いであると述べている（私も戦争は嫌いである）。しかしながら普通の日本人は選手を応援するときにほとんどの人が「頑張れ、頑張れ！！」という。このことが実は日本人選手にとっては応援ではなくて逆にプレッシャーになるらしい。日本人選手にとってオリンピックの本番に向けて最大限の練習と努力をして、これ以上出来ないという最高に緊張しているときに「頑張れ、頑張れ！！」と応援されると緊張感だけが高まるだけで普段の本当の実力が出せなくなる場合が多いわけである。このことが日本人が本番に弱い理由であると白石先生は述べている。それでは外国人は何とって応援するのであろうか？「頑張れ」という言葉と完全に一致する言葉は英語やその他の外国語に無いそうである。それでは外国人は応援するときに何とって応援するのであろうか？英語では「enjoy!! enjoy!!」と言って応援するというのである。つまり、外国人は選手が最高の練習と努力をしてきてベストの状態オリンピックに出場し

ているので、応援するときには「楽しんでやりなさい(enjoy)」と応援するわけである。そのため外国人選手は本番ではリラックスして実力あるいは実力以上の力を出すわけである。

ゴルフのタイガーウッズや世界のトップクラスのスポーツ選手は必ず一流のメンタルトレーナーが付いており、科学的なメンタルトレーニングを日常的に行っている。タイガーウッズは、以前はラフに打ち込んでイライラして、その後は緊張感が途切れて大幅に崩れることが多かったが、今は一流のメンタルトレーナーが付いているために、どんな場面でも冷静にプレーが出来るようになり、優勝する回数が増えている。当然、練習を人一倍行っていることはいまでも無い。一方、日本のスポーツ界は依然として「非科学的な精神主義とトレーニング」が横行している。日本の監督やコーチは自分の個人的な経験に基づく主観的な指導しかできていないのである。これでは日本人がスポーツの世界でトップに立つのは難しいと考えられる。日本人選手も最高の科学的な練習とメンタルトレーニングと努力をしたら、本番ではスポーツをもっと「enjoy」すべきである。応援する側も選手の緊張感をときほぐすような工夫をすべきである。

同じようなことが科学の世界でもしばしば見られる。科学の世界でもいつでも世界中で熾烈な研究競争が行われている。研究がうまくいかないスタッフや学生に向かって科学的な指導をせずに、単に「もっと頑張れ！！」という精神主義がしばしば見られる。サボっているスタッフや学生に言うのならば仕方が無いが、これ以上ない最高の努力をしているスタッフや学生には「もっと研究をenjoyしなさい」というのが最高の励ましになるであろうし、最適のアドバイスであり、研究の新展開にとってもっとも重要であるといえよう。単に「もっと頑張れ」というのは逆効果である。我々、研究者は最高の努力をしたならば、今こそ研究をもっと「enjoy」することが重要である。

とりわけ、最近の文部科学省や政府の財政誘導による応用科学偏重の科学技術政策に振り回されること無く、自らの知的好奇心に基づく本来の学問の自由と真理探究の基礎科学を今こそ「enjoy」すべきである。今年のノーベル物理学賞の日本人受賞者の受賞理由を見てもつくづく考えさせられる昨今である。