第３２５回　令和８年１１月９日（月）

「上達の近道」

私も幼いころから「試しに」やってみたことはたくさんあります。若いころは友達でギターなどの楽器ができる人がかっこよく見えたのでチャレンジしてみましたが、自分にはまったく才能がないことが早々と解りました。

就職したてのころ、職場の先輩方にゴルフに良く誘われました。練習をする暇もなく人数合わせでコースに駆り出されました。私の姿は常に他の人と別のところにあって、コースの脇の森を耕していました。ゴルフも早々とあきらめました。

もう忘れてしまいましたが挑戦してみたものの、すぐにあきらめたことはたくさんあります。一方で「やる」と決めて手放さなかったこともあります。

１万時間の法則と呼ばれていますが、物事をある程度できるようになるにはそれくらいの時間がかかるということを表しています。最初から上手くできるほうが珍しいことで、プロのサッカー選手でも初心者のころは失敗ばかりだったのではないかと思います。

ほとんどの人は最初の失敗で「自分には才能がない」とあきらめます。継続するかどうかは「楽しい」ことが判断の基準になります。楽しければ上手にできなくても続けることができ、いつの間にか熟達していきます。

「楽しい」と思うためにはどうしたら良いのでしょうか。ゲーム的な楽しさもあるかもしれませんが、私は成功体験だと思います。初心者が失敗したとき「ここを修正するとできるようになる」ことをその場で教えてあげることが必要です。

もちろんアドバイス１つで全て改善されるわけではありませんが、成功の確率が上がったり、一度でも快心のショットが打てたりすることが「楽しさ」につながります。

ミニバスケットボールのゴールは低く作られています。世界に通用するためにミニバスのゴールも通常と同じにして早く慣れさせたほうが良いという意見もありますが、一握りのエリートだけではなく、競技人数を増やすためには最初の入り口で成功させることが最優先だと思います。

軌道に乗れば失敗を修正して成功するために考えるようになります。失敗を恐れないことが上達につながります。しかしある程度できるようになると失敗を責められるようになることが多くなり、失敗が怖くなります。それが上達を止めてしまう要因の一つではないかと私は思います。
上手くなり続けるためには失敗が上達に至る一番の近道だと思います。