

びわこ学院大学短期大学部 令和五年度 学校推薦型選抜（公募推薦）「小論文問題」

次の文章を読み、あなたの考えたことを六〇〇字程度で述べなさい。

野球のイチローやサッカーの本田圭佑や卓球の福原愛選手のように、世界で活躍するようになったアスリートたちは、プロ野球やセリエAやオリンピックでプレーすること、プレーできることを子どもの頃から信じていたようです。小学校の卒業文集や卒業アルバムに「僕の夢は……」とはっきり書かれているのを見ると、この人たちに、もともと強い決意があったことがわかります。

しかし、忘れてはいけないのは、こうした夢を卒業文集に書いたのは彼らだけではないということです。将来を夢みた同級生は他にもたくさんいたはずです。彼らと同級生の違いはどこにあるのでしょうか。決意の強さでしょうか。それとも才能の違いでしょうか。

正解は練習です。様々な分野の達人の過去を調べた研究から、達人をつくる最大の条件は、幼少期からの集中した練習であることがわかっています。陸上や水泳のように、遺伝によって影響を受ける筋力や骨格のつくりなどに大きく左右される競技では相対的な効果は小さくなりますが、それでも練習が最大の条件であることに間違いはないようです。

専門家について長年研究している心理学者のエリクソンは、幼少期のうちに一〇年以上、合計一万時間以上、修行のような基礎練習を楽しむことが、達人を生み出す目安になると報告しています。それだけでいいなら、私もあなたもメジャーリーガーになれるそうです。でも、計算するとわかります。一万時間を一〇年で割ると一〇〇〇時間、一〇〇〇時間を三六五日で割ると二・七時間。盆暮れや風邪をひいた日は休むとしても、毎日三時間のそうした練習を一〇年間続けなくてはならない計算です。修行のような基礎練習（エリクソンは deliberate practice と呼んでいます）そのものは、楽しいとは限りません。たとえばピアノを弾くために一〇本の指を独立して動かす運指（てんさう）の練習は苦痛にさえ感じるかもしれません。だからこそ、練習によってそれまでうまく弾けなかった曲がうまく弾けるようになること、つまり上達を、本人が楽しんでいることが条件になるそうです。子どもが嫌がっているのに毎日千本ノックを繰り返し、ちっとも上達しないのなら、練習時間にカウントされないということです。

継続は力なりということわざには、しっかりと根拠があるということになります。

一方で、継続が難しいというのもまた事実です。何かを続けようとして挫折したことがある人は実感をもって納得できることでしょうか。英会話でも、貯金でも、ダイエットでも、夫や妻や恋人にやさしくすることも。

続けることを諦めるとき、私たちは「自分はだらしがないから」とか「才能がないから」とか、何かしらの言い訳を考え出すものです。

でも、言い訳はいらないのです。続けることが難しいのは、りんごが木から落ちると同じくらい自然な現象だからです。りんごが木から落ちるのは、そのりんごがだらしなかったり、力不足だったり、信じる力が弱かったりするからではありません。他よりも早めに熟して木から落ちたりんごを「だらしがない」と責める人はいません。責めたからといって、りんごが元に戻るわけでもありません。強風に耐えて落ちにくいりんごを作ろうとするなら、農学や遺伝子工学の力を借りることになります。あるいは気象学などの知識から風があたりにくい畑のつくりを工夫するかもしれません。

野球の練習を続けられず辞めようとする子どもに「お前はだらしがない、信念がない、才能がない」と叱るお父さんは、木から落ちたりんごに文句を言っているのと同じくらい効果がないことをしているのだと自覚すべきです。

（島宗理『使える行動分析学』ちくま新書）