



1マイル走の奇跡

1マイル走という種目があります。

1マイルは、メートルに換算すると約1600m。

日本で行われている1500m走と、ほぼ同じ距離です。

この1マイル走、日本ではそれほど親しまれていませんが、アメリカなどでは根強い人気を誇る種目です。

1923年、この種目でフィンランドの選手が、4分10秒3の世界記録を樹立しました。

世界中の誰もが衝撃を覚えた大記録だったそうです。

この時、多くの人が次のように言いました。

1マイル走において、4分の壁は絶対に超えられないだろう

それほど壮絶な走りで、他の誰も実現できないような走りだったのでしょ

う。実際に、その後10年20年と多くのトップアスリートがチャレンジし続けたが、1マイル4分の壁は破られることはありませんでした。

医師の中にも、「人間の肉体では、4分を切るのは不可能だ」と唱える人物が多くいたそうです。

選手の多くは、「医者が言うのだから」と信じて疑わなかった人も多かったことでしょう。

ところが、それから30年以上たった1954年。

イギリスの選手が、1マイルを3分59秒4で走り、世界で初めて1マイル4分の壁を破りました。

医学界の考えを覆す、凄まじい記録でした。

世界中の競技者たちが驚きます。

しかし本当にとんでもないことが起きたのは、この後でした。

わずか2カ月後に、他の選手が3分58秒という世界新記録を樹立。

さらにその後も世界各地で続々と4分を切る選手が現れ、人類が1マイル4分の壁を破ってから**わずか1年以内に23人も選手**が4分の壁を超えたのです。

もちろん、1年間で世界中の人間の身体能力が急激に進化したわけではありません。

多くの人が、「1マイル4分は切れない」という「限界」を心の中で作ってしまっていたのです。

それが「できない」と自分で決めていた壁がなくなったことによって、あっという間にできてしまった、という見本のような話です。

これを、「心理的制限」といいます。

何か、新しい物事に挑戦しようとするとき。

何か、新しい事柄を達成しようとするとき。

最も大きな障壁となって立ちはだかるもの。

それは一体、なんででしょうか。

色々と思いつかぶかと思いますが、もっとも強烈なブレーキをかけるものとは、自分の「心の持ち方」だといえます。

「限界」を決めるのは、いつだって自分の心です。

「どうせこれぐらいだろう」「私にはこれ以上無理」

そんな限界を自分の心の中で作ってしまった瞬間、みんなの持っている素晴らしい力は息をひそめ、表には決して出てきません。

逆に、「まだいける」「きっとできる」と、そう心で思える人には、自分が思っている以上の力が出せるようになります。

本日の中休み。

何人かの子たちが、

「先生、やりましょう！」

と百人一首の対戦を申し込んできました。

親睦を深めるために来ているわけではありません。

明らかに、「倒しに」来ています。

その風向きになったのは、最初の一人が私を倒した時だったように思います。

今まで「勝てるわけない」とどこか思っていた相手を、クラスメイトが打ち破ったのです。

この後、私の所に対戦申し込みが殺到するようになりました。

教室には、こういう作用が至るところで生まれます。

誰かが壁を破ると、他の誰かも壁を破るようになるのです。

今日の中休みも、当然私は手加減などせずに全力で立ち向かいましたが、再び敗れてしまいました。

勝った女の子は、飛び跳ねながら全身で喜びを表現していました。

また一つ、クラスメイトが新たな壁を打ち破った瞬間です。

こういった化学反応を、さらに加速させていければと思っているところです。

さて、次はだれがどんな壁を打ち破るのでしょうか。



☆ ↓ 読者ページはこちらから ↓ ☆ ご意見ご感想など気軽にお寄せください

<https://docs.google.com/forms/d/1qqf4cPLcjpcWaimWdu-6IFM73JahODYK4ROldg7jLxM/edit>

