# 校長コラム　NO.7

＜素敵なことばコーナー２　R2.2.22＞

## 集　中

集中とは、周りを見ながら余裕を持って取り組む、それが「集中」だと思うんです。集中と言うと、一つのモノにギューっと入り込んでいく姿を考えがちですが、そうじゃない。
視野を広く持って、のびのびしている状態、それが理想的です。

これは、ハンマー投げの選手としてアテネオリンピックで金メダルを、ロンドンでは銅メダルを獲得した室伏広治さんのことばです。彼は、他にも世界陸上でも金、世界大会で２回優勝、日本選手権では２０連覇と輝かしい記録を残しています。

また、鉄人あるいは超人という異名が示すように、ハンマー投げ以外にも驚異の身体能力の持ち主です。

例えば、

○100m 走…10 秒 2
○立ち幅跳び…3m60cm
○垂直跳び…110cm
○ボール投げ…65m 以上
（高校時代、体力テストのハンドボール投げで）
○握力…127kg（成人男性平均 50kg）
○背筋力…389kg
○ベンチプレス…180kg（成人男性平均 40kg）
などなど・・・

現在では、東京医科歯科大学の教授、スポーツサイエンスセンター長を務めており、世界のアスリートがこぞってトレーニングについて相談に来るそうです。日本人史上初である、100m 走の公認記録で 9 秒台を記録した桐生選手は、室伏広治さんの指導の下で、全身の筋肉を整え、ケガをしない強い身体を作る事を目的とした肉体改造に取り組みました。彼が 10 秒の壁を破ることができたのは、室伏広治さんによる肉体改造があったからと言っても過言ではないと思われます。

さて、「集中」の話題に戻りますが、集中と言うと私は、「周りには目もくれず一心不乱に一つの物事に取り組む状態」を思い浮かべますが、室伏さんから見ると、それは集中の途中、あるいは集中の基礎レベルなのでしょう。彼のレベルまで達するのは並大抵ではないことは十分理解していますが、少しでも近づけるよう目指したいものです。

＜追記＞

2004 年 8 月 22 日夜に行なわれた、アテネ五輪陸上競技男子ハンマー投げ決勝。５投目を終えた室伏広治さんは、フィールドに仰向けに寝転がり、何も考えずに空を見ていた。「集中する時に僕は、ほかの人が注目していないものを大事にするんです。そこにはエネルギーが集まっていると思うから。誰も見ていない空を見ていると、僕はひとりになれるし、集中できる。でも、そのときに星の光がひとつだけ、僕の視界に飛び込んできたんです。探していたわけでもないのに、必要なものは向こうから飛び込んでくる。誰も見ていない星の光を見ていて、『いける』と確信しました」

そして、最後の６投目。彼が放ったハンマーは空へ高く飛び出すと、80ｍラインを大きく越えた。結果は 82m91。これが、本大会の優勝記録である。