

良いスタートは、そこに良い流れを生み出します。倫理研究所の創設者・丸山敏雄は、著書の中で次のように述べています。

「出足をはやく、引き足をはやく」

これは、世渡りの秘法である。

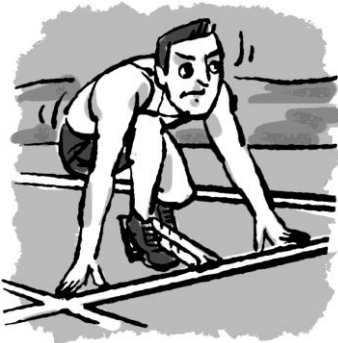
スポーツの世界では、ことのほかスタートがやかましい。スモウでは立ち上がり、シキリで、ほとんど勝負が決まる。

『清き耳』丸山敏雄著

▼
九月十三日から二十一日にかけて開催された「東京2025世界陸上競技選手権大会」では、スウェーデンのアルマンド・デユプランティス選手が男子棒高跳び決勝にて、前人未達の6メートル30センチの跳躍を成功させました。これにより、自身十四度目の世界記録更新と同大会三連覇という偉業を成し遂げ、注目を集めました。

競技の種類によってスタートの意味合いは異なりますが、すべてに共通して言えるのは、「スタート」がその後の展開に大きく影響するということです。陸上競技など、タイムを競う種目では、スタートの良し悪しが勝敗を左右します。サッカーのようなチームスポーツでは、スタート時の戦略やポジショニングが極めて重要です。

以上のことから、「スタート」は単なる「始まり」ではなく、競技の流れや結果、さらには選手の心理状態にまで影響を及ぼす、根幹的な要素であると言えます。だからこそ、スタートの技術は、どの競技においても重点的にトレーニングされるのです。



良いスタートが 良い流れと結果をつくる

また、スタートの持つ力はスポーツに限らず日常生活においても大きいと言えます。朝、目覚めるとき、職場に向かうとき、朝礼、新しい事業の立ち上げなど、私たちの人生には、さまざまな「始まり」が存在します。そうしたスタートを良いものにするためのヒントとして、次のような心構えが挙げられます。

- ・小さく始める：いきなり完璧を求めず、まず動いてみる。
- ・目的や期日を明確にする：何のために行なうか、いつまでに終わるかを意識する。
- ・環境を整える：後始末や事の区切りをつけることは、次の始まりの準備となる。
- ・喜んで臨む：にっこり笑って「エイッ」と一声かけて取り組む。

こうした心構えを実践することで、良い流れが生まれ、勢いがつき、最善の結果へと導かれます。ただし、「はやさ」という点において注意すべきことがあります。スポーツにおける「速さ」とは異なり、日常において「早さ」を競うことが、かえって望まない結果を招くことも少なくありません。焦ることなく、心を整えてスタートをきることが、良い流れの第一歩となるのです。自己満足で早ければ良いという安易な考えに陥ると、物事を見誤ることになります。大切な場面に臨む際には、準備を整え、心を静めて、最高のスタートをきれるようにしたいものです。日々の生活の中で、スタートの意識を育てていき、良い流れと成果につなげていきたいものです。