

令和5年6月19日

「10秒の壁」

あなたは「10秒の壁」という話をご存知でしょうか？

現在、陸上100m競技の世界記録は9.58秒（ウサイン・ボルト）です。

世界記録のTOP10はすべて9秒台で、今や10秒を切るのは当たり前になっています。ですが、「人間が10秒を切るのは不可能」と思われていた時代がありました。

そんな時、初めて平地で9秒台を出した選手がいます。それがカール・ルイスです。

1983年5月14日に9.97秒を記録し、平地で9秒台を達成した最初の短距離選手になったのです。

そして、それ以来、多くの選手が次々と10秒の壁を破り、9秒台を記録するようになりました。

ここで疑問なのですが、カール・ルイスが9秒台を達成するまで多くの選手が10秒の壁に阻まれてきました。

なぜ、カール・ルイスが9秒台を壁を破ったとたんに、9秒台の記録が次々と生まれるようになったのでしょうか。

ここで私が伝えたいのは「信念の力」です。

カール・ルイス以降、次々と9秒台の記録が生まれた理由は選手の努力はもちろんのこと、トレーニング方法やシューズの改良など多くの原因があります。

ただ、とりわけ大きいのが「信念の力」なのです。カール・ルイスが10秒の壁を超えるまで「人間が10秒を切るのは不可能なんじゃないか？」という気持ちが世界中を覆っていました。

しかし、カール・ルイスが9.97秒を記録したことで、「人間は9秒台で走れる」ということが証明され、多くの選手は「自分も9秒台で走れる」というポジティブな気持ちに変化したのです。

人間の脳は不思議なもので、「できない」「無理だ」といった思考になると本来の力を発揮できなくなります。逆に、「できる」「可能だ」といったポジティブな思考になると本来の力を発揮するようになります。

「10秒の壁は超えられない」というネガティブな気持ちがあると、9秒台で走れる能力があっても、本来の能力を発揮できなくなってしまうのです。

そんな中、カール・ルイスが9秒台を記録した影響で世界中の人が「人間は9秒台で走れる」という前向きな気持ちに変化しました。この前向きな信念が選手の能力を開放し、9秒台の記録が次々と生まれるようになったのです。

ポジティブな結果を考えるか、ネガティブな結果を考えるか。

それだけでの違いで人生には大きな差が生まれます。

もちろん、あなたにも大きな潜在能力が秘められています。

ポジティブに考えることでその能力を引き出していきましょう！

学習でも同じことが言えると思います。

自分の可能性を信じてポジティブに学習に取り組んでください！