

第65号 「ルーティン」

前号に続き、まずはラグビーネタです。

今回のラグビーワールドカップ日本大会における日本チームの活躍は、世界を驚かせ、日本中で感動の嵐を起こしました。日本は悲願の予選プール突破を果たし、ベスト8という新たな1ページを歴史に加えました。

さて、前回のイギリス大会で話題となったのが、フルバックの五郎丸歩選手がプレースキック前に行う一連の動作です。この一連の決まりきった手順や動作を行うことを、「ルーティン(routine)」あるいは「ルーティンワーク」と呼びます。当時、子どもから大人まで日本全国で五郎丸ポーズが流行りました。

バットを片手で大きく2度回し、ユニフォームの肩の部分をつまんでからバッティング体制に入るイチローのルーティンも非常に有名です。

二人のようなトップアスリートは、集中力を高めて「いつもと同じように成功する」というイメージを持つためにルーティンを行っていると言われます。環境が変わっても自分を見失わないためなのでしょう。でも、彼らも最初は意識して動作を行っていたはずです。その動作を繰り返すことによって習慣化させたのではないかと思うのです。意識をしなくても自然に身体が動くまで完成させたものが、その人独自のルーティンと呼べるのではないのでしょうか。

私にはルーティンと呼べるものがあるのか考えてみました。人前でピアノを演奏していた頃は、ピアノの前に座り、まずはズボンのモモの部分で手を拭いてから弾き始めていました。しかし、これは意識したルーティンではなく単なる癖だったのかもしれませんが。どちらにしても、集中力を高めるため、あるいは緊張をほぐすための自分なりの動きだったと思います。現在は、自分のルーティンがまったく思い浮かびません。それだけ集中することがなくなったのか、それとも勝負する機会がなくなってしまったのでしょうか。若干の寂しさを感じています。

しかし、特別な動作に限らず、生活の中にも習慣化しているものがあります。たとえば、私たちが朝起きてから行う歯磨きなどの行動です。無意識でも行うこと、習慣化された行動は、自分が気付かないうちにたくさん生まれているのかもしれませんが。大切なことは、最初は意識して行動すること、行動する意味や意義を考えて行動すること、そしてそれを繰り返し行うことだと思います。

皆さんも自分独自のルーティンを完成させてみませんか。集中力を高め、効率アップにつながるかもしれません。