

柔道ルネッサンス スピーチ原稿

全日本選抜体重別選手権大会(2006.4.2 福岡市民体育館)

中村 謙三

ただいまご紹介いただきました旭化成の中村謙三です。

素晴らしい試合が続いていますが少し貴重な時間をいただき柔道ルネッサンスのスピーチをさせていただきますが、今日は柔道選手に少し耳を傾けてもらいたいと思います。

スポーツ心理学に「**ミラーイメージの法則**」というものがあります、呼んで字の通り「**鏡の法則**です」つまり自分の出した物が結局は自分にも同じように跳ね返ってくるというものです。

自分で出した物とは何かと言うと、人間関係の中で人に与えるものと言えば心や気持ちなどはとても身近なのですが、この気持ちには2種類あって**プラスの気持ち**と**マイナスの気持ち**に分けられます。

プラスの気持ちというのは相手にとってプラスになる事を与える心です。

逆にマイナスの気持ちは相手にとって足を引っ張るような心のことです。

つまり、プラスの心を人に与えればそれは必ずいつか自分に帰ってきて自分にもプラスになるのです。

このように本当に自分の事を大事にしている人間はこの法則通りに生きていて相手にプラスの心だけを与えてマイナスの心は決して発しません。

プラスの心の代表的なものに**感謝の気持ち**が挙げられます、私たちは人に感謝されたくて何かをしているわけではありませんが、相手に対し何かをした時に相手が当たり前だという態度でいると非常にさびしく、場合によっては腹がたちます。

その人に感謝の気持ちがあるかないかで、その人の今後にもプラスにもマイナスにも影響します。まさにミラーイメージの法則です。

したがって感謝の気持ちを持つということは非常に大事なことだと考えられます。

試合や練習ではどんな人に感謝したらよいでしょうか。まずは相手です

相手や応援してくれる人がいるからこそ自分が一生懸命に闘う事が出来、技術だけでなく精神的にも強くなれるのです。

私もそうでしたが、なかなか選手時代には気が付きにくく、どうしても勝敗ばかりにこだわってしまいます。

しかし、柔道で経験し学んだことは選手を引退した後でもとても役に立つ事ばかりです。

是非、この感謝の気持ちを忘れることなく選手のみなさんは試合に臨んでもらい子供達の手本となるように頑張ってもらいたいと思います。