

## イメージする力

主任司祭 吉池 好高

オリンピックが近づき、活躍が期待される選手たちをさまざま角度から紹介するテレビの番組に見入っています。中でも、厳しいトレーニングに励むアスリートたちの超人的な肉体能力を種々の科学装置を用いて測定分析した結果を、インタビューを交えて紹介したミラクルボディーという番組は興味深いものでした。体操競技の内村航平選手の秒単位の複雑な空中姿勢と正確な着地をスローモーションの映像で映し出した後のインタビューが特に心に残りました。わずか数秒間の宇宙遊泳のような複雑な空中姿勢の間、内村選手には自分のからだは今どのような状態になっているのか分かっているのだそうです。その時の内村選手の中にはもう一人の小さな自分がいてその指令どおりに身体を動かすことによって正確な着地が出来るのだというようなことを語っていました。その話を聴きながら、普通の人には到底実感出来ない境地を、内村選手は見事に言語化していると思いました。科学的分析データを並べただけでは分からない、内村選手のそのような見事な演技の秘密が分かった気になったからです。まだ一度も試みたことのない難度の高い業に挑戦するときにも、内村選手の中にはイメージが出来上がっていて、そのイメージどおりに身体が動くように、ひたすら練習を繰り返すのです。そのようにして今まで出来なかったことが出来るようになることが楽しいのだと語っていたことが印象的でした。内村選手に限らず、一流のアスリートたちは皆自分の試技を分析し、どのようにしたらイメージしていることに近づくことが出来るかを模索しながら、ひたすらに肉体を鍛えるのでしょう。

イメージが先にあるのです。しっかりとしたイメージを持つことが出来るかどうかの事が成否を分けるのです。はっきりとしたイメージが自分の中にあることによって、今自分がどのような状態にあるかを把握することが出来るのです。聖書が語る「希望」ということもこのようなことではないでしょうか。到達すべきイメージを大切に、一步一步そのイメージに近づくことが出来るように、忍耐強く日々を生きてゆきたいと思います。