

## ルーティン

2022.5.23

いろいろな本を読んでいると、プロ野球のイチロー選手が登場することがある。イチロー選手は、普段の自分であることが自分の支えだという。ヒットを量産するから好調、何打席もヒットが出ないから不調というのでは、自分のバッティングはできないのだという。それはあくまでも他人の評価であって、たとえ2、3試合ノーヒットで終わっても、バッティングの感覚さえ残っていれば心配することはないと言い切っている。

イチロー選手は、試合開始で守備につくとき、ベンチから飛び出して19歩から20歩目にファールラインの白線を越える。そして自分の守備位置のライト方向へ走るが、いつも40歩目で走りを緩め、15歩くらい歩いて定位置につく。

打撃でも、バッターボックスに入って構えるまでの一連の動きは、あまりにも有名である。世界最高峰の舞台で一流選手が鎬を削るとき、最も大切なのはいつもの自分であることなのであろう。おそらくどの選手にも自分なりの約束事があり、その手順を踏むことで、いつもの自分であるとセルフコントロールをしているに違いない。

イチロー選手の場合は、それはグラウンドを離れてからも徹底している。本拠地シアトルで試合があるときの朝食は、必ず奥さんがつくったカレーライスと決めている。他の球場で試合があるときはチーズピザなのだそうだ。

イチロー選手いわく、試合中に何か異変を感じたとき、食事を言い訳にしたくないからだそうだ。そこまで自己管理を徹底しているのである。恐れ入った。プロ中のプロである。

イチロー選手に限らず、私のような一般人でもルーティンという言葉を使うようになった。誰にでも朝のルーティン、仕事でのルーティン、夜寝る前のルーティンなどがあるだろう。そうしないと、変な感じがして気持ちが変わる。ルーティンとはそういうものだろう。

大抵の人は、無意識のうちに同じような行動をするようになり、それがルーティンとなっているのではなかろうか。いつも同じ行動をとることで、自分なりのリズムを作り出すことにもなる。よく考えてみると、1日の中で、実に多くのルーティンがあることに気づかされる。

自分のルーティンは自分で知っておいたほうがよいかもしれない。人は緊張すると、そわそわしたりする。自分のルーティンがわかっていると、それをすることで落ち着くことができるかもしれない。緊張とは、自分のルーティンが崩れている状態をいうのではなかろうか。

心身ともに普段の自分であることが、イチロー選手の信条なのであろう。普段通り、平常心であるからこそ力を発揮できるように思える。これは、イチロー選手に限ったことではない。