

連載コラム

～ コーチングコミュニケーションが人を育てる ～ <第21回>

「見えないところで努力する人ってカッコいい！」

みなさま、こんにちはヽ(・▽・)ノ

コーチング研修会社ドリームフィールド阿部侑生ことユッキーです。

普段、私はテレビをあまり観ないのですが、オリンピックの時期は、さすがに観てしまいます。それにしても今回、日本の活躍、本当に素晴らしいですね！！

さて、みなさんはオリンピック選手の中で特に気になる選手は誰ですか？

私はジャマイカのボルト選手です。ボルト選手の走りはダントツの安定感。

陽気で性格も良さそうで、あまり苦勞しているような感じを見せませんよね。

しかし、前回のロンドン大会の時に、ボルトさんは大変な病気を抱えていることを知りました。

ボルト選手は、脊椎湾曲症という病気を今も抱えています。

☆脊椎湾曲症・・・脊椎とは、正常な状態であればまっすぐに伸びているものですが、

この病気の場合には、側方(横方向)に湾曲していたり、脊椎がねじれている。

肩やウエストの高さが左右で違うなどの外見上の問題の他、高度の湾曲になると、

腰背部痛に加え胸の圧迫と変形による呼吸器障害・循環器障害など内臓にも影響を及ぼす。

100mの爆発的なスタートの瞬間は、ボルト選手のカラダには負担が大きすぎるのだそうです。

だからコーチは、ボルト選手のカラダが壊れてしまわないように、

まだスタート勝負に余裕がある 200mの選手として育てました。

それでも、ボルト選手は 100mで世界のトップになるのだとコーチに主張します。

やがてボルト選手とコーチは覚悟を決めました。

100mの勝負にもぶっ壊れないカラダをつくるため、3年の年月を費やして肉体改造に挑みます。

その成果が、今のボルトさんなのです。

今でも、鍛え続けなければケガが頻発するのだそうです。

ボルト選手はその番組でこう言っていました。

「そりゃあ、死ぬほど苦しいさ。だけどみんなは、俺が何の苦勞もなく走っていると思っている」と。

この人は、決して才能だけで走ってきたわけではないんだ。

しかも病氣と闘いながら人知れず努力をしてきた人。

なのに、その苦勞を感じさせないあの笑顔！

私はすっかりボルト選手のファンになってしまいました。今回も見事な成績でしたね！！

ボルトさんから学んだことは、どんなに才能があったとしても、なにもしなければ天才にはなれない。

そして、どうせやるなら、辛い顔しないで楽しんでやってみよう！かな。

ボルト選手の活躍を眺めながら、とりあえず、ボルトのポーズをするユッキーなのであります。

「天才とは努力する凡才のことである」by アインシュタイン

プロフィール

阿部 侑生（あべ ゆき）

ドリームフィールド代表。

文部科学省認可（財）生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ。

フリーアナウンサーとしてミヤギテレビ「OH！バンデス」（95～04）等、レギュラー出演、その後、ビジネスコーチとして独立。

「コミュニケーションスキルの向上」「自発的な部下の育成」

「子どものやる気を引き出すコーチング」「人生を変えるスマイルパワーについて」等をテーマにしたコーチング研修、コミュニケーション研修講師として活動中。

経営者、起業家へのパーソナルコーチングも行っている。