

常に自分をオーブンにしておくんだ。そうすれば人間も、マシンも、徐々に限界を越えていけると、僕は信じているんだ。

アイルトン・セナ（ドライバー）

何も考えないで、ただ感覚を受信状態にしておく必要な情報は入ってくる。人間が小さな脳味噌でひねる考えには限界があるのだということを謙虚にわきまえていたい。いくたびも頂点に立ちながら、レース中の事故で命を落とすことになってしまったセナ。ひとつのことを極めようとする生き方は死と背中合わせだが、その場自りぎりからしか持って帰れない言葉もある。

一丈の塀を越えんと思わん人は、

一丈五尺を越えんと励むべきなり。

一丈の塀を越えようと思ふなら、一丈五尺を越えようと思ふなさい。

法然（僧侶）

アスリートの練習にはコツがあるという。越えようとして頑張っている時点ですでに目標に負けてしまっているのだそうだ。常に目標のその先をイメージしてそこに向けて研鑽をつむ。気づけばいつのまにか当初の目標を達成している。見過すをあやまって自分に大きすぎるプレッシャーをかけるないように。