

040

後ろを見るな！ 前も見ろ！ 今を見ろ！

後ろ（過去）を振り返ると、後悔からよくよとして立ち止まる。前（未来）を気にすると、不安になって進めない。後ろと前ばかりを見ていると、一步を踏み出せなくなるよ。熱い男、松岡修造さんが見るのは「今」のみ。今、この瞬間の一所懸命の積み重ねが未来の自分を作るんだ。油断していると、「今」はすぐに「過去」になってしまう。過去や未来のことで、思い悩まなくていい。

松岡修造

（スポーツキャスター、タレント）

039

頭は冷静に 心は熱

大谷翔平選手が花巻東高校の1年生のときに書いた、野球部の「目標達成シート」。目標に掲げたのは「8球団ドラフト1位」、そのために精神面で気をつけることとして、この言葉を記した。その後、見事にドラフト1位で日本ハムに入団。今は二刀流でメジャーリーグでも大活躍中だ。夢をかなえるためには、体を鍛えたり、技術を磨いたりも大事だけれど、精神面の心がけも大事なんだね。

大谷翔平

（プロ野球選手）

038

習慣は快いものである。

「なぜなら、習慣として身につけているものは、事実上、もって生まれたのと同じようなものになっているから」と、アリストテレスはいった。つまり、習慣は第二の天性だということだ。毎日の習慣にしてしまえば、それはやがて、あなたにとって天性の才能に匹敵する何かをもたらす。これはスゴいことだ。自分を分析してみ、悪い習慣と思えるものはやめて、よい習慣に変えてしまおう。

アリストテレス

（哲学者）

037

型を持って、型にこだわらない。

白鵬関の得意とする型は左上手をとる「右四つ」だそう。しかし、その型にはこだわらない。土俵の上では自由自在に動き、相手の出方に合わせていろいろな技をくりだす。信念はあるが、柔軟な心を忘れないのが白鵬関。きみも「自分はこうだ」というものがあるかもしれないけれど、ひとつにこだわり過ぎてはいけない。視線を全方位にめぐらせ、柔軟な心と発想を忘れないようにしたいもの。

白鵬 翔

（大相撲力士、第69代横綱）