

## 朗読文

テニスのストロークに関して、『わだち理論』というのを聞いたことがないだろうか。あなたがストロークすると、同じようなやり方を体が覚え込んで反復する。回を追うに従ってますますこの傾向が強くなり、反復の可能性が増すという理論だ。ちよūd、砂浜にある一枚の枯れ葉が、風に吹かれると砂の上になぞかな痕跡を残す。たび重なる<sup>こんせき</sup>と、そのミズは大きくなるのに似ている。あるいは、あなたのテニスのストロークは、レコードのミズのようなものだといっている。次第に同じやり方を繰り返して、もはやそれから抜け出さなくなるのだ。

たとえよくない習慣であつても、前述のようにすべての動作がそれなりの目的を持つているのだから、この反復は自然に深まっていくのも確かである。

習慣からの脱出が困難なのはそのためだ。「ボールをよく見る」「ボールの縫い目を見てプレーする」ことがいかに重要であるかは、誰もが理解していることだ。しかし、一回ならやれるが、いつの間にかその新しい試みは古い習慣（ボールをよく見ない）に負けてしまう。時として、古い習慣から脱出しようとすればするほど深みにはまることさえある。ゴルフでも、この『わだち理論』という単語を使う。スライスを直そうとして、インパクトで手首をこね、意識的に左へボールを持つていこうとする。テニスのフォロー・スルーで手首をこね、ラケットをロール・オーバーさせるのに似た自然発生的な修正法である。ゴルフ場で、手首をこねまいと懸命に練習している人を見かけたら、口の周辺の筋肉に注意するとよい。彼の顔の筋肉はこわばり、あたかも一トンの石を動かそうとしているかのようだ。無論、ゴルフに、口の周辺の筋肉は無用である。手首をこねないという簡単な作業に、こんなにエネルギーが必要なのだ。もしあなたが、『意識的』に直そうとするなら、テニスにおいても、拷問に等しい苦しい努力を展開しなければならない。

だが子供はどうだ。子供は「習慣から抜け出そう」などともがきはしない。泥んこ道のわだち跡から脱出しようとするトラックのように、みじめなあがきはしない。新しいものを学ぶときは、直ちにゼロ・スタートする。幼児が「はいはい」から「歩行」に移る時、彼は「脱出するんだ」と力んでいるわけではない。彼自身は習慣を持っていて意識がない。ただ、同じ『前進』という機能なら、二本足で歩く方がやさしいことを本能的にかぎつけたからにはかならない。

ということとは、古い習慣から『脱出』するのではなく、単に新しい方法をスタートするのが一番いいということになる。古いわだちから抜け出ようとせず、美しいアスファルト・ロードから発進する『概念』が望ましい。それには『子供の心』を持つことだ。