



# 常勝のワンチームを作る8つのステップ vol.25

ここで、私がラグビーの試合前に集中するため、ロッカールームで行っていた「儀式」を紹介しましょう。

レフリーが試合開始の笛をピッと吹いた瞬間、100%の力を出して相手にぶち当たります。こうした非日常、そして修羅場に入っていくためには、ある特別な気持ちを作り上げなければなりません。

ルールがある戦いの場で80分間を生き抜くわけですから、娑婆っ気を捨てて、社会的な地位や名誉も忘れ、「心身脱落」して戦いの世界に「浸りきる」必要があります。そのため、毎回、あるルーティンを行って、気持ちを整えていく—以下のように。

ロッカールームに到着したら、まずブレザーを脱いで、ネクタイを外し、テーピングをして、サロメ

チールを体に塗りたくる。そしてジャージに着替え、グラウンドに出る前には自らの拳で自らの頬を殴り、壁に頭をぶつける……。

2015年のラグビーワールドカップでは、五郎丸歩選手がゴールキックの際に見せる独特の動きが、「ルーティン」として日本中に広まりました。私が現役の頃はルーティンなどとは呼びませんでした。私の試合前のルーティンは、頬を殴りつけ、頭を壁にぶつけることでした。そうすることで心が非日常の世界に行き、倒れるまで走ろうとするモードに切り替えることができたのです。

顔を自分で殴ったことは覚えているのですが、それが痛かったのかどうかといった細かなところまでは覚えていません。その時点で、痛みが気にならな

## 林流 集中するための ルーティン①

文 林 敏之  
text by Toshiyuki Hayashi



いほどの集中モードに入っていたのです。

現役時代、こんなこともありました。神戸製鋼の独身寮で、試合翌日の朝、歯を磨いていると、頬が腫れていることに気が付きました。「あれ？俺、誰かに試合で殴られたのかな？」と、一瞬思いました。しかし、試合前に自分で自分の顔を殴っていたことを思い出し、我ながらおかしくなりました。犯人は、自分だったのです。

そんな儀式を、日本代表の試合でも、日本選手権の決勝戦でも、関西社会人リーグの試合でも、ロッ

カールームの中で行ってきました。「ここが勝負！」というところで初めて力を出そうとする人もいますが、それでは完全に力を出すことはできません。

このように、毎回、同じ動作を繰り返すことによって、脳はそれをスタートのスイッチだと認識するようになっていきます。その結果、試合のプレッシャーの中でも、普段通りの結果を出すことができるようになります。

### Profile

1960年徳島生まれ。13歳よりラグビーを始める。日本代表を13年間務め、神戸製鋼では7連覇を達成。同志社、神戸製鋼、日本代表、第1回RWCではキャプテンを務めた。オックスフォードブルー、歴代ベスト15に入る。引退後はラグビーで体験した湧き上がる感動を伝えようと、教育の道を志し、感性教育をテーマに活動している。2006年にNPO法人ヒーローズ設立、理事長就任。



「常勝のワンチームを作る8つのステップ」  
林敏之  
発行：白秋社  
定価：1870円（税込）