

# 今月のコラムは「ムギユギユポントッ！」だった。

文 佐渡島庸平

text by Yohei Sadoshima

「いやあ、あの時は本当にドキドキしたんですよ。バットにカキーンと当たった瞬間、これはいける！と思ったんですけど、ググッと風が変わってね。ボールがフワッと浮かび上がって、スーッとフェンス手前でキャッチされちゃったんです。うーん、悔しいったらありやしない！でも、それが野球の醍醐味なんですよ。次はバシッと決めてやりますよ！」

この文章は、「長嶋茂雄文体の例をお願いします」とA1にお願いしたら出てきた文章だ。「ドキドキ」「カキーン」「ググッと」「フワッと」「スーッと」「バシッと」といった擬態語や擬音語がたくさん使われている。実際の長嶋茂雄は、このようなみんなが使う擬態語や擬音語ではなく、さらに長嶋さんしか使わない独自のものをもっと使う。僕が子どもの頃は、長嶋さんのそのような会話の様子が「プロ野球珍プレー好プレー」で流れていた。それをみんなは珍プレーとして扱っていた。そして僕は、ずっとこの長嶋さんの言葉遣いは、長嶋さんが話すのが上手くないからだと思っていた。

しかし最近、「からだメタ認知」という概念を知った。自分の身体の状態をできるだけ丁寧に言語化していくことで、自分の身体だけでなく、世界自体を観察する解像度が上がっていくのだという。からだ

メタ認知とは、自己の身体状態や感覚を詳細に認識し、言語化する能力を指す。この概念は、自己認識や自己調整の一環として非常に重要で、高めることで自己の身体感覚だけでなく、周囲の環境や状況に対する理解も深まる。

例えば、スポーツ選手が自分の体の微細な変化を感じ取り、パフォーマンスを最適化するために使用する。また、感覚を言語化する能力は、体験を他人に伝え、共有し、他人の理解を深めるためにも重要だ。感情が身体に及ぼす影響を認識し、それをコントロールすることもからだメタ認知の一部であり、自己調整能力を高め、パフォーマンスの向上に寄与する。

その視点から考えると、長嶋さんの言葉は、既存の言葉では表現できない繊細な身体感覚を言語化していることになる。長嶋さんにしか見えていなかった世界を言葉にすると長嶋さんのような話し方にならざるを得ないのだ。辞書に載っている言葉はたくさん覚えて使えるようになるよりも、自分ならではの言葉を使えるようになる方が、スキルを熟達させるのに役立つのだ。今月の原稿は、何を書こうかテーマを決めるのに時間がかかった。

完成するまで、ムギユギユポントッ！だった。



## Profile

株式会社コルク 代表取締役  
2002年講談社入社。週刊モーニング編集部にて、『ドラゴン桜』（三田紀房）、『働きマン』（安野モヨコ）、『宇宙兄弟』（小山宙哉）などの編集を担当する。2012年講談社退社後、クリエイターのエージェント会社、コルクを創業。著名作家陣とエージェント契約を結び、作品編集、著作権管理、ファンコミュニティ形成・運営などを行う。従来の出版流通の形の前にあるインターネット時代のエンターテインメントのモデル構築を目指している。