

【たくプロのマラソン哲学 #1】

## 『2つのモチベーション』

2020年はコロナウイルスの影響で、たくさんのマラソン大会が中止になりました。

その影響はマラソン大会だけではなく、いろいろなところに影響を及ぼし、あらゆるイベントが中止になり、たくさんの機会を奪っていきました。

そんなコロナウイルス元年の2020年に、何度も何度も耳にした言葉があります。

「マラソン大会が中止になってしまい、モチベーションが上がらなくて、何ために頑張ったらいいのかわからない、、」

おそらく、ほとんどの方が耳にしている言葉だと思います。

もしかしたら、、

それを言っていた本人かもしれません。

中にはこれで走ることをやめてしまった方もいると思います。

今日はそんな「挑戦の機会が不確定」なコロナ時代を、健康的に生き抜くために必要なモチベーションのお話をしていきたいと思います。

一つの物事に対して、モチベーションは必ず二層になっています。

「走る」に対して二層のモチベーションがあるという感じです。

一つは、

「舞台」に働くモチベーションです。

「マラソン大会でサブ4をやるぞ!」とか「マラソン大会に出場するぞ!」で湧いてくるモチベーションです。

このモチベーションは、よく燃えて勢いがあるって、でも短期的で継続するのは難しくって、外的要因(マラソン大会が中止になったり)に左右されることがあるもの。

もう一つは、

「在り方」に働くモチベーションです。

「どんな自分になりたいかってそれをやろうと思ったの？」という部分に働くモチベーションです。

このモチベーションは、勢いは弱く小さな火だけど、長期的で継続力があり、外的要因に左右されにくいものです。

この「舞台モチベーション」と「在り方モチベーション」の二つのモチベーションが存在するのです。

舞台に対して働くモチベーションは、「マラソン大会でサブ4!」のように目指すものが明確なので、行くぞー！！とそこに向かいやすく、勢いよく燃え、エネルギーも高くなります。

頑張るエネルギーとしては、めちゃくちゃ使いやすいものになります。

しかし、よく燃えてエネルギーが高いので、それが全てなんじゃないかと思わせ、もともとのきっかけになった「在り方」を見失ってしまう、危険な副作用があるのです。

マラソン大会が無くなり、走ることへのモチベーションが下がってやる気がなくなっちゃった人は、この副作用にやられてしまっているのです。

やる気の波が激しい人は、この「舞台」に振り回され、「在り方」を見失ってしまっているのです、そうならないために「在り方」を自分自身がちゃんと整理し把握しておかないとけません。

挑戦の機会が不確定なコロナ時代を健康的に生きていくには、ランニングだけでなく、どんなことでも「在り方」がとても大事になるのです。

たくプロの「走る」に対する在り方は、

「カッコイイ男でいたい」です。

たくプロのカッコイイの定義は、

「かっこいい男は挑戦している」

「かっこいい男はスポーツマンである」

「かっこいい男はプロフェッショナルである」

この、「カッコイイ男」で在り続けるために走っているのです。

マラソン大会が無くなって舞台が奪われても、かっこいい男でいたいので、かっこいい男でいるために走り続けます。

「どんな自分で在りたいか？」

これが多くの行動のきっかけになっているものです。

「マラソン大会で〇〇するぞ！」を生み出したのも、「どんな自分で在りたいか？」です。

「舞台」にばかり焦点が当たり過ぎて、「在り方」を見失ってしまうのは本末転倒です。

「舞台」が奪われても「在り方」は奪われません。

今一度ご自身の「在り方」を見つめ直してみてください。

「在り方」を大事にすれば、コロナや人に流させれず自分の道を迷わず堂々と歩いていけるのです。