

才能を支えるのは、変わらぬ基本

女子スキージャンプの第一線で活躍する高梨沙羅さんは、数々の大会で結果を残してきました。

多くの人が才能に注目しますが、本人が何より大切にしているのは「基本」だといいます。

食事は専門家の助言を受けながら整え、体づくりのための運動や体のケアを日々欠かしません。

思うような跳躍ができなかったときは、技の工夫よりも「基本の姿勢」に立ち返り、一つ一つを丁寧に確かめるそうです。「近道はない」と理解しているからこそ、地道な積み重ねを続けているのでしょう。

その姿は、特別な才能よりも「日々の積み重ね」が力になることを教えてくれます。

家庭や学校でも同じです。挨拶や返事、約束を守る姿勢など、当たり前の行動こそ子どもたちの土台となります。

うまくいかないと感じたときほど「基本に立ち返る」姿を示すことが、周囲に安心と信頼を与えるのではないのでしょうか。

今日の言霊 迷ったときは原点に戻ろう

成果を上げ続ける高梨沙羅さんの姿から学べるのは、特別な才能よりも土台を大切にする姿勢です。毎日の食事、体調管理、練習への向き合い方など、自分自身と向き合う時間を欠かさないことで、安定した力を保っています。



うまくいかなかった場面では、新しい工夫に頼る前に、動きや姿勢の確認など基本的な部分を丁寧に整えるそうです。その積み重ねが自信につながり、次の挑戦への支えになります。

仕事や生活でも、停滞を感じたときは手順や態度、日々の習慣を見直すことが効果的です。あいさつ、準備、確認といった基本的な行動が、結果の差を生み出します。小さな努力を続ける人ほど、長く安定した成長を遂げていくのです。

【今回の学び】⇒土台を整えることが成果への最短距離である。