

ヴェラ クー: 「Shing Ping」 と恐れに向き合うこと

2013 年 12 月 2 日 投稿

アメリカ合衆国の偉大なリーダーの一人であるフランクリンルーズベルトは、「恐れなければいけない唯一のものは、恐れそのものである」と、言いました。このマントラ(言葉)は、アメリカ人の心とアメリカの歴史の中に刻み込まれています。では、人が恐れにこだわるのはなぜでしょう? 絶え間なく勇気を追い求める一方で、恐怖を否定しようと躍起になるのはどうしてでしょう?

恐れは、すべての人々の中に住んでいます。恐れは、私たち人間の世界に偏在している大きな要素です。しかし、恐れが自分にどのように作用しているかを、真摯に自問してみるべきです。恐れとは、目の前にあるものとの関わりを避けることだと、私は考えます。

写真提供: シュン チュー

自分の恐れに向き合って、砕け散る覚悟があるでしょうか? 身体に傷を負う覚悟があるでしょうか? もしもないとしたら、あなたは恐れているのです。自分の弱さに向き合うことを、恐れているのではないのでしょうか? それは、自分の能力を完全に出せないかもしれないという、心配かもしれません。

自分の最も奥にある恐れと向き合うことで、自我を傷つけ、自尊心が損なわれる結果になるかもしれませんが、そのリスクを負うだけの価値はあります。多くの人の中で、面目を失うことになるかもしれません。惨めな失敗を喫するかもしれません。それでも成長し、到達するためには、その一線を越えなくてはなりません。恐れと勇気の間には、バランスの関係が存在します。今、進んで苦しみを受け入れるのならば、それはあなたの将来を改善させていくことでしょう。

初めての試合

率直に認めますが、私の初めての試合はひどいものでした。私はそれ以来、大いに成長しました。初めての試合は、射撃スクールにおけるものでした。ずいぶん昔のことですが、拳銃の安全について学ぶために講習を受けたのです。いくつかの授業の後、スクールで最高の女性の撃ち手になるという、最初の目標を設定しました。目標は、3 カ月で達成できました。次の目標は、50 歳まで学び続ける、達成し続けるということでした。その一環として、性別にかかわらずクラスで最高の撃ち手なるという、中間目標を設定しました。その目標は 6 期後に達成できました。

最終試験において、各生徒は、様々な姿勢で無数の標的を撃つことを要求されました。標的はボーリングのピンから紙皿まで、いろいろありました。私は練習においてとても正確でした。しかしスピードが足りませんでした。最初の試合でライン上に立った私は、プレッシャーの恐れを初めて感じました。他人と張り合って射撃を行うのはそれが初めてで、相手はクラスで最高の撃ち手でした。私は恐れのためにふらつきました。

自分はずっとできると分かっていた。だからコースを取り直し、BB 銃と空き缶で練習しながら学期を過ごしました。地元のボーリング場から中古のピンを買ってきて、射撃場に運びました。ボーリングのピンを撃つ練習を、何時間も行いました。

写真提供: ヴェラ クー

準備と自信

試合をするようになった最初の頃、私は恐れを克服することについて、非常に多くのことを学びました。第一に、能力の限りを尽くして、自分の中に自信を持てるようにするのは、他の選手が何を考え、何を見て、何をしているかを、伺ったり気にしたりする間違いを犯さないよう、努めるのです。他の選手との競争ではなく、自分の試合をすること、自分に挑戦することを考えるのです。内なる力に気づき、試練に立ち向かえることでしょう。

ベストを尽くす

アルファベットで表記するとしたら「Shing Ping」と書きそうな、中国の言葉があります。「心の中に調和を持ち、反感を捨てなさい」という意味です。試合であっても日常生活であっても、他人に勝ったり他人を負かすために闘ってはなりません。自分のベストを達成するために闘うのです。仕事を上手くやり遂げるために闘うのです。

重要な時に、未だに恐れや疑いが、私の心をよぎることがあります。しかし、普段からの練習と努力において自信を育てることにより、深呼吸をして心を落ち着かせながら、新しい課題に立ち向かえるようになるのです。

写真提供: アキタ ヤスナリ

ヴェラクー

ヴェラクーは、アメリカ国内のアクションピストル女子の部で8回優勝しており、世界でも2回個人タイトルを取得しています。最近では、2012年9月に開催された、ドイツのNRA世界アクションピストルチャンピオンシップにおいて、女子チーム(ペアー)で金メダルを獲得しました。ヴェラは、1999年以来、アメリカのアクションピストル射撃チームに所属していることを誇りに思っています。また、スポーツシューティングに対する愛情とともに、文化的な期待にも応えられるよう挑戦しながら、アスリートとして競技を行うことへのプレッシャーを分かち合うことに、情熱を燃やしています。