

エアロビなどの室内の汗かき運動が盛んである。健康にもダイエツトにもいい。実はわたくし、20年ほど前、ジャズダンスの先生をしていたのだ。自分のダンス教室も持っていた。

「はい、右に跳んで、一回で〜ん！」などと教えながら、様々な振り付けもしていた。そのイシマル先生が今日は、エアロビの振り付けの手っ取り早い覚え方を伝授いたしましょう。

先生に、右足だ、左手だと言われても、身体は動いてくれない。先生の動きをマネしようとするのだが、途中でチンパンカンパンになってしまう…：：：そんなお悩みをお持ちのあなた！あなたは、生徒になり切っていませんか？

あなた自身がまず「先生」になるのだ。つまり、あなたの後ろに何人かの「あなたの生徒」がいると仮定するのだ。その生徒に、あなたが振り付けを教えていると思ひ込む。するとどうなる？

今、鏡の前では本物の先生がステップを踏んでいる。それを見ながら、「先生」のあなたは、後ろの生徒達に教えなければならぬ。「右廻りですよ」「かかとは付けないでね」。自分が教えている、と思うと、人間は、観察力、集中力が格段に高まる。なんとたってあなたは仮にも先生なんだから、しっかり教えなければ、恥ずかしいでしょ。

「え〜そんなの出来なくない」
きつと出来ませう。こう考えてみましょう。小さい子供にお遊戯を教える時、夢中になりますよね。あれは、教えてやろう、って本気で思っているからなのだな。騙されたと思つて、やってみてごらんなさい。実際騙されたと思つた何人もイシマル先生の生徒が、普通の3倍以上の早さで振り付けをおぼえていったのだな。ほら、早く教えたくなつたでしょ。さあ、「先生」になりましたよ！

【朝日新聞・マリオン】

2006年11月1日掲載