

イチロー、宮里藍から大手企業まで実践している

# 弱い心を強くする

## 決断力 行動力 UP

「どうせオレとイチローじゃ、はなから才能が違うんだよ」と思っただけの人ほど、逆にメンタル力を強くするチャンス。その方法は…

# メンタルエクササイズ

取材・執筆／杉山直隆(カデナクリエイト)、長根典子、村上敬 撮影／近藤厚、関大介 イラスト／秋田カズシゲ design／遊歩工房



次の三択から  
答えを選んで下さい。

答えは次ページに  
載っています。

## 過去

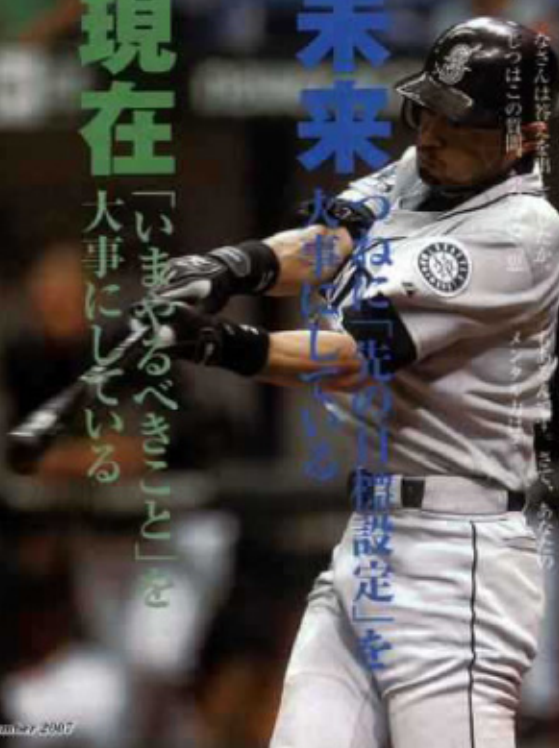
「失敗を分析し、反省  
すること」を大事にしている

## 現在

「いまやるべきこと」を  
大事にしている

## 未来

「あなた」の目標設定」を  
大事にしている



まずは次の質問に答えて下さい  
イチローが最も大事にして  
いることは、次のうちどれ？

1. 過去の失敗を分析し、反省すること  
2. 現在の目標設定  
3. 未来の目標設定

イチローは「過去」を最も大事にしていて、それは「失敗を分析し、反省すること」を大事にしているから。

イチローは「現在」を最も大事にしていて、それは「いまやるべきこと」を大事にしているから。

イチローは「未来」を最も大事にしていて、それは「あなた」の目標設定を大事にしているから。



# パフォーマンスレベルが 爆発力 決闘力 etc につながる!

まずは、今白からできる「集中力がUPする」「緊張感を下げる」やり方など、簡単なトレーニング方法を5つ紹介します。  
これらは、実際に「アスリートたち」に実践しているメンタルトレーニングのやり方なのです。

トレーニング  
**1**  
実行力 UP

目標を  
有言実行する

POINT  
目標を一日に  
「何回」「誰に」「いつか  
まで決める

目標を口に出すだけでは、達成感や満足感を得られず、実行力も上がらない。目標を「誰に」「いつか」まで決めることで、実行力が高まる。アスリートたちは、目標を「誰に」「いつか」まで決めることで、実行力が高まる。アスリートたちは、目標を「誰に」「いつか」まで決めることで、実行力が高まる。

トレーニング  
**2**  
実行力 UP

目標設定は  
10%に  
まずたてること

POINT  
現実的な目標を  
まずたてること

目標設定が「10%」に抑えられていると、達成感や満足感を得られず、実行力も上がらない。目標設定が「10%」に抑えられていると、達成感や満足感を得られず、実行力も上がらない。

トレーニング  
**3**  
集中力 UP

仕事の前に  
決まった動作をする

POINT  
まったく  
仕事と関係  
なくてもOK

仕事の前に決まった動作をする。これは、仕事と関係なくてもOK。仕事の前に決まった動作をする。これは、仕事と関係なくてもOK。

トレーニング  
**4**  
緊張 DOWN

緊張する仕事の  
前々日に徹夜する

POINT  
前日の睡眠が  
ラクにとれる

緊張する仕事の前々日に徹夜する。これは、前日の睡眠がラクにとれる。緊張する仕事の前々日に徹夜する。これは、前日の睡眠がラクにとれる。

トレーニング  
**5**  
プラス思考 UP

「〜です」と  
断定的に言う

POINT  
「〜したい」は  
脳も消極的に  
なるだけ

「〜です」と断定的に言う。これは、脳も消極的になるだけ。断定的に言う。これは、脳も消極的になるだけ。

## プレゼンなど大事な仕事前にやる プレティチャー撃退

プレゼンなど大事な仕事前にやる プレティチャー撃退

### 1 「結果までイメージしない」イメトレをする

結果だけを追求せず、焦りがなくなる



「結果までイメージトレーニングは、自分が全力であるところまでのプロセスを描くもの」(高橋さん)。「結果」のイメージは逆に、不安感を醸成してしまうこともあるので、イメージはとにかく

### 2 プリマックの原理を実践する

心理的に自信をもった状態になる



「スランプになったり緊張していると、その前後の作業までマイナス思考になりがち。プリマックの原理は「成功」と「失敗」を同時にイメージすることで、心理的に自信をもった状態になる。ソックスを履くように

それでも緊張したら…

#### 机の下などで強く手を握る

体の生理現象を使ってムリヤリ緊張を解く!

プレゼン本番など、当日、どうしても緊張してしまったり、「心が緊張すると体も緊張し、体の末端の血流が悪くなります。これは最終手段ですが、机の下などで、手をギュッと握って緊張を解きほぐしましょう。握力に力んだ際には緊張するので、一気に握力が落ちます。ムリヤリ握ると体の末端に血が通ると、心の緊張もほぐれるわけです」(高橋さん)。足の指先にも力を入れることもOKだから

結果はどうあれ、仕事後は…

#### メモ徹底のススメ

成功も失敗も、メモを使ってプラス思考をUPさせる!

①失敗しても、よい点を抽出する  
たとえ失敗してもその場、マイナス思考に陥るのには防ぎたい。「失敗したときもよかった点は必ずあるもの、反省を促すにしても、失敗の中から、小さな良い点を探してメモする習慣を、それを積み重ね、マイナス思考から救われる」(高橋さん)

②成功時は、心の状態も書き出す  
成功した時は成功そのものだけでなく、「前後の様子や周囲の状況、その時の心理などをメモしよう」(高橋さん)。落ち込んだときや気分を盛り上げたいときに、メモを積み重ね、同じ状況やりに備えられる。気持ちもプラス思考になる

大 事な仕事をする前に、緊張して自分の力を発揮できないという人は多いはず。それアスリートは、どんな方法で緊張を克服しているのでしょうか?

「緊張しがちな仕事には「プリマックの原理」を用いた練習メニューを始めています。得意なことから苦手なものという順序で練習すると、自信を持ってアレーに入れる。企業などの練習する場面も、この原理を活用して自分の好きなテーマから始めればスムーズに話せるはず」(高橋さん)

「本番に近い人は、好きなものを積極的に持ちこたせる練習が有効」と高橋さんは話している。これは、「好きなものをイメージすることで、アスレートの感情が解れて、「失敗したくない」という心理から抜け出せる。本番だけでなく、普段からこのトレーニングを続けていれば、つねにアローの状態で臨むことができるようになります」

緊張に負けない強いメンタルは、日々の実践で作られるのです。



さらに心を強くするハイレベル行動トレーニング

超一流アスリートが

実践している

「フオワード」の法則

ライバルを応援する…一見、ビジネスの常識からいって、敵まで尊敬するメンタルが超一流アスリートの共通点

## 1 マイケル・ジョーダンのメンタル力のひけつ

### 「リスペクト・マインドをもつ」

相手を尊敬すれば、邪念が消え、心も安定

NBAのスーパースター、マイケル・ジョーダンは引退時に「バスケットボールが最もうまくなるコツは何か」と問われて、「リスペクトマインドが自分のためになっていくんだ」と答えた。誰に対しても敬意をもって接する態度にファンは賛辞を送り、それがまたジョーダンの力になった。ボクシングや格闘技で、張りあった相手と試合後に握手をたたえあうのも同じ心理といえる。敵となった相手にさえリスペクトを示すことで、自分のフロア状態をさらに深めることができる

## 2 タイガー・ウッズのメンタル力のひけつ

### 「チア(応援)・マインドをもつ」

ライバルを勇気づけると、自分の気持ちもポジティブに

優勝賞金5000万円の大会で、ライバルが同じ9アンダーで3mのバーディーパットを獲している……。そのときの心境を聞かれ、タイガー・ウッズは「心からライバルを応援する」と答えている。相手の成功を願うチアマインドは、相手だけでなく自分も元気にする効果がある。ただ、観客にありがちな「応援」が「期待」に変わって、プレッシャーを与えるのはダメなパターン。見返りを求めない気持ちが必要

## 3 高橋尚子のメンタル力のひけつ

### 「アプシエイト(感謝)・マインドをもつ」

苦しいときも「ありがとう！」感謝の心がメンタルを育てる

マインドを高めるには、苦しい場面でも感謝の気持ちを忘れないこと。女子マラソンの高橋尚子選手は、シドニー五輪の優勝インタビューで、「私が頑張れるのも、必死で戦っているライバルがいるおかげです。ともに走っているライバルにも、ありがとうという気持ちを持って走っていました」と答えた。ここまで心のエネルギーを高められれば、どんなに難しい状況もプラス思考で乗り越えられるはず



©日刊スポーツ新聞社

# 超

一流選手の強弱を精神力には、じつは共通の秘密があります。辻氏はこう解説します。

「自分ひとりではできないメンタルトレーニングは、フアワードアスリートは、さらにまわりの人を活用して自分を高めるセカンドフェイズのトレーニング法を身につけています」

まわりを活用するメンタル強化法として覚えておきたいのが、「フオワードの法則」です。「これは尊敬、感謝、応援という3つの気持ちを相手に与えれば、それだけで自分自身のフロアが深くなるというスポーツ心理学の考え方、高橋尚子選手がライバルに「ありがとう」と感謝しながら走るのには有名ですが、これもこの法則の実践と言えます」

ただ、見返りを求めてはダメ。「自分はこんなに感謝しているのに、とあきれると、逆にマインドが下がってしまう。相手をフロアにするべく、与える。これだけを意識するべきです」

極限の世界で勝負するスポーツ選手のメンタルトレーニングは、ビジネスの現場でも大いに役立つはず。ぜひ参考にしてください。どんな逆境でも負傷を免れてきたるビジネススマンを目指してください。

B