スポーツ心理学に学ぶ 組織のパフォーマンス向上法

「結果を出せ」「成果を上げろ」と繰り返しても、人はストレスをため込むばかりで、パフォーマンスは上がらない。心理学の成果を取り入れているスポーツの世界に学ぶべき点は多い。

イチロー選手は心の状態を自分でコントロールすることで、すばらしい成績を残し続けている

REUTERS

「結果がはっきりと出るという点で、スポーツとビジネスはよく似ている」。こう語るのは、スポーツドクターの辻秀一氏だ。そして、パフォーマンスは才能やスキルだけでなく、心の状態によって大きく左右されるという点でも、「スポーツとビジネスは同じ」と辻氏は指摘する。

たとえば、米プロ野球大リーグのイチロー選手がすばらしい結果を出し続けていることは誰でも知っている。だが、その裏には彼の才能やたゆまぬ練習だけではなく、「心のコントロールという努力があるからだと理解している人は意外に少ない」（辻氏）。

イチロー選手がマスコミのインタビューで、打率争いや安打記録について聞かれたとき「今やるべきことをやるだけです」といった趣旨の受け答えをしているのをよく見かける。

これはライバルの打率を気にしたり、安打数という結果にとらわれたりするのではなく、いつも思考の選択を“今”に置き、今なすべきことに全力を尽くそうと努力しているからだ。こうした考え方をスポーツ心理学では「アクション・フォーカス」と呼ぶ。

イチロー選手はこのアクション・フォーカスの思考を自ら選択し、それを言葉に出すことで自分にも言い聞かせているのだ。

タイガー・ウッズ選手は一〇秒で心をリセット

スポーツ先進国の米国では、トップアスリートがメンタルトレーニングを受けるのは当たり前になっている。どれだけテクニックを磨いても、心が弱いと十分な能力を発揮できないということを科学的に追究し、スポーツ心理学が発達してきたからだ。

わずか一歳でゴルフを始めたタイガー・ウッズ選手は、すでに小学生の頃からメンタルトレーニングを受けていたという。

そのウッズ選手は一〇秒で精神状態をリセットするよう普段から心がけている。ミスショットをして落ち込んでも、心ない観客にイライラさせられることがあっても、一〇秒後には心を切り替えて、新たな気持ちでプレーに臨むのだ。これはメンタルトレーニングを通じて、心を瞬時にリセットする訓練を積んでいるからこそなせる技である。

辻氏は北海道大学医学部を卒業後、慶應義塾大学病院の内科、スポーツ医学研究センター勤務を経て独立、スポーツドクターや産業医、メンタルトレーナーとして活躍してきた。

その辻氏の元には近年、企業からのメンタルトレーニングの依頼が増えてきた。このため、企業向けのメンタルトレーニングを専門とするエミネクロス・クリエイツジャパンを設立。大手商社勤務を経て米国の大学で応用スポーツ心理学の博士号を取得した人物を取締役COOに迎え、ビジネスマンのモチベーションやパフォーマンスを向上させるための指導を活発に行なっている。

クライアントには、テレビ・カタログ通販大手のジャパネットたかた、世界的医薬品メーカーの米ファイザー、トヨタグループの豊田自動織機など名だたる企業が名を連ねている。

“フロー”な心をつくるのは思考、表情、態度、言葉

辻氏の指導のキーワードは“フロー（flow）”である。これはきわめて高次元の集中力を生み出す精神状態として、現クレアモント大学経営大学院ドラッカースクール教授のミハイ・チクセントミハイ氏が名づけたもので、辻氏は「揺らがず、とらわれない心の状態」と定義している。

では、人は何にとらわれ、心が揺らいでしまうのか。その決定要素は環境、経験、他人の三つである。環境とはたとえば、スポーツでいえばホームアドバンテージ、つまり地の利など。ホームゲームだと強いが、相手チームの球場に行くと弱いというのは環境変化に心が揺らいでいるからだ。

そして、実際に相手チームの球場で負けた経験があると、その結果にとらわれてしまい、気持ちが委縮して、実力を発揮できない。

「あの得意先には以前、提案して断られているから、今度もダメだろう」と思った経験は、営業マンなら誰でもあるのではないか。

三つ目の他人とは、スポーツでいえば対戦相手やチームメート、ビジネスマンでいえば上司、部下、同僚、あるいは客などである。上司に怒られて心が揺らぎ、その言葉にいつまでもとらわれてしまうという経験も多くの人が持っているだろう。

しかし、環境、経験、他人はいずれも自分では変えられない、コントロール不能な要素である。自分の心は自分のものなのに、実際にはコントロール不能なものに心の状態を委ねてしまっている。

その状態を脱するために、自分の心の状態は自分でコントロールする、自ら“フロー”な状態をつくるように努力するのがメンタルトレーニングである。

たとえば、タイガー・ウッズ選手は一打差でトップを争っている選手がバーディパットを打とうとしているとき、心の底から「がんばれ」と声援を送っているのだという。普通なら「はずせ」と祈るところだろう。でも、他人のパットは自分でコントロールできない。相手を応援しても、「はずせ」と祈っても結果は同じだ。だったら、相手がパットを入れたときに動揺しないように応援するという思考を選択しているのだ。

よい心の状態を導き出すツールは思考、表情、態度、言葉の四つ。この四つのツールは誰でも持っているし、いつでも使えるものだ。だが、思考も、表情も、態度も、言葉もただ状況に反応しているだけで、意識してマネジメントしようとしている人は少ない。

辻氏によれば、思考が硬直化し、“とらわれ”の状態にある人は、学歴が高い、一流企業に勤めている、年齢が高い、そして、男性であることが多いという。さて、あなたはどうだろうか。

ジャパネットたかたでは、全社員が辻氏の、フローの状態を生み出すメンタルトレーニングを受けている

スポーツ心理学を応用した企業向けの心のトレーニング法をまとめた辻氏の新著が11月4日に発売された