

ココロのフィットネス

「今を一生懸命生きる」ことで
自分の中の一番をめざそう。

スポーツや勉強、仕事などで、つい人と自分を比べて、上手にできないことを嘆いていませんか？

スポーツやフィットネスを楽しむ、自分の目標に向かうときに大切なのは、他人と比べるのではなく、自分の力を出きって、一生懸命に取り組むということです。この姿勢を大切にすることで、心身

ともに充実感を味わえたり、自分自身の持つ素晴らしい価値に気づくことができるのです。昨年開催された北京五輪で

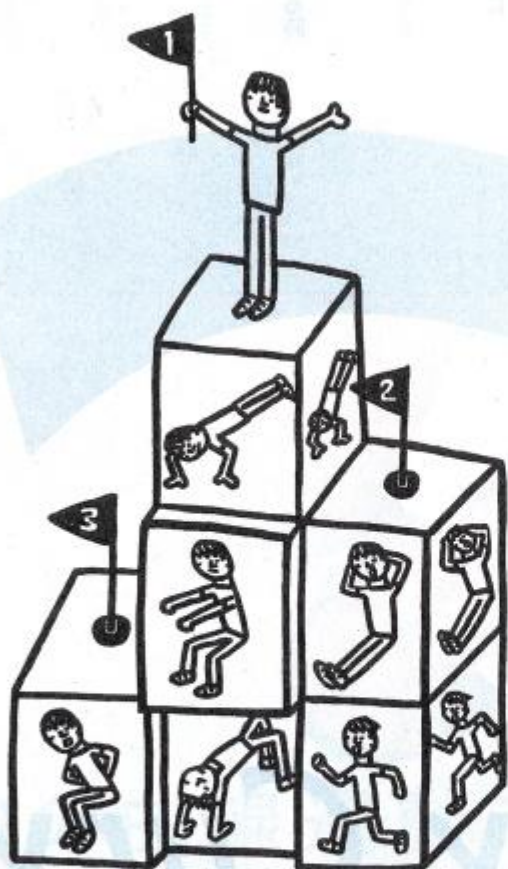
金メダルを獲得した、ソフトボール日本代表の上野由岐子投手は3試合連続で投球し、413球を投げ続けました。当然、連投による疲れから、1球目と413球目の球質は全く違うはずですが、しかし、

どんなに疲れていても過去の自分や相手投手と比べることなく、1球1球、自分のベストを尽くすことだけに集中し、

413球を投げ続けました。その結果、見事優勝を勝ち取ったのです。オリンピックという大舞台でこれだけの結果を出せたのは、自分の可能性を最後まで信じ続けることができたからではないでしょうか。

誰か他人と自分を比べるのではなく、今、自分が持つ力を出し切って、自分らしく素晴らしい時間を過ごすこと。一生懸命に取り組む自分を

楽しむことが、何ものにも代えがたい充実感となって自分に返ってくるのだと思います。しかし、ネガティブ思考が頭を出してくるときもあるでしょう。そんなときは「今、何をすべきか」を考えるクセをつけてください。充実感の源は、今やるべきことに一生懸命に取り組むことです。「過去より今、未来より今」。今を一生懸命に生き、自分の中の一番をめざしていただきたいと思えます。



北海道大学医学部卒業後、内科医勤務を経て、スポーツ心理学とスポーツ医学をベースに「辻メソッド」を構築。講演、カウンセリング、スポーツクラブ主宰、執筆、テレビ出演など幅広く活躍。「スラムダンク勝利学」(集英社インターナショナル)は30万部突破！
<http://www.doctor-tsuji.com>

監修
スポーツドクター
辻 秀一さん

