毎日「元気」で過ごしていますか？

「体力をつけたい」「痩せて引き締まった体になりたい」など、フィットネスクラブに通う目的はさまざまだと思います。どんな目的を達成するときも大切なのは「元気」です。私が考える「元気」とは、単に病気がなく健康ということではなく、心のエネルギーが高く揺らがず、とらわれず、すなわち「気」が自分の「元」にあって、「本来の自分らしさを発揮できる状態」のことです。元気な心の状態であれば、自分の力を発揮することになり、パフォーマンスも高く、目的達成につながるのです。

このような心の元気度を生み出すには、自分の心に自分で気づくことが重要です。

そこで、自分の元気度を把握するために、心がどれくらいのプラスの感情で満たされているかを数値化してみましょう。10点満点とすると、今のあなたの状態は、何点でしょうか？ 元気満々ならば10点、元気が無ければ1点です。数値が妥当かどうかは別にして、数値化することで、今の自分の心の状態が客観的に把握できると思います。数値が低い場合は、なぜそうなのかを考えてみましょう。原因は何でしょうか？ 原因を見つめることで、改善する意識が生まれ、少しずつでも自分の元気を取り戻せるでしょう。ただし、数値を過去と比べないこと。あくまで数値化することは、マイナスの感情を引き起こす自分の「クセ」に気づく訓練でもあります。元気の数値はいつも10点満点というわけにはいかないでしょう。でも、心の状態を見つめ、10点に少しでも近づけて、「本当の元気」を手に入れていただきたいと思います。

監修
スポーツドクター
辻 秀一（しゅういち）さん

スポーツドクター。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！ 新刊に「一瞬一生論」（毎日コミュニケーションズ）
http://www.doctor-tsuji.com

取材・文／梅木里佳　イラストレーション／中村純司