

本番に克つ力

①



スポーツの世界と変わらずビジネスの世界でも、個人のパフォーマンスがそれぞれの結果を創り出し、企業全体のチーム・パフォーマンスがその組織の業績を生み出すことは、皆さん異論のないことだと思います。

そのような個人と組織のパフォーマンスにとって極めて重要な要因が、メンタル面を基礎とした「人間力」だと私は考えています。この人間力は、外部から評価することが難しく、トレーニング方法が明確でなかったために、その重要性を知らながら注力できていないのが、今の社会の現状です。

私はドクターとして、応用スポーツ心理学の理論をもとに、パフォーマンス向上をお手伝いするメソッド（体系的な方法）を、スポーツ選手やチームはもとより、音楽家、各種団体・企業などに提供し、サポートしています。そんなメソッドの一端をご紹介します。皆様のパフォーマンス向上にお役に立てればと思っております。

セルフイメージⅡ 心のエネルギー

応用スポーツ心理学では、スポー



スポーツドクター・エミネンクロス代表

辻 秀一

つじ・しゅういち
昭和三十六年、東京都生まれ。北海道大学医学部卒業。南青山にスポーツの社会的・文化的価値の創造を目的としたエミネンクロスを設立。応用スポーツ心理学を使って、多数の企業セミナーやカンパニーチームドクターとしてコンサルティング。そのほか、子どもスポーツ塾や障害者スポーツチームで成り立つ理念共有型スポーツクラブも運営している。「スラムダンク勝利学」（集英社インターナショナル）、「ほんとうの社会力」（日経BP）ほか著書多数。
http://www.eminecross.com（ホームページ）

“人間力”の高い人材、組織の構築を

ツを通じて身につけることのできる人間力を「ライフ・スキル」と呼んでいます。そして、自分自身に対してのライフ・スキルを「社会力」、周囲に対してのライフ・スキルを「コーチ力」と呼び、社会力とコーチ力を併せ持った、人間力の高い人材と組織の構築をめざしているわけです。

そこでまず、スポーツ心理学における心の捉え方について理解をしていただきたいと思います。

心には、「状態としての心」と「能力としての心」の二つがあります。そのうち状態としての心を「セルフイメージ」と「セルフコンセプト」と呼んでいます。

セルフイメージとは、心のエネルギーともいえるもので、すべてのパフォーマンスの質を決定している部分です。セルフイメージが小さいと、どんなにスキルがあってもパフォーマンスは低くなります。この典型的な例が昨年の読売ジャイアンツ。一方、スキルはほどほどでも、セルフイメージの存在と価値を大切にしているパフォーマンスを実現し、優勝したのが千葉ロッテマリーンズです。

目には見えませんが、常にパフォーマンスの質を決定しているのが、セルフイメージという心の状態なのです。仕事でもゴルフでも、皆さんのセルフイメージの大きさが、その瞬間瞬間のパフォーマンスの質の高さを決めているわけですね。思い当たることはありませんか？例えば、朝礼での社長の一言でみんなのセルフイメージが大きく変わったとすれば、その日社員のパフォーマンスは高くなるでしょう。

一方、逆もあります。宮本武蔵は天下無双というパフォーマンスをめざしていましたが、始めはスキルだけを重視し、山に籠もって、ひたすら剣術を鍛えました。しかし、当時天下無双と言われた宝蔵院や柳生と対峙したとき、いついかなるときも最高のパフォーマンスを繰り出す彼らに、武蔵はスキルの高さよりも、セルフイメージの大きさの重要性を感じとったのです。そこで武蔵はこのセルフイメージの存在と価値を真摯に受け止め、人間力を磨く努力をしていくわけです。皆さんにはまず、このセルフイメージの存在と価値を

ご理解いただきたいと思います。

心の方向性を決める セルフコンセプト

もう一つの心の状態として、セルフコンセプトがあります。これは心の方向性を決めているもので、潜在意識内にある思い込みや固定概念です。人生をベクトルでたとえると、セルフイメージは大きさ、セルフコンセプトは方向性です。人間の思考や行動は、常にこのセルフコンセプトの強い影響を受けて、方向付けされています。例えば、「無理」というセルフコンセプトが存在すると、口では「がんばる」と言っているけど、結局は「無理」というセルフコンセプトにしたがって考え、行動し、そして「やっぱり無理だったでしょ」という結果になってしまうのです。

このようなセルフイメージやセルフコンセプトを知り、味方につけていく心の能力の持ち主を、人間力の高い人や組織と呼称しているわけです。それについては、次回ご紹介したいと思います。