

心をいつもフローな状態にして
スコアアップ! というスーパーメンタルレッスン。
今号は、トレーニング効果が出る考え方について
じっくりお話しします。

第6回

メンタルトレーニングに臨む考え方!

メンタルトレーニングは、フェアウェイに相当するよい心の状態を創り出すためのトレーニングです。そのためには、よい考え方を選択しなければなりません。前回、述べたように、自分の心は自分で創ると考えることもできますし、いつもexcuseして環境、経験、他人のせいにすることも可能です。考え方の選択にこそ、勝利や成功の秘訣が隠されています。ただ、考え方の選択方法には、よい習慣もあれば、悪い癖もあるもの。そこで、今回はよい考え方とは何かを皆さんにお話ししたいと思います。

それは、メンタルトレーニングに臨む考え方のことです。よい心の状態を創るためのトレーニングを受けるに当たって、考え方には4つの選択肢があります。神の教えでは、それをお茶碗の状態にたとえて説明しています。1つ目は何か新しいことを習っていくにもかかわらず、習得する姿勢のみ見せて、実は自分の知識や既存の概念で茶碗内部が一杯の状態。当然、一杯入った茶碗の中身を一度全部出さないと、さらに新しいものは入りませんね。メンタルトレーニングなどの本を読みあさり、知識だけはたくさんあり

ますが、自分のものにしていくという余地が残っていないような状態で私たちの話を聞き、矛盾などを自分の知識と比較しがちな人のことです。

2つ目は、お茶碗はいつも空なので、底に穴が開いているので、お茶を入れても、さるのようにもれてしまう状態。それは自分の中で咀嚼し、新しいものを身につけていくこうと考えない選択をしている人です。このような人は決して少なくありません。努力して新しい茶碗を満たしていくことを面倒に感じて、何も残せないというわけです。

3つ目は茶碗がはじめから伏せられた状態。メンタルトレーニングという言葉を使った瞬間に、まだ自分の目や耳で確かめた訳でもないのに、それを宗教や洗脳などと決めつけ、耳と心にシャッターを下ろしてしまふ人です。どうせ役に立たないという自分の固定観念が強い人ですね。このような人もまた現実には多いのです。

そして4つ目の考えの選択。その人の茶碗はどんなに既存の知識があっても、茶碗の中身をいったんは捨てた状態になっています。新しいものとして、まずは見

スーパードクターのメンタル

スーパードクターのメンタル



人物制作/藤田洋一郎

辻秀一

1961年5月23日、東京生まれ。北海道大学医学部卒。エミネクロス代表、スポーツドクター。辻メソッドというメンタル・トレーニングを、スポーツ界はもとより音楽やビジネスの世界にも広く展開し活躍中。著書に「スラムダンク勝利学」「風の大地人生勝利学」がある。

ON the
フェアウェイ

たり考えたり実践してみようという考え方ができる人です。

このような人たちなら、人生の中で常に成長し、よりよいものを手に入れられることでしょう。メンタルトレーニングを受けるための姿勢にも種類があるのだということを知っていただけましたか? 考え方の選択、それを知ってもらうことがまたメンタルトレーニングにもなっているのです。

知識や既存の概念を一旦は捨て、新しいものを見たり実践してみようとする。そういう人には、メンタルトレーニングの効果が大きいに出る。



絵/安藤俊彦