

イチロー、宮里藍から大手企業まで実践している

# 弱い心を強く 決断力 行動力 UPメン



過去

「失敗を分析」し、反省  
大事にしている

現在

「いまやるべきこと」を  
大事にしている

未来

つねに「先の目標設定」を  
大事にしている

次の三段階を  
どうぞお読みください

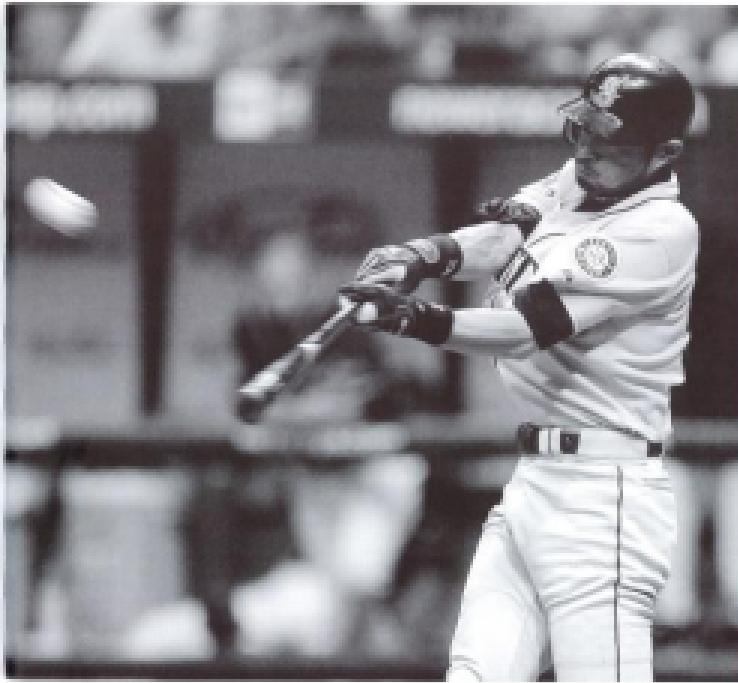
→チラシ→チラシ→チラシ  
→チラシ→チラシ→チラシ  
→チラシ→チラシ→チラシ  
→チラシ→チラシ→チラシ

まずは次の質問に答えてみたら  
**イチローが最も大事にして  
いることは、次のうちどれ？**

Q

# する タルエクササイズ

「どうせオレとイチロージャ、  
はなから才能が違うんじよ」と思った  
人ほど、逆にメンタル力を鍛える  
チャンス。その方法は…



© 日刊スポーツ新聞社

ここで心の強さを手に入れる！トレーニング

イチローが大事にしているものの特徴は…

正解は、  
現在

メンタル力  
強い

2の

イチローの強さは「今度こそ打つ」と思わないこと?

「野

野球の結果を出そう。結果から山鹿の結果を出さないといけない。だからリーマン、一流アスリートの結果が違う。

野球の結果を出そう。結果から山鹿の結果を出さないといけない。だからリーマン、一流アスリートの結果が違う。

野球の結果を出そう。結果から山鹿の結果を出さないといけない。だからリーマン、一流アスリートの結果が違う。

野球の結果を出そう。結果から山鹿の結果を出さないといけない。だからリーマン、一流アスリートの結果が違う。

野球の結果を出そう。結果から山鹿の結果を出さないといけない。だからリーマン、一流アスリートの結果が違う。

野球の結果を出さないといけない。だからリーマン、一流アスリートの結果が違う。

野球の結果を出さないといけない。だからリーマン、一流アスリートの結果が違う。

野球の結果を出さないといけない。だからリーマン、一流アスリートの結果が違う。

野球の結果を出さないといけない。だからリーマン、一流アスリートの結果が違う。

リーマンの

野球の結果を出さう。結果から山鹿の結果を出さないといけない。だからリーマン、一流アスリートの結果が違う。

野球の結果を出さう。結果から山鹿の結果を出さないといけない。だからリーマン、一流アスリートの結果が違う。

野球の結果を出さう。結果から山鹿の結果を出さないといけない。だからリーマン、一流アスリートの結果が違う。

野球の結果を出さう。結果から山鹿の結果を出さないといけない。だからリーマン、一流アスリートの結果が違う。

野球の結果を出さう。結果から山鹿の結果を出さないといけない。だからリーマン、一流アスリートの結果が違う。

一流アスリートのタフなメンタルと一般サラ  
軟弱メンタルを比較してみると…

結果

に対する考え方

勝敗を決めること  
を意識する  
自分勝ちで勝てる  
自分のために勝  
敗を決めることが重要

一流アスリート

結果は自分でコントロールできないとかしている

自分の弱いところに集中して  
それを克服する  
自分勝ちで勝てる  
自分のために勝  
敗を決めることが重要

「イチローはボールをバットに当てるまで結果を認める。でも、ドリードアドアが何回も出たときに結果を出さないといけない。結果を出さないといけない。自分の弱いところに集中して、他のことを口実を頼らなければいいと思う。自分はイチローですね。」と答えた

一般のサラ リーマン

勝く意図するほど結果 が良くなる…

目標や先のことだけに拘泥  
しないと成功する  
自分勝ちで勝てる  
自分のために勝  
敗を決めることが重要

「イチローはチームがどううしても勝つ意図を持って戦う。でも、自分自身でアグレッシブで戦う。その結果、自分勝ちで勝てる。自分勝ちで勝てることが、自分勝ちで勝てる結果になるのです。イチローはチームが勝つ意図をもつて一歩前に進むために戦うのです」とは、されど、

苦手な事

に対する考え方

苦手なことを直  
すことと、メンタル  
をダメに  
苦手なことを直すことで、メンタル  
をダメに

負担のあるトレーニングで決断力をup

苦手な問題を二つもして  
それを克服するように

「メンタルをつけてから、他の問題を直す  
ことは、問題を直すのが難しい。しかし  
それは一度メンタルをつけて問題を直す  
といふと見えよ。問題を直すことを  
でもそれは結果をかかっていい問題。  
だから、「問題を直す人は直す人」と  
の考え方で問題に直すことを

苦手な仕事を確  
固にしがち…

目標を意識する…  
自分勝ちで勝てる自信!

「苦手なことを意識していく。自分  
に意識していくことで問題解決の意欲を  
高めている。頭をもとに問題を直すための  
トレーニング。自分勝ちで勝てる自信で  
問題を直すオプションを用意して。それ  
では自分に付けるべき」と口にした問題  
解決のポイント

行動

に対する考え方

黙っても行動に  
見える人が、じつは  
メンタルを弱くし、ア  
クションの結果を100%に  
見て上げるより、自分勝  
ちで問題解決をする

60%の確率で行動する

行動をせずしてあがへ  
ます。メンタルはサザナ  
「自分ごとに行動して結果を出さ  
ないは、勝つつかない結果が出  
る。それを行動で解決して  
はうがん反対してひりへで  
きる。だから自分の行動をねら  
う結果を出さないといけない。  
それが行動として結果を出  
さない」と回答した

「行動をせずしてあがへ  
ます。メンタルはサザナ  
「自分ごとに行動して結果を出さ  
ないは、勝つつかない結果が出  
る。それを行動で解決して  
はうがん反対してひりへで  
きる。だから自分の行動をねら  
う結果を出さないといけない。  
それが行動として結果を出  
さない」と回答した

100%近く自信がな  
いと行動しない…

ためらう結果をあらうほど  
行動をせずす

「行動をしない人は、結果を出すイチ  
ローを見ています。自分勝ちで問題を直  
すことと、自分勝ちで問題を直す  
ことで、自分勝ちで問題を直す  
ことができる。自分勝ちで問題を直す  
人。それから、ぶつまに人に見せ  
る。自分勝ちで問題を直すことを

## 動通

115

# 電車内とする決断力エクササイズ

メルマガ登録

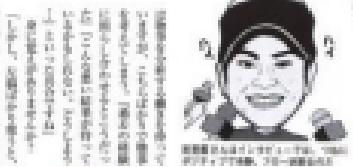
02

「アーリー」の実験振り返り  
アーリーでは、自分たちで何をするか、何を決めるか、何をやめようか、何をやめ続けようかなど、自分の意思決定の練習をする。自分たちで決めて、自分で守らなければいけないルールを作り、それを守ることで、自分たちの意思決定の強さを練習する。

自分たちで決めて、自分で守らなければいけないルールを作り、それを守ることで、自分たちの意思決定の強さを練習する。自分たちで決めて、自分で守らなければいけないルールを作り、それを守ることで、自分たちの意思決定の強さを練習する。

「アーリー」の実験振り返り  
アーリーでは、自分たちで何をするか、何を決めるか、何をやめようか、何をやめ続けようかなど、自分の意思決定の練習をする。自分たちで決めて、自分で守らなければいけないルールを作り、それを守ることで、自分たちの意思決定の強さを練習する。

自分たちで決めて、自分で守らなければいけないルールを作り、それを守ることで、自分たちの意思決定の強さを練習する。自分たちで決めて、自分で守らなければいけないルールを作り、それを守ることで、自分たちの意思決定の強さを練習する。



「直線をかけたメタトレは右脳を活性化し、囲み通りの訓練で決断力をつける」



# NJ6Hクササイドを越えていかれなくなる、

カーナ HRTカラーバイ

形 HRTカラーバイ

競走 HRTカラーバイ

結果 右脳を活性化して左脳を制御する

結果 左脳を活性化して右脳を制御する

結果 絶対の直線を左脳で走らせる

やり方 他の脳半球の活動を活性化させ、自分の意思決定の強さを練習する

やり方 右脳を活性化させ、自分の意思決定の強さを練習する

やり方 左脳を活性化させ、自分の意思決定の強さを練習する

■ 「脳」は、HRTカラーバイ

■ 「脳」は、HRTカラーバイ

■ 「脳」は、HRTカラーバイ

前編(2) 次回(3) | 著者名前で手がかりを解く／おじいちゃん

前編(2) 次回(3) | 著者名前で手がかりを解く／おじいちゃん

前編(2) 次回(3) | 著者名前で手がかりを解く／おじいちゃん

前編(2) 次回(3) | 著者名前で手がかりを解く／おじいちゃん

さらに心を強くするハイレベル行動トレーニング

# 超一流アスリートが実践している「フォワードの法則」

ライバルを応援する…一見、ビジネスでは珍しいことで、敵まで尊敬するメンタルが超一流アスリートなのです

と答えた。誰に対しても敬意をもって接する態度にファンは賛辞を送り、それがまたジョーダンの力になった。ボクシングや格闘技で、殴りあった相手と試合後に健闘をたたえあうのも同じ心理といえる。敵となった相手にさえリスペクトを示すことで、自分のフロー状態をさらに深めることができる

## マイケル・ジョーダンのメンタル力のひけつ

### 「リスペクト・マインドをもつ」

相手を尊敬すれば、邪念が消え、心も安定

NBAのスーパースター、マイケル・ジョーダンは引退時に「バスケットボールが最もうまくなるコツは何か」と問われて、「リスペクトマインドが自分のためになっていくんだ」

## タイガー・ウッズのメンタル力のひけつ

### 「チア(応援)・マインドをもつ」

ライバルを勇気づけると、自分の気持ちもポジティブに

優勝賞金5000万円の大会で、ライバルが同じ9アンダーで3mのバーディーパットを残している……。そのときの心境を聞かれ、タイガー・ウッズは「心からライバルを応援する」と答えている。相手の成功を願うチアマインドは、相手だけでなく自分も元気にする効果がある。ただ、観客にありがちな「応援」が「期待」に変わって、プレッシャーを与えるのはダメなパターン。見返りを求める気持ちが重要

## 北島康介のメンタル力のひけつ

### 「アブリシエイト(感謝)・マインドをもつ」

苦しいときも「ありがとう！」感謝の心がメンタルを育てる

マインドを高めるには、苦しい場面でも感謝の気持ちを忘れないこと。アテネ・北京で2冠をものにした北島康介選手。金メダル後のインタビューに「この場にこうして立てたのもみなさんのおかげ。心から感謝したい」と答えた。ここまで心のエネルギーを高められれば、どんなに厳しい状況もプラス思考で乗り越えられるはず！



©日刊スポーツ新聞社

超

一流選手の強靭な精神力には、じつは共通の秘密があります。

「自分ひとりでできるメンタルトレーニングは、ファーストフレイズ。一流アスリートは、さらには、セカンドフレイズのトレーニング法を身につけています」

まわりを活用するメンタル強化法として覚えておきたいのが、「フォワードの法則」です。「これは尊敬、感謝、応援という3つの気持ちを相手に与えれば、それだけで自分自身のフォローが深くなる」というスポーツ心理学の考え方。高橋尚子選手がライバルに「ありがとう」と感謝しながら走るのは有名ですが、これもこの法則の実践と言えます」

ただ、見返りを求めてはダメ。

「自分はこんなに感謝しているのに、と考えると、逆にマインドが下がってしまう。相手をフローにするべく、『与える』ことだけを意識するべきです」

極限の世界で勝負するスポーツ選手のメンタルトレーニングは、ビジネスの現場でも大いに役立つはず。ぜひ参考にして、どんな逆境でも真価を發揮できるビジネスマンを目指してください。