

## 心を整えて「今ここ」に集中する力

欧米ではプロスポーツ選手がドクターだったり、オリンピッククアスリートが弁護士だったりするのは、スポーツと勉強の文武両道ではなく、どちらにも繋がるライフスキルの重要性を社会全体が理解してきたという歴史があるからだと思います。ライフスキルの概念とスポーツと社会の共通性を把握している社会構造があれば、セカンドキャリア（スポーツアスリートとしての現役選手を退いた次の人生のこと）というような考え方すらが不要だと私は思います。

私がメンタルトレーニングを担当し、ライフスキルを磨いて長野オリンピックに出場した元アルペンスキーヤーの平澤岳選手などは、引退後も起業してビジネスを成功させているひとりです。

彼とよく話すのですが、今のビジネスにおいて一番役に立っていることは、アスリート時代に学んでいたライフスキルだと断言します。メンタルトレーニングは自分の心を自分で決めていける力です。自らの脳の機能で心を整えて、心を切り替えていく力です。今に集中して、できることを全力でやるという習慣は、今のビジネスに活かすことができます。彼はいいいます。「播らがず・とらわれず」の心でイメージを前向きに持って、自然体でするべきことをする習慣が仕事に大いに役立っているからだ。スキーという自然相手のスポーツだったので、自分の思った通りにならない環境の中で、今自分のできることをするという、心の切り替え方もビジネスにとっても役立っているといえます。

この平澤選手のように、ライフスキルを競技のために磨いてきたことが結果的に最高のセカンドキャリアとなるといふことに、多くのアスリートたちが気付くべきです。セカンドキャリアのために現役中に社会の職業スキルを体験するなどという試みがスポーツ界でも行われているようですが、ライフスキルこそ競技にも役立ち、その後の人生にも持っていける最も役立つスキルなのです。

一方、スポーツ界で磨かれるライフスキルが応用スポーツ心理学によるメンタルトレーニングを通じて、ビジネスアスリートにも共通して役立つのだという好循環サイクルをたくさんの方に気付いてほしいと心から願います。