

ココロのフィットネス



結果は変化の集大成！

結果を出すことは大事ですが、満足できる結果を出すためには、それにふさわしい変化が必要です。オリンピックに出場した選手が良い成績を残せるのは偶然かというところではありません。オリンピックという大舞台で最高のパフォーマンスをするにふさわしい変化があったからこそ、結果が伴ったのです。つまり、結果は変化の集大成と言える

でしょう。結果ばかり注目している人は、結果が出なくなるとストレスを感じ、パフォーマンスが落ちてしまう傾向があります。結果は自分でコントロールすることができないからです。自分でコントロールできないものを追い続け、結果が出なくなると気持ちも落ち込み、パフォーマンスにも悪影響が及んでしまうのです。

結果は、変化を追い求めることで、伴ってくるものです。変化に注目するために、今を起点に時間の幅をもって自分を見つめてください。「この1年間で、1カ月で、1週間後、変化したことは？」「1週間後、1カ月後、1年後までにできそうなことは？」というように、常に自分の変化と可能性を見つめるのです。時間が経てば、必ず変化が起こります。

変化・成長に目を向けることによって心はプラスに傾き、パフォーマンスも上がり、結果も自然とついてくるのです。シアトルマリナーズのイチロー選手は、WBCの決勝戦でヒット打ち、チームを優勝に導きました。試合後のインタビューでは、ヒットを打ったことより、そこにいきつくまでに何を学び、どんな成長したかということが自分の財産になっている、といったコメントを残しています。自分の中の変化を最も大事にしているからこそ、大リーグでも常に結果を出せるのでしょう。「結果は変化の集大成」。まず変化を感じる心を大切にしたいだと思います。

北海道大学医学部卒業後、慶應病院内科勤務を経て、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、メンタルトレーニング、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『新根性論』(毎日コミュニケーションズ)
<http://www.doctor-tsui.com>

監修
スポーツドクター
辻 秀一さん

