

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



1 未来 つねに「先の目標設定」を大事にしている

2 現在 「いまやるべきこと」を大事にしている

3 過去 「失敗を分析」し、反省することを大事にしている

Q

次の三冊から
書えを誰人ですごい

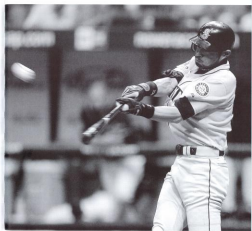
著者：宮里藍
出版社：ポプラ社
ISBN：978-4-8203-4444-0
価格：1,480円（税別）

まずは次の質問に答えて下さい
イチローが最も大事にしていることは、次のうちどれ？
① 過去の失敗を分析し、反省すること
② 今のやるべきことに集中すること
③ 先の目標を設定すること

する タルエクササイズ

「どうせオレとイチローじゃ、はなから才能が違うんだよ」と思った人ほど、速にメンタル力を強くするチャンス。その方法は――

著者：宮里藍
出版社：ポプラ社
ISBN：978-4-8203-4444-0
価格：1,480円（税別）



© 2014 日本スポーツ新聞社

© 2014 日本スポーツ新聞社

本書は「過去の失敗を分析し、反省すること」を大事にする人におすすめです。

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

「フオワード」の法則

ライバルを応援する…一見、ビジネスでは逆ギョウにも、敵まで尊敬するメンタルが超一流アスリートには必ずある

1 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」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

2 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。見返りを求めない気持ちが重要

3 北島康介のメンタル力のひけつ

「アプリシエイト(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

一流選手の強靱な精神力には、じつは共通の秘密があります。辻氏はこう解説します。

「自分ひとりのできるメンタルトレーニングは、フアーストフエイズ。一流アスリートは、さらにまわりの人を活用して自分を高めるセカンドフエ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、「フオワードの法則」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には有名ですが、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。「自分はいか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。こゝ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、どんな逆境でも真価を発揮できるビジネスマンを目指してください。