

“気持ち”ひとつで 未来が動く

くる・あさみ

トップアスリートや経営者、ビジネスパーソン向けに、個人メンタルトレーニングを行う傍ら、リーダー研修や講演会など、活動は多岐にわたる



壁に直面した時
顔を出す魔物と
どう向き合つか

「魔物を見た」。この言葉を、オリンピックや甲子園で選手が口にするのを耳にした方は多いでしょう。無理せずできる範囲で「やれることだけやる人生」を送つていれば、魔物に出会うはずもありません。では、どうしてトップアスリートは「魔物」を見るのでしょうか。彼らが目指すのは、「記録の更

新」つまり、今の自分を超えることだからです。不可能にチャレンジし、「可能」に変えていく。現役アスリートである限り、常に自己史上最高のプレイを続けることが、第一線で活躍するための絶対条件だからです。しかし「魔物」を見るのは、一部のアスリートだけではありません。小学生のころ、体育の授業で飛んだ飛び箱を思い出してください。5段から6段にあがる瞬間、そこで逃げ出す子、諦める子たちの中に、成功するまでチャレンジしつづける子が

未知の領域に挑戦すると、必ず出くわす「魔物」の正体。

いたはずです。

何度も立ち向かい、「飛べる

まで練習する。その時、この

子にとっての「魔物」が現れます。魔物と対峙することで、さつ

きまでできなかつたことがやが

てできるようになるという、奇

跡の瞬間が訪れるのです。

一方、ビジネスの世界におい

ても、これまでやってきたこと

をつづける方、今までやつたこ

とのないことに挑戦する方がい

ます。そして、自分にとっての

「魔物」が現れた瞬間に取る対

応は、以下の3つに分かれます。

- (1) 逃げる
- (2) そそここやる
- (3) 壁を超える
- まで挑戦する

とです。言い換えると、「できることだけやる」精神であるとも言えます。それに対し(3)

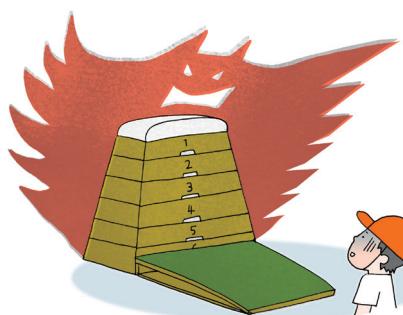
の「壁にぶちあたった時に、自分の限界に挑戦し、ついにはそれを克服していく」タイプの人、それが「魔物」を見る人です。

こうした人には、目の前の壁が終的には自分の限界を越え、魔

とです。言い換えると、「できることだけやる」精神であるとも言えます。それに対し(3)の「壁にぶちあたった時に、自分の限界に挑戦し、ついにはそれを克服していく」タイプの人、それが「魔物」を見る人です。こうした人には、目の前の壁が終的には自分の限界を越え、魔

小学校時代、
飛び箱を前に
何を考えた?

自分の背よりも大きかった飛び箱。これこそが人生で初めて対峙する魔物という人も多いはず。あなたはどんな反応をしましたか?



ゴルファーに例えると……

不安、は
怖がらず
受け容れよう

「バターアップス」や「アプローチアップス」は、経験者であれば、思い返したくないような恐ろしいもの。今まで当たり前のようにできていたスウイングが、ある日突然、石のようになくなってしまう。失敗を強烈に拒絶しようと心が引き起こす「イップス」ですが、これは「そこのスコアでいいや」というゴルファーには訪れません。本気でスコアを求めるのみに訪れる症状だと考えれば、なにも绝望することはありません。これを克服したら、さらには上のステージが待っているのだから。



そびえ立つ
“大きな壁”を
尻ごみせず
飛び越えていこう