

久瑠あさ美の  
奇跡のビジョン

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

# “気持ち”ひとつで 未来が動く



**壁に直面した時  
顔を出す魔物と  
どう向き合うか**

「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」を送ってれば、魔物に出会うはずありません。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、今の自分を超越することだからです。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、常に自分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跳び箱を思い出し、5段から6段にある瞬間、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

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、さっきまでできなかったことがやがてできるようになるといふ、奇跡の瞬間が訪れるのです。

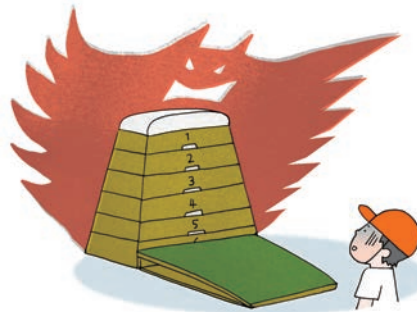
一方、ビジネスの世界においても、これまでやってきたことをつづける方、今までやったことのないことに挑戦する方がいます。そして、自分にとっての「魔物」が現れた瞬間に取る対応は、以下の3つに分かれます。

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

(1)の「逃げる」を選ぶ人というのは、壁にぶちあたり、超えようと思う瞬間、防衛本能が働いてしまうのです。これは、ある意味、人間として普通の反応でもあります。(2)の「そこそこやる」という人の根底に流れているのは、「これ以上成長するつもりがない」というこ

**小学校時代、  
跳び箱を前に  
何を考えた？**

自分の背よりも大きかった跳び箱。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示しましたか？



とです。言い換えると、「できただけやる」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、目の前の壁から逃げようという発想がありません。魔物と勇敢に対峙し、最終的には自分の限界を越え、魔物を退治するのです。

さて、あなたは壁にぶち当たった瞬間、どんな対応をするでしょうか？

ゴルファーに例えると……

**不安は  
怖がらず  
受け容れよう**

「バターチップス」や「アプローチチップス」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なってきていたスイングが、ある日突然、石のように動かなくなってしまう。失敗を強烈に拒絶しようとする心が引き起す「スイング」が、これは「そこ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が、本気でスコアを求め、人のみに訪れる症状だと考えれば、なにも絶望することはありません。これを克服したら、さらに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

未来が  
動く今月の  
ひとこと