

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http://fmental.net

面した時に感じる壁こそが、全身全霊を持つて挑むべき限界、すなわち冒頭で述べた「魔物」との出会いなのです。

一般的に、人間の能力のおよそ9割以上は潜在的な能力と言われ、日常生活では1割程度しか使われていないと言われています。普段「これで精一杯！」と感じているような状況でも、実は能力の1割も使っていないことがほとんどです。けれど中には自分の中に眠る潜在能力を引き出せる人がいます。「魔物」と対峙しつづける人です。

その時の Vol.07

# “気持ち”ひとつで未来が動く



未体験の試練こそ  
自分の成長を  
大きく促す

「アスリートの世界にかぎったことではなく、ビジネスの世界においても、自分の限界に挑もうと、常にチャレンジし続けている人の前に魔物は現れる」。先月、お話ししました、『ビジネスの場に現れる魔物』について、今月は掘り下げていきます。

仕事には「与えられるもの」と「自分からつくり出すもの」

## 超えるべき「限界」とは自分の中にこそ存在する

一部のアスリートやビジネスマンが、高いレベルの実力を発揮できるのは、潜在的な能力を活用しているからです。

潜在的な能力は、トレーニング次第で発揮できるようになります。私のメンタルルームでも、実際にトレーニングを受けることによって、皆、潜在的な能力に目覚めています。

これまで潜らなかった潜在的な能力を発揮してきた人は、これまで潜らなかった潜在的な能力を発揮してきた人に比べて、こういった話は絵先事に思えるかも知れません。

けれど、もしあなたが、現状に満足していないのならば、自らの内側に潜む「魔物」と向き合うことです。それによって、あなたの中に在る潜在能力が引き出され、これまで出会ったことのない自分に出会うことができます。

## 限界への挑戦が自分の中に潜む無限の可能性の扉を開け放つ

というふたつのタイプがあります。前者は上司や会社から与えられるノルマのようなもので、後者は自分で新たな世界を切り開くタイプの仕事です。

与えられた業務を忠実に遂行していく中でも、上司の不理解や得意先のわがまま、予算不足といった、さまざま問題に直面するでしょう。けれど、それら諸問題は、限界というより、「課題」であるといえます。新たな世界を切り開くような仕事をしていく中で、これまで経験をしていくことで、これまで経験したことのないような試練に直面することになります。

心の中にある  
「魔物」と  
上手く付き合おう



本当の限界に直面した時に出会う魔物。これは決して悪いものではなく、自分を大きく飛躍させてくれるきっかけとなりうるのだ

ゴルファーに例えると……

潜在的な能力は陸上の短距離種目でランナーをバイクで引っ張る練習があります。これは「このスピードが限界」という脳の常識を覆し、「もっと早く走れる」という錯覚を引き起すことで身体のパフォーマンスを上げるためのものです。この論理は、ゴルフの飛距離においても活用できます。「200ヤードしか飛ばない」と思ってスウェーブングしている限り、それ以上は望めません。「私は270ヤードを正確に打てるんだ」と信じ切ることで、飛距離 자체も上がっていく。潜在的な能力が引き出されれば、身体能力も上がるのです。

