

久瑠あさ美の  
奇跡のビジョン

# “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。リーダー研修や講演会、  
執筆も多数  
http://ffmental.net



## 心の視点が高まる トレーニンングを 実践してみよう

マインドトレーニンングの第一歩は「自分を知る」ことにあります。今号では、上機嫌モードにマインドを創りあげるトレーニンングをご紹介します。

これは、スポーツで言えば、いわばパフォーマンスを引き出すためのウォーミングアップです。自分を遠視視すると、自意識過剰な状態から解放され、

心の視点が引き上がります。そして、それまで目に見えなかった価値や情報をキャッチできるマインドの状態へと整えられていきます。そうすると、どんな場面に遭遇してもわくわくしながらチャレンジできる、上機嫌モードにマインドをセットアップすることができるようになります。

では、さっそく心の視点を引き上げる感覚を体感するワークにトライしてみましよう。

①右腕を真つすぐ前に伸ばし、人差し指を立て見つめます。

②左腕も同じようにします。

## 上機嫌モードが引き出す 最高のパフォーマンス

③肩幅に両腕を広げ、右の人差し指を見つめたまま、左腕を横に開いていき人差し指が視界から消える所まで移動させます。

④左の人差し指は視界から消えましたが、右の人差し指はしっかりと見えています。

⑤両腕を最初の位置に戻し、視線を左右の人差し指の真ん中に置きます。

⑥左右の指を同時にゆっくりと横に広げていきます。

⑦両方の指が見える範囲内で指を近づけたり離したりしてみてください。

左右どちらの指が  
ぼんやり見えていれば  
視点が上がった証拠

このとき、前を向いた視線の中に、体の真横に移動させた両方の人差し指がなんとなく見えてくるはず。この「はつきりとは見えていないけれど、なんとなく見えている」感覚が、心の視点、の体感なのです。

どちらかに視線を合わせればもう一方は視界から消えてしまいます。けれど、視点が引き上がると、横に移動させた両指が

ぼんやりと見えるようになります。最初はわからなくても、ワークを何度も繰り返すことで、「あつ、見えた」という体感につながる瞬間が必ず訪れます。「わからない」↓「感じられる」を繰り返すことこそが、体感トレーニングの基本だからです。繰り返しトレーニングを行うことで、心の視点が引き上がる感覚を自分のものにする。そうすれば、イライラしたり不安を感じることなく、いつでも、上機嫌モードでパフォーマンスを発揮することができるのです。



手に入れよう  
“屋上の眺め”

視野が広いと「心の視点」も高まる。結果、高い能力を発揮できるようになる

ゴルファーに例えると……

初めて回る  
コースで良い  
スコアが出ない

物事を俯瞰することはゴルフにおいても大事なことです。目に見える情報だけで判断しては、良いスコアなど望めるはずもありません。

心の視点を高めることで、それまで見えなかったOBや、読み切れていなかった風、グリーンの芝目など、入ってくる情報はたくさんあるはず。さらに、上機嫌モードになることで、心に余裕もでき、ベストなマインドの状態になることもできる。自ずとスコアは良くなるはず。

初めて回るコースに限定して叩いてしまつ、そんな人ほど、上のトレーニングが必要なのです。

“心の視点”が  
高まれば  
どんな時でも  
絶好調になれる

未来が  
動く 今月の  
ひとこと