

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  
パーソナル向けに、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、「マインド塾」を毎月主宰  
http://ffmental.net



「自分越え」が  
できる人と  
できない人

先日閉幕したピョンチャン五輪で連覇を果たした羽生結弦選手の優勝インタビューは、とても素晴らしいものでした。周囲の人たちへの感謝や他の選手への気遣いに溢れ、多くの人に感動を与えました。一方、SNSでは「ちょっと出来すぎ」「共感しづらい」といった書き込みも、一部見受けられたようです。

こうした視聴者の反応自体がメンタルブロックの根源と言えます。なぜなら、羽生選手の心の視点は「凡」ではなく「非凡」であり、彼に共感できないのは常人には理解できない領域にまで彼のパフォーマンスが到達している証と言えるからです。

前回の五輪覇者である彼には、自分より上の選手はいませんでした。ですから彼が闘ったのは、他の選手ではなく、自分自身。よく「オリンピックには魔物がいる」と言われますが、彼が闘っていた魔物は、負けられない

## 自分の持てる潜在能力を引き出せていますか？

というプレッシャーや危機感ではなく、まだ見たことのない未来の自分。その魔物は、心の視点が極致にまで引き上がった瞬間にのみ感じる境地なのです。だからこそ彼は非凡であり、「凡」の日常において何気なく共感できる言動ではないのです。

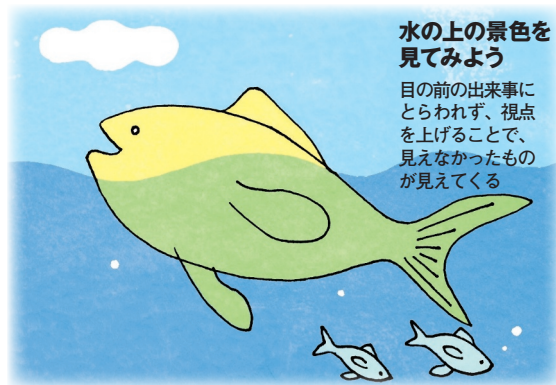
「共感できない」と切り捨てるより

「非凡な人々を目指そう」

羽生選手のように自分の限界を超え、前人未到の領域に達した人を目の当たりにして「お高

く止まっている」と感じたり、共感を持ってないことは誰にでもあります。しかしそれは、そう感じている人の心の視点が低く、常に目の前に起こる出来事を「感情レベル」で受け止めているから。圧倒的な成功を得るには、感情レベルで物事を捉えるのではなく、高い視点から俯瞰することが重要です。なにもこれは一部アスリートに限った話ではなく、心の視点を引き上げることで、誰もが最大のパフォーマンスを引き出すことができます。そのためには、未来の自

分を具体的にイメージする習慣を身に付けることが重要です。たとえば、夢や目標を「いつか達成したい」と願うのではなく、すでに達成しているイメージを持つこと。成功イメージを具体的に持つことで、自然と心の視点が上がります。これがあなたのパフォーマンスを発揮する第一歩となります。現実そのものではなく、理想とする未来に視点を向ける、それにより、自分に潜む可能性を活かすことは、誰にだってできるのです。



水の上の景色を見てみよう  
目の前の出来事にとらわれず、視点を上げることで、見えなかったものが見えてくる

ゴルファーに例えると……

アマチュアにも54ビジョンは非常に有効

「いつかは100切り！」  
たとえばあなたが今、100を切るか切らないかのゴルファーだとしたら、そんなことをラウンド前に考えるかもしれない。しかし、100、という数字は、28回もミスをした結果のもの。宮里藍やアニカを支えた54ビジョンは、プロだけでなく、アベレージゴルファーにも効果的。「非現実的だ！」と思うかもしれないが、バイディを量産する自分を、より具体的にイメージすることで、目の悪いイメージは消えます。未来は未確定だからこそ、どんなイメージをしたって構わないのです。

未来が動く 今月のひとこと

未来の自分をイメージして人もうらやむ“勝者”になろう