

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、「マインド塾」を毎月主宰
http://ffmental.net



好不調の波は 技術というより マインドの問題

メジャーリーグ入り前の時期、
打撃低迷に悩んでいたプロ野球
選手の川崎宗則さんに、こんな
ことを伝えたことがあります。
「打てない時期は誰にだってあ
ります。思うように打てない時
は、逆に、勇気を持ってバット
を置いてみてください」
フォーム改善のため素振りを
繰り返す彼に、私は「問題なの

は技術的なことではなく、自分
を信じられない。今のマイン
ドが問題だ」と指摘しました。
「打てない」イメージがあ
るまま、いくら練習したところ
で、ネガティブなイメージは消
えず、むしろ悪いイメージが強
くなるからです。克服しようと
するほど、負のスパイラルに入
り込んでしまう、それが人間の
脳の働きであり、それがいわゆ
る「スランプ」というものです。
自分を信じられない状態で練習
を積んでも、パフォーマンスを
引き下げてしまうのです。

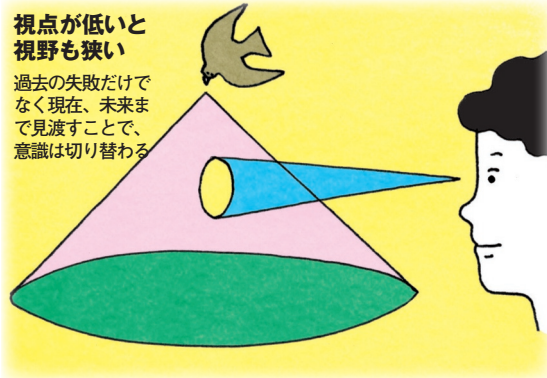
スランプに陥る人は 自ら「不調」を選んで いる

スランプ時の練習は
調子を戻すどころか
『ダメな自分』を固める

不調に悩むアスリートたちは、
そこから脱却するため猛練習を
行います。けれど、その時点で
すでに、その選手は過去に負け
ている可能性が高い。「いま現
在できていない」という意識の
在り方こそが、実力が発揮され
るのを阻む障壁となるのです。
川崎選手に話を戻すと、どん
なスランプ時でさえ、急に野球
が下手になるということはあり

ません。そもそもスランプ自体、
形あるものではなく、成績不振
を引き寄せているのは、技術と
いうより「メンタル」です。彼
の場合も「次も打てないかも」
といった思いが「打てない根拠」
を固めていたにすぎません。変
えるべきは過去の失敗ではなく
『次の打席』なのです。『打てる』
か『打てない』かは2つに1つ
にすぎません。それを上げるの
は『打てない』を再確認する練
習ではなく、「マインド力」。本
番で結果を出せるかどうかは、
打席に入る前から決まっている

のです。
では、「打てない」を「打てる」
に変えるには、どうすればいい
のか。答えは「打てていない現
実」にとらわれることなく「打
てている」つもりになりきって
打席へ立つことです。
本番で、潜在能力を発揮でき
るかどうかを左右するのは、マ
インドの在り方。上手いかな
い現実には怯えるのではなく、未
来に意識を向け、「上手い、い
く、マインドを選択できるようにし
ておく。大切なのは、マイン
ド切り替えの練習」なのです。



視点が低いと
視野も狭い
過去の失敗だけでなく現在、未来まで見渡すことで、意識は切り替わる

ゴルファーに例えると……

「下手固め」の
練習は
もつやめよう

「なぜ距離感も方向性も
バラバラなのか？」
そんなことを考えながら
練習していませんか？
もちろん欠点を分析し、
克服する作業は必要です
が、目的がスウィング改
善に向きすぎるとあまり、
いざラウンドしてみたら、
以前の良かった自分は消
え去ってしまうなんてケ
ースは少なくありません。
むしろ練習場での時間
をスウィング改善ばかり
に費やすのではなく、し
っかりとルーティン作り
や目標を定め、本番を想
定した一球入魂の球打ち
をしてみませんか。本番
で潜在能力を発揮しやす
いメンタルは、こんな場
面で創られるのです。

未来が
動く今月の
ひとこと

過去の失敗を 修正するより 未来の成功を イメージしよう