

メンタルでビジネスカード

サムライジャパンも実証

今やスポーツ選手とメンタルトレーナーは欠かせないが、仕事だって人生をかけた「勝負」。ならば、「メンタル」を応用してビジネスUPも可能かもしれない。そこで、WBC「サムライジャパン」も多数指導しているメンタルトレーナー・高畑好秀氏に直撃がプロボクサーを対象に開いた講習会に潜入。サラリーマンの「明日のための5カ条」をチェックしてみた。

明日のための5カ条

「マイナス思考が
其の「負け」を生む

「緊張とかプレッシャー」などのマイナスイメ



ボクサーも講習会に集まる高畑氏

今回、抱入した講習会は先月、東京・代々木で開催された「トッププロボクサーのためのメンタル講習会」(主催・コソナ)。東洋SW級チャンピオン・日高和彦選手やプロボクサー13人が参加した。

選手が熱い視線を送る中、壇上にあがった高畑氏。これまでに200人以上のプロ野球選手、100人以上のJリーガーをはじめプロゴルファー、五輪選手らトップアスリートのメンタル指導を行ってきた第一人者だけに、選手

の集中力もすごい。講義は1時間ほどで終了。高畑式メンタルのガイダンス的な内容だったが、選手たちは一様に頬を紅潮させるなど今後、リングにどう生かされていくのかが楽しみだ。



「三 理屈を知って
其の努力する

選手は「練習を積めば上手くなる」と思い、サラリーマンは「経験を重ねれば成績が上がる」と思っている。しかしその練習や経験は「正しい」もののなかを今一度見直

れているので、脳内にマイナスや負のイメージを染みこませていく結果ならぬ。だからサラシのイメージはすまて大事なんです」

「一 がんぼる」
其の「がんばる」

「心身の力を抜ききった状態が本当の自然体。絶対に勝とうと思ふと全身に力が入り、フットワークは重たくなる。がんばるといふ感覚をいかに外すかが大事。自然体になって、初めて自分の実力や底力を発揮できる」

「四 求めれば
其が集まってくる

理屈を学ぶには「勉強」が必要。そのためには多くの本を読むことと高畑氏。「正しい」ことを吸収するために自分 demands いていかざるを得ない。その姿勢があれば必要なことは必ず集まってきますから」

「五 力出し切り
其の負けろ

「負けたい。ただ、同じ負けながら力を出し切らないと、努力してきた自分がかわいそうだからね」

「見直せ」練習、経験の「正しさ」
「例えは最初、3x3-6といふ簡単な数式を覚えていたとしたら、反復するほどで手になつてしまふ。物事にはすべて理屈があるわけで、それをまず理解する」とが大事。そうすればいくらでも応用が利くようになる」

してやる必要がある。