積極的な人生を切り開く ポジティブシンキング ②

※前回350号では「ポジティブシンキング」とは何かをご紹介しています。

立花 龍司 氏
コンディショニングコーチ。筑波大学大学院修士課程修了。
近鉄バッファローズのコンディショニングコーチとして、初めてプロ野球チームと契約。またニューヨークメッツでは日本人初のメジャーリーグコーチにもなった。理論的なトレーニング方法が高く評価され、大阪阪堺（はんかい）病院でコンディショニングの指導を開始。現在はスポーツクラブ「タチリュウコンディショニングジム」をプロデュースするなど、コンディショニングの指導や普及活動を行っている。
著書は『一流の指導力　日米プロ野球で実践した「潜在力」の引き出し方』（ソフトバンククリエイティブ）など。

タチリュウコンディショニングジム　http://www.tachiryugym.com

強く思える人間ほど夢を実現する

なりたい自分を思い描く

人は誰でも、夢や理想があります。仕事で成功したい。あの役職に就きたい。結婚がしたい。家を買いたい。しかしその夢や希望に手が届く人と届かない人がいます。その違いは何でしょう。それはその夢や希望に対してどれだけ強い思いを持っているかが大きいのではないでしょうか。

大リーグで活躍しているイチロー選手は、小さい頃、父親によくプロ野球の試合を見に連れて行ってもらったそうです。そうした中で、自分もああいった選手になりたい、プロ野球で活躍したいという目標ができ、それに向けて努力を続けました。

明確な目標を定めることはポジティブシンキングにおいて、とても大切です。目標を定めて、しかも自分自身が必ずああなるんだ、と強く思うこと。自らの強い意識を持って意欲を高めれば、それが積極的な行動へとつながるからです。

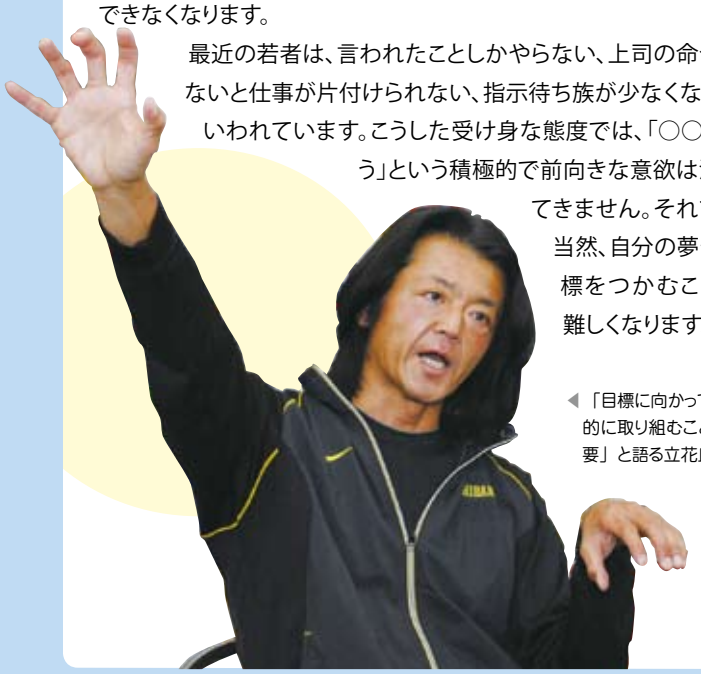
○○になりたい、○○を達成したいと強く思うこと、それが成功への第一歩です。

指示待ち人間を脱却しよう

前回、ネガティブの罠について説明しましたが、日本人はこうしたネガティブ思考に陥りやすく、行動を起こすときに、○○してはいけない、と心にブレーキをかけがちな傾向にあります。というのも、日本ではスポーツのみならず、教師や親たちも、子どもたちに対して命令服従型の教育や指導が主流をなしていたからです。

命令に従って行動することに小さい頃から慣れ親しんでいると、命令がないと行動が起こせなくなります。そして自分の頭で主体的に考えて行動した経験がないので、予想外の状況に柔軟な対応ができなくなります。

最近の若者は、言われたことしかやらない、上司の命令がないと仕事が片付けられない、指示待ち族が少なくないといわれています。こうした受け身な態度では、「○○しよう」という積極的で前向きな意欲は湧いてきません。それでは当然、自分の夢や目標をつかむことは難しくなります。



◀「目標に向かって積極的に取り組むことが重要」と語る立花氏

自ら望んでやることは身になる

私が大リーグのニューヨークメッツでコーチをしていたときのことです。大リーグでも全体練習以外に、特定の選手に特別な練習をする場合があります。その際にはまずコーチがボードに自分の名前を書き、その下に特別練習を希望する選手が自分の名前を書きます。特別練習が始まると、選手がコーチにどんなボールを投げてほしいか、守備練習ではどこに打ってほしいかといった要望を伝えます。練習内容は選手が主体なのです。

日本でいう「特打」や「特守」とは大違い。日本では、ほとんどがコーチ陣から指名され、練習内容もコーチ主体で決められます。「ヤバイ、今日は守備コーチに徹底的にしごかれるぞ」と、指名された選手は戦々恐々としてしまいます。

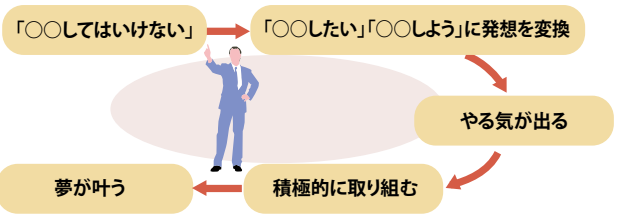
このような二つのパターンを見てみると、選手自らが望んでやる練習は意欲が高く、逆にコーチから指名を受けて嫌々やる練習ではやる気が出ません。同じ時間をかけて同じ練習内容であっても、選手の気持ちによって得られる効果は大きく違います。

私は、少年野球の指導もしていますが、その子どもたちを東京六大学野球に連れて行くことがあります。神宮球場で試合を観戦した子どもたちは、熱気あふれる球場の雰囲気に興奮し、自分も将来はここで活躍したいという夢を持つようになります。そして東京六大学で野球をするためには勉強しなければならないと分かると、親が「勉強しなさい」と言わなくても、自分からきちんと、しかも集中して勉強をするようになり、成績も上がっていきます。

「自分はこうなるんだ」という強い目標があれば、苦しいことや辛いことがあっても、それを克服しようと努力して、必要なスキルを磨こうと積極的に取り組むことができます。「やらされる」ではなく「やりたい」と、心をポジティブに持っていくことで、同じ努力をしてもより高い効果を得やすくなります。

自分から積極的に物事に取り組むためには、ポジティブな自分への意識づけがとても重要であることがお分かりいただけましたか。

◎ ポジティブシンキングが身につくと…



★次回、352号では、目標達成への取り組み方をご紹介します。

HUMAN HUMAN プラスはウェブサイトへ
eふぁみり もあわせてご覧ください!
http://jp.fujitsu.com/family/honbu/family/
コンディショニングコーチとしてスポーツ選手を支えている立花氏の新たな夢とは?