



積極的な人生を切り開く ポジティブシンキング ③

※350号では「ポジティブシンキング」とは何かを、
351号では「ポジティブシンキング」の効果についてご紹介しています。



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>

ポジティブシンキングで夢を叶える自分を作る



● 目標に近づくビジョンとロードマップ

「こうなりたい」と強く思うことが、夢に近づく第一歩。ただ、残念な
がらこうなりたいと願っているだけでは、夢は叶いません。目標を持つ
ことと同時に、その目標に向かって行動を起こすことが必要です。

しかし、いきなり高い目標を掲げすぎると、そこまでの道のりが長
く、途中で挫折してしまう可能性が高くなります。そこで欠かせない
のが、「段階的に近づくビジョンとロードマップ(行程表)」です。それ
は登山家が山に登る前に、ルートと経由すべきベースキャンプの設
営点を決めて、キャンプを經由しながら山の頂上に徐々に近づいて
いくイメージに近いでしょう。

こうした「ビジョンとロードマップ」を自身で描くことが、夢をつかむ
ためのポイント。そうすると夢のレベルを下げることなく、手が届く目
標に対して、意欲的に努力を続けていくことができるようになります。

その方法とポイントをもう少し具体的に説明しましょう。

● 目標達成へのメソッド

1. 小さな成功体験を重ねる

人間は大きな成功体験を1回味わうよりも、小さな成功体験を数
多く味わった方が、モチベーションが強化されやすいという性質が
あります。例えば手が届きそうな目標を設定し、それを達成したら少
しずつレベルを上げて、さらにその成功体験を重ねていくと、「やれ
ばできるんだ」という気持ちが強化されていきます。こうした小さな
成功体験は、なりたい自分への足固めであり、それを繰り返すこと
で、最終的なゴールに向かって挫折せずに強い心で努力が続けられ
ます。

2. 達成期限を細かく設定

目標を決めたら、それをいつまでに達成するかという期限も決め
ましょう。期限を細かく設定すると成功体験の数も増え、技術面や方
法論が進歩しやすいというメリットがあります。

例えばメタボ対策のために1カ月に8回、30分のウォーキングをし
ようと決めるのと、1週間に2回、30分のウォーキングをしようと決め
るのは、3カ月後までウォーキングを続けてメタボ体型を解消でき
ている確率は後者のほうが格段に高くなります。それは、同じように
月に8回歩いて、前者は決め事をやり遂げたという成功体験が月に



立花氏が所属チームで着用したユニフォーム

に1回しかなく、後
者は週に1回、月
に4回の成功体験
を持つことができ
るのでモチベー
ションを維持しや
すくなり、挫折す
る確率が低くなる

ためです。また毎週目標を設定していると、前の週の良かったこと、
悪かったところなどを検討して次の週に活かそうという発想が出て
きて、自分なりの方法論や技術も進歩しやすくなります。

3. 自分の気づきを大切に

人間は自由と主体性を重んじる動物ですから、他人に指図される
よりも、自ら主体的に決めたことに対しては高いモチベーションで挑
むことができます。特に自ら「これだ!」と気づいたことには、前向き
な気持ちが強くなり、いっそう高いモチベーションで、持てる能力を
最大限に発揮します。

自分自身がどうあるかを深く考え、「気づく」こと。それによって、や
る気や継続性は高まる傾向にあります。

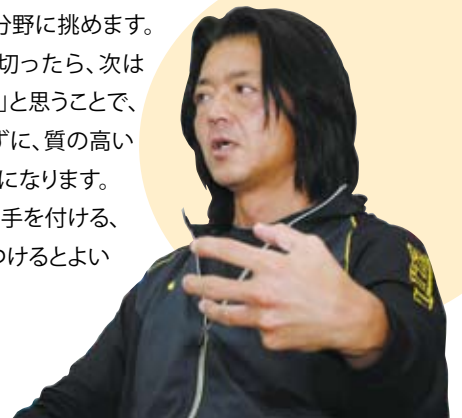
4. 嫌なことから先にやる

目標達成の過程では、自分の嫌なこと、苦手なことを克服すること
も必要になってきます。新しい技術や知識を習得するには、最高の
集中力を保ちながら、気が遠くなるほどの反覆を行わなければなり
ません。

苦手なことほど高い集中力で挑まないと克服できないのに、好き
なことから始めてしまうと、集中力が下がった状態で苦手な分野に
挑むことになり、これではなかなか習得が難しいでしょう。

はじめは心身共に元気ですから、高
い集中力で苦手な分野に挑めます。
しかも「これを乗り切ったら、次は
好きなことができる」と思うことで、
最後まで息切れせずに、質の高い
内容がこなせるようになります。

嫌なことから先に手を付ける、
そんな習慣を身につけるとよい
でしょう。



ポジティブシンキングは、単にプラスに物事を考えるのではなく、
自分のなりたいもの、目指すものを強く願うこと。さらにその目標に向
けてビジョンとロードマップを明確にし、熱意と積極性をもって一歩一
歩その経験を積み重ねていくことで、ゴールに近づいていきます。

あなたも今日から、ポジティブシンキングを意識して行動してみま
せんか。きっと人生が変わっていきますよ。

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/>



「5分歩けばマラソンの完走も可能!」とおっしゃる立花氏。その秘訣とは。