

メンタル・トレーニング講座

株式会社ヒューマンクエスト
大西みつる

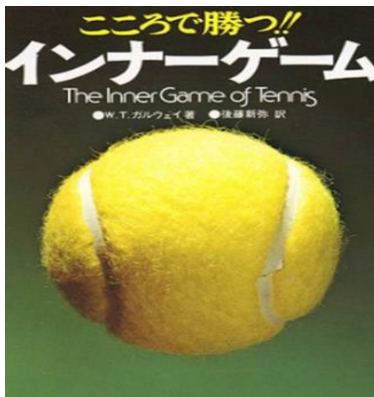
第1回目：私のメンタル・トレーニング小史

小杉正太郎先生(早稲田大学名誉教授)の言葉

「人間は一生のうち、逢うべき人には必ず逢える。しかも一瞬早すぎず、一瞬遅すぎない時に。しかし、内に求むる心なくんば、たとえその面前にありとも遂に縁を生ずるに至らず」

1. 私とメンタル・トレーニングとの出会い

* 大学野球部 4 回生の時、中尾監督から「この本を読み！」とインナーゲームの本を渡された。



- ・ 真の敵は誰か？誰と戦っているのか？
- ・ この本をきっかけに選手との対話によるコーチングがティーチング以上に効果が上がる指導法であると認知された。
- ・ アメリカでは、パフォーマンスエンハンスメントと呼ばれ、スポーツ心理学、応用スポーツ心理学分野でメンタルスキルとして研究、発展してきた。

* ホンダ鈴鹿野球部を日本一に導いた「4つの改革」

<改革①：選手の自立（自律）を促す、自立化プログラム>

- ・ 1日勤務日、半日勤務日を増やす。全日練習を大幅に減らす。練習はフレックスタイム制を導入。
注）フレックスタイム制とは、コアタイムである「チーム練習」と自分がコーチと話し合っ
て実行する「個人練習」。グラウンドに来る時間を選手が決めることができる。
- ・ 遠征時の現地集合、現地解散。
今までは、マネージャーが手配したスケジュールで団体行動。一社員として出張申請して、自分で遠征先に来るという自己完結行動へやり方を大幅に変える。

<改革②：ビジネスのノウハウをチームマネジメントに導入>

- ・ PDCA サイクルの回し方 (TQM)、KKD (経験・勘・度胸) からファクト (事実・データ) ベースへ。
- ・ データと映像の徹底活用による選手のメンタル面 (自信・ビジュアルライゼーション) の強化。
- ・ 選手育成カルテの作成と指導者と選手のツーウェイコミュニケーションの充実
- ・ やりたいことから取り組ませる、良いところをチョイスするマネジメントの実行。
- ・ 指導者のコーチングとコミュニケーションスキルの徹底開発。

<改革③：体をつくり、心を鍛え、技を磨き、ガッツを形成する>

- ・どの社会人野球チームよりも先駆けて、ニュートリション（栄養）トレーニングとメンタル（心）のトレーニングを導入する。
- * 都市対抗野球大会チーム打率の記録を塗り替える。
- * 過酷な東海地区予選を勝ち抜く心技体の獲得。

⇒なぜ、このような改革が必要だったか。

- ① 敗者復活戦に回ると、都市対抗本大会に出場できていないという事実。プレッシャーに弱い。西濃運輸は敗者に回ってからチーム力が格段に上がる。なぜ・・・。
- ② 会社が減収減益でF1から撤退。3チームも必要か？の議論が始まる。負けたら休部か・・・。崖っぷちの状態。（私は経営会議に呼ばれ、その議論の渦中にいた。）
- ③ ベテラン中心のチーム編成で若手が成長しない。
- ④ 2年続けて都市対抗予選で敗退。私がコーチ、マネージャー在任中に6年で監督が4人も変わるといふ最悪のチーム状態。監督がいなくても勝てるチームになりたい。

⇒入社当時の野球部長、後にホンダの社長となられた吉野さんの一言。「大西、根性を科学してみたら。

私の旧知の知り合いを紹介する。」日本の臨床心理学会のトップオブトップの小杉正太郎先生を紹介された。小杉先生は、ホンダのF1ドライバー、オートバイレースのレーサー達のメンタル・トレーニングを行っていたこと。本田技術研究所のメンタルヘルスを担当していた。

*小杉先生は、ホンダ、トヨタ、SONYでアドバイスをしていた。

⇒都市対抗予選敗退後に小杉先生が選手全員とインタビューを行った。

- ① 社会人野球の選手にも関わらず、野球をする動機が不明確であること、年齢を重ねた選手は、仕事に入るタイミングに不安を覚えていること、野球というアドバンテージでホンダに入社していることから、野球で活躍できない、チームが勝たないと自己のアイデンティティの存在が傷つき、自分の存在を認められない。
- ② チームが強くなるために、提言することは何か？という質問に選手達の回答は首脳陣の批判が集中し、自らが何をやるかという自責で物事を考えられない。
- ③ 野球人で在る前にホンダ社員であるという自己アイデンティティを育み、野球のプロフェッショナル、エキスパートとして、自らを自らが計画的に鍛えるという、ホンダの理念（人間尊重⇒自立、信頼、平等）に基づいた選手育成施策を展開する。社会人野球の選手にも関わらず、自分の練習メニューを自分で考えられない、自分の課題をいかに克服するかを自分で考え抜けない。
鍛えるは、「思考スキル」と課題化し、思考訓練を繰り返し、PDCAを回すようにした。

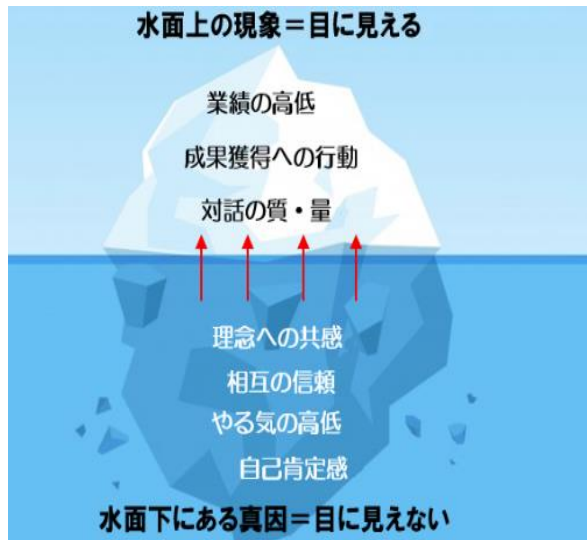
小杉先生、曰く、

「チームの中にも、自分が自分らしく振舞えれば、最高のパフォーマンスを出す」

小杉先生、どうしたらそうなるのですか？

「自分で考えみなさい。」ヒントはくれるが、答えを教えてくれない……。あとでコーチングとわかる。

2. ビジネスにおける組織心理学、組織行動学との出会い



- ・人と組織はなぜ、変わらないのか？
- ・人と組織に渦巻く、人の感情
- ・リーダーの器以上に組織は大きくならない
- ・目で見えないものを「目に見える化」する
- ・大学院で経営学、組織心理学、学習論を学ぶ

⇒スポーツ、ビジネスに「理論」的な違いはなく、理論の応用の問題と理解する

3. 白石豊先生との出会いと白石式メンタル・トレーニングの体得



- ・国際コーチ連盟主催の研修会で出会う
- ・福島大学で、白石先生からメンタル・トレーニングを学ぶ。

白石先生のメンタル・トレーニングを受けた方々
(代表的な人、チーム)

- ・侍ジャパン白井一幸ヘッドコーチ
- ・レッドブルレースチャンピオン室屋義秀
- ・元サッカー日本代表監督 岡田武史
- ・日本代表女子バスケットボールチーム

4. メンタル・トレーニングとは何か？

メンタルトレーニングの歩み

1950年代に宇宙飛行士の自己コントロール法として始まったメンタルトレーニングは、1957年、ローマオリンピックにおいて、旧ソビエトのスポーツ分野に導入されました。

また、1984年のロサンゼルスオリンピックでは、アメリカがオリンピックチームに導入し、多大な成果をあげたことから、日本をはじめとする世界各国にも広く知れ渡るようになりました。



注目されるメンタルトレーニング

メンタルトレーニングとは、「身体的な部分にかかわらないすべてのトレーニングであり、ピークパフォーマンスとウェルネスを導くための準備。

スポーツのパフォーマンスや人生の向上をさせるための、ポジティブ（プラス方向の）な態度、考え（プラス思考）、集中力、メンタル、感情などを育成／教育することが中心である（1997年、国際メンタルトレーニング学会）」と定義されています。

この手法はスポーツに限らず、企業の生産性向上やエグゼクティブ向けプログラム、子どもの教育、アスリートのセカンドキャリア支援等、応用範囲は多岐にわたります。

例として、メンタル・タフネスを提唱したジム・レーヤー博士は、スポーツで用いられてきたメンタルトレーニングの手法を、ビジネスにおけるエグゼクティブ向けのプログラムとして提供しており（コーポレートアスリートプログラム）、世界中の企業・団体から注目されています。

アメリカでは「心の使い方」を「ライフスキル」と呼び、スポーツの世界でもビジネスの世界でもライフスキルをいかに高めるかということへの関心が日本とは次元の違うレベルで高い。彼らはライフスキルを高めることでスポーツのパフォーマンスを高めるだけでなく、ビジネスをはじめとした人生全てをいかに充実したものにするかを追いつけています。

スキル名	内容	質問項目
親和性	相談する、本音で物事を言い合う、といった友人たちと親密な関係を形成・維持するスキル	困ったときに、友人らに気軽に相談することができる 親身になって友人らに相談に乗ってもらえることができる どんな内容のことでも友人らと本音で話し合うことができる
リーダーシップ	自分が所属する集団内での活動に積極的にかかわっていかこうとするスキル	話し合いのときにみんなの意見を1つにまとめることができる 集団で行動するとき先頭に立ってみんなを引っ張って行くことができる 自分が行動を起こすことによって、周りの人を動かすことができる
計画性	時間的展望と物事の優先順位を考慮した先見的なスキル	先を見通して計画を立てることができる 課題が出ると、(提出) 期限を自ら決める等の工夫をしてやる気を引き出す やるべきことをテキパキと片付けることができる
感受性	相手の気持ちへ感情移入するスキル	困っている人を見ると援助をしてあげたいくなる 他人の幸せを自分のことのように感じる 悲しくて泣いている人を見ると、自分も悲しい気持ちになる
情報要約力	大量の散乱する情報の中から重要なものを選び出し、秩序立てて再構成する力	手に入れた情報を使って、より価値の高いもの(資料等)を生み出せる 数多くの情報の中から、本当に自分に必要な情報を手に入れられる 多くの情報をもとに自分の考えをまとめることができる
自尊心	現在のありのままの自分を肯定的にとらえることができるスキル	自分のことが好きである 自分の今までの人生に満足している 自分の言動に対して自信を持っている
前向きな思考	落ち込んだときや失敗したとき、また困難に遭遇したときでも前向きに考えるスキル	嫌なことがあっても、いつまでもよくよと考えない 困ったときでも「何とかなるだろう」と楽観的に考えることができる 何かに失敗したときにすぐ自分はダメ人間だと思ってしまう
対人マナー	相手に対して好ましくない印象を与えないよう意識されたスキル	目上の人の前では礼儀正しく振る舞うことができる 年上の人に対しては敬語を使うことができる 初対面の人に対しては言葉遣い等に気を配ることができる

<今日の学びと問い>

◆メンタル・トレーニングについてあなたはどんな印象を持ちましたか？

◆メンタル・トレーニングにどのような可能性を見出しましたか？

第2回目：メンタルスキル①「目標設定と活用の技術(指導者編)」

メンタルスキルの一つに「目標設定と活用の技術」があります。スポーツやビジネスで成功をおさめている人は、物事を逆算して考えます。つまり、最終的に成し遂げたい「大きな目標＝在りたい姿」から考えます。これを「逆算の方程式(逆算の思考法)」といいます。逆算の方程式で金農野球部のチーム目標を作ってみる実践的内容です。

(1) 適切な目標設定の立て方

1) あいまいな目標は、目標ではない

例 「とにかくがんばろう」、「一生懸命勉強しよう」

2) 「天才とは、高みに登る階段を人に見せない人だ」の意味

はっきりとした大きな目標を立て、それを小さな目標に細分化
2トンのステーキは食べられないが、200gなら食べられる

(2) 目標は適切に 「もし私が全力をふりしぼったら」

低すぎる目標 → 簡単すぎて、すぐに飽きてしまう

高すぎる目標 → 難しすぎて、あきらめてしまう

適切な目標 → エネルギーを集中でき、達成できる

(3) 結果の目標を立てたら経過の目標(実行目標)まで立てる

結果の目標 → 「全国大会出場」、「・・・高校合格」
100m 11秒3 210点以上

経過の目標 → 月間、週間、一日、目の目標
達成に必要なことはすべて含む
(睡眠、食事、休養など)

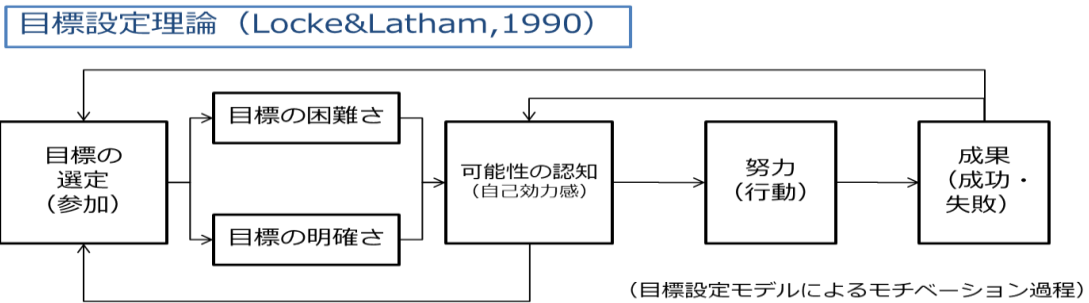
(4) 適切な目標を立てるための7つのステップ

*ステップ1 結果の目標を正確に決める

*ステップ2 次にいつまでにそれを達成したいか決める

*ステップ3 なぜその目標を達成したいのか書く(自分にとっての価値)

- *ステップ4 なぜこの目標は現在達成できていないのか、どうすれば達成できるのかを自問自答し書き出す。(目標と現状の間には、ギャップがあって当然である。ここでは、しっかりと現状分析をし、目標達成のために何が不足しているのかをすべて洗い出す。十分に時間をかけるステップである。)
- *ステップ5 ステップ4で抽出された問題点を解決するための細かい目標を立て、それを達成するための計画を立てる。(結果の目標を達成するために、経過の目標、つまり月間、週間、そして毎日の行動計画に至るまで詳細にプランニングする。このステップもかなりの時間をかけるべきである。)
- *ステップ6 エコロジーチェック (結果の目標達成のために費やすさまざまなことがら、無理なものではないかも一度チェックする。これは、目標は達成したが、健康を害してしまったなどが起こらないためのチェックである。)
- *ステップ7 スケジュールリング (計画実行のためのスケジュールをカレンダーに書き込む。)



- ・ 明確で具体的な、そしてある程度困難な目標を設定することで、人のモチベーションは高まり、パフォーマンスを上げるようになる「目標設定理論」を提唱した。目標を設定することで人はその達成に向けて努力や注意をさせ、目標の達成に向けて努力や注意を集中させ、目標達成の戦略やテクニックを工夫するようになり個人力とチーム力が高まる。

* 目標設定によってモチベーションが高まるメカニズムは、「自己効力感」が強く関連している。

<図1：目標設定モデルによるモチベーション過程)

- (5) 目標の適切さをチェックする 目標はスマート (SMART) に目標の適切さをチェックするのに、よく「SMART」という言葉が使われる。英語のSMARTは賢いという意味だが、5つのアルファベットは目標の適切さをチェックする言葉の頭文字ともなっている。「あなたの目標は具体的 (Specific) で、測定可能 (Measurable) で、がんばれば達成 (Achievable) できそうで、現実的 (Realistic) で、期限が限定 (Time Phased) されていますか」ということである。

1) Specific (スペシフィック=具体的)

まず目標は、その内容と方向性が具体的に示されていなければならない。よく耳にする「もっと良くなりたい」という目標は、あまりにも漠然としていて、いざ実行に移ろうとしても具体的に何をしたらいいのか見当がつかない。

2) Measurable (メジャラブル=計ることができる)

目標がなんらかのかたちで計測可能なものであれば、いつそれを達成できたかがはっきりわかる。自分の立てた目標に対して、それがどのくらい達成されたかがよくわからなければ、あとどのくらいやればいいのかという目途も立たないし、達成したときの満足感を得られないことになってしまう。

3) Achievable (アチーヴァブル=やればできる)

目標は自分が一生懸命にやれば達成可能(チャレンジしがいのあるといってもいい)なものではなくてはならない。目標があまりに難しいと、目標そのものがプレッシャーとなって心配・不安・過緊張などを生み出し、パフォーマンスが低下する。がんばれば達成可能で、そのために全力を尽くそうと思える目標なら、心は平静で体もリラックスし、非常に集中力の高まった状態で練習や勉強に取り組むことができる。

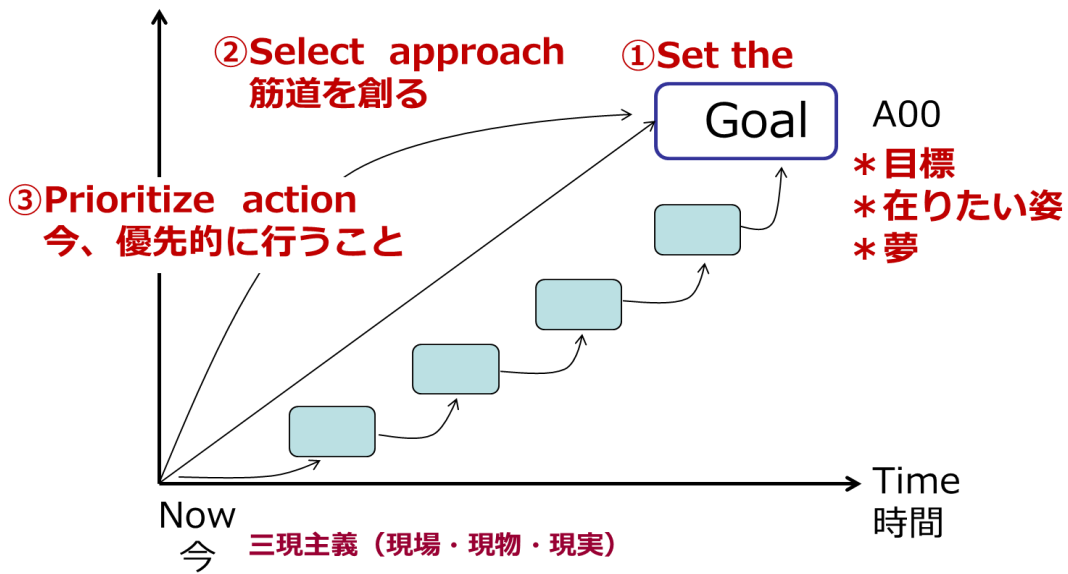
4) Realistic (リアリスティック=現実的)

目標を定める前に夢(dream)を描くことは重要である。夢がなければ、人生はとてつもないものになってしまう。しかし、夢と目標は区別すべきである。もちろん多くの成功者たちは、大きな夢をいだいてそれを実現してきた人たちである。しかし、彼らがそうできたのも夢を現実的な目標に細分化し、それらを一つずつ確実に達成していったからなのである。

5) Time Phased (タイムフェイズド=期限を区切って)

期限を区切るというのも、目標を設定し達成するためにはどうしても必要なことである。たいていの人は大切なこととはわかっている、ついつい先延ばししてしまいがちになる。

「後でやろう」とか、「明日やろう」と思っているうちに、何もしないままどんどん時間だけが過ぎていくことなどいくらでもある。「今やらずにいつやるか、自分がやらずに誰がやるか」というほどの強い思いを持つためにも、目標は期限を区切らなくてはならない。

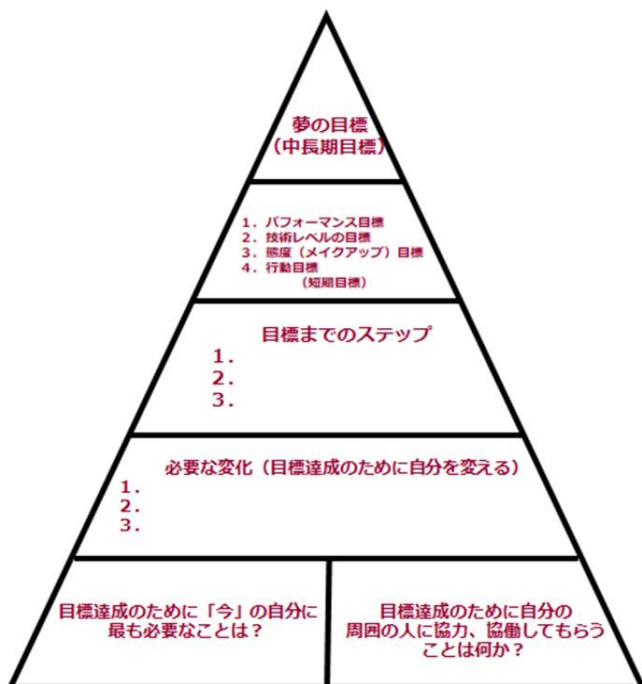


<図2：目標設定時の逆算の方程式>

<目標設定の技術>

◆実際に「目標設定」を行ってみましょう！

目標設定ワークシート（指導者用）



第3回目：メンタルスキル①「目標設定と活用の技術(選手編)」

「小さな目標」を何度もクリアすると、「大きな成果」になります。「出来そう(期待感)」×「やる価値がある(肯定感)」。これが最もモチベーションが高まる状態です。逆に自分の実力とは大きくかけ離れた目標をたててしまうと、非現実的であり、「これならできそうという期待感が全く湧かない非現実的な目標となり、効果が期待できません。選手個々の目標をいかに設定するかについて学びます。

1) PDCAサイクルを回す

PDCAサイクルとは、「Plan (計画)」「Do (実行)」「Check (評価・検証)」「Action (改善)」の4つを繰り返すことで、業務を改善・効率化していくビジネスメソッドのことです。

まずは、目標を設定し、具体的な「計画」を立てます。そして、計画通りに「実行」し、それを「検証」したうえで、「改善」につなげていく。こうした4つのプロセスをきちんと繰り返していけば、効果があがります。ただ、現実には、この4つのプロセスがきちんと機能しないことが多いようです。

みなさん、「Plan (計画)」と「Do (実行)」には、多くの時間を割きます。そうでない行き当たりばつたりの場合も多いですが……。

ところが、肝心の取り組みが「どの程度の効果を上げたのか」「期待通りの効果を上げなかった原因は何なのか」を、きちんと「Check (評価・検証)」し、「Action (改善)」まで落とし込むところまでいかないことが問題なのです。

私は、これまで数多くの指導者、選手、ビジネスパーソンにPDCAサイクルの回し方を指導し、実際に効果を検証してきましたが、PDCAサイクルの「C」を意識してほしいので、私は、「CAP-DOサイクル」と呼んでいます。

まず現状をしっかりと「CHECK (評価・検証)」します。そして、問題点を洗い出して「ACT (改善策)」を考えます。その改善策を実行するために、きちんと「PLAN (計画)」を立て、「DO (実行)」するのです。

◆成果を出す人ほど、しっかり検証を行なう

「CAP-DOサイクル」の手順について、具体例を挙げながら説明しましょう。

たとえば、スイングスピード目標を140キロ(トップレベル:160キロ)と設定します。

5月末までの目標……「スイングスピード140キロの達成」

「C」……現状は、125キロ。15キロ不足。

なぜ、不足しているのか……。どうすれば15キロアップできるのか？

- ① パワー不足⇒基礎体力の向上(下半身、体幹の強化、上腕三頭筋、二頭筋の強化)が不可欠。
- ② ステップした際に体重が前足に移動するので、手打ちになる。⇒下半身の力が上半身に伝わらず、バットヘッドスピードが最大化しない。ステップ、体重移動をスムーズに行える打撃技術の習得がマスト。

「A」……「1月の目標：130キロの達成」を目標に掲げ、具体的に行う修正行動は、以下の通り。

- ① 体幹トレーニングの実施（プログラム①・②を自主練習で実行。）
- ② ウェイトトレーニングによる筋肥大（強化練習だけでなく、ウェイトトレーニングを取り入れ、上半身、下半身の強化を継続する）
- ③ タンパク質の摂取をお母さんにリクエストする。そのために食事の勉強をする。（猿田先生に相談して、メニューのアドバイスをもらう。）
- ④ 後ろ足に70%のイメージで体重を残す。ステップする時につま先からかかとをつくイメージステップするイメージで行動習慣を修正していく。

「P」……「1月の目標：130キロの達成」

- ① 行動目標（食事）⇒食べる、食べる、食べる。
⇒1人前ではなく、2人前を意識して食べる。食を太くする。
- ② 体づくり（ウェイト）⇒ 自宅に帰ってから「体幹トレーニングを〇〇行う」
⇒ 三浦トレーナーアドバイスのウェイトTRを全力で行う
- ③ 技術づくり（フォーム）⇒左足（ステップするほうの足）、左腰に壁をつくる。
*シャドーステップを100回行う。
*1、2の3のリズムを意識してティーバッティングを実行する。

「DO」……計画にもとづき、確実に実行する。計画通りに実行できたかどうかを、毎週月曜日にチェックする。

できる選手ほど、「本当に効果的だったのか」を徹底的に評価・検証します。仮に、実行したことが効果的でなかったとしたら、その原因を明確にしないかぎり、改善策も見えてこないからです。

PDC Aサイクルを回すことを選手に学ばせることは、社会に出てからも役立つ行動習慣です。

仕事ができない人は、自分が実行したことに対する「CHECK（評価・検証）」がなおざりになっていることが多いです。つまり、「やればやりっぱなし」の状態にして、次の行動に移るため、同じようなミスを繰り返したり、やり方を改善したりすることができないのです。

私は、企業研修の現場では、参加者に自分の仕事内容を「CAP-DOサイクル」でチェックしてもらおうのですが、自分の仕事に対する評価が甘い人が多い印象を受けます。自分が「何ができていて、何ができていないのか」をきちんと分析できないのです。だから、具体的な打ち手である「Act」につながっていかないのです。

うまくいかなかった原因を明確にしないまま、「次は頑張ります」「もっと気合いを入れてやります」などと精神論をふりかざすだけでは、うまくいくはずがありません。

今日からPDC Aは、「P」からではなく、「C」から始めるやり方を意識して実行してください。

必ず、成果が上がるはずですよ。



<CからはじめるCAP-Doサイクル>

Check (評価・検証)

- ① 実行した行動をファクト（事実）ベースで振り返る
- ② Do（実行）の内容をできたこと、できなかったことを明確にする
- ③ できなかった原因を探求する

Action (改善)

- ① Check（評価・検証）を踏まえ、改善案の仮説を考える
- ② 改善案に緊急性・重要性・拡大性の優先順位をつける

Plan (計画)

- ① ゴールと現状とのギャップを明らかにする
- ② 課題を明確にする
- ③ いつまでに、何を、どれくらい行うのかを5W2Hで目標をたてる
- ④ 課題解決のための使える資源要件（人・モノ・カネ・時間・情報）を明確にする
- ⑤ 解決策(仮説)を考える

Do (行動)

- ① 解決策を具体的なDOの形にする
- ② 解決策の優先順位をつける
- ③ 達成すべき目標を定性目標・行動目標で具体的に表現する
- ④ 実行に移す

2) マンダラート”を使った心の整理法

(1) マンダラとは何か

マンダラ（曼陀羅）は、弘法大師空海が中国から日本に持ち帰った密教で特に大切にされるものである。密教の密とは、秘密の教えということではなく、密度の濃い教えという意味である。なぜ密度が濃いかというと、釈迦の入滅後、インドでその教えが広がっていく中で、とりわけそのエッセンスを集めたものだからである。

密教には、五部の大切な教典があるという。中でも大日経と金剛経はもっとも大切な根本教典である。その大日経の第2章に、胎蔵界曼陀羅のもつ意味と修業の仕方が書いてある。写真の胎蔵界曼陀羅を見ればわかるように、中心に大日如来が座り、その周囲を八尊の仏さまが取り巻いて座っている。これがまず曼陀羅の中心構造である。そしてさらに外側へは四百十四尊の仏さまが配されているが、これは中心に座す大日如来の宇宙におけるさまざまな活動の諸相をあらわしている。つまり、曼陀羅全体は、宇宙そのものの縮図というわけである。

密教では、修行者に「自分の心を曼陀羅の世界に投げ入れよ」と説く。また曼陀羅そのものが瞑想の対象ともなっている。こうした密教における重要な修業の手段である曼陀羅を、現代人が自己を見つけるツールとして使うという大胆な発想をする人がいた。アートデザイナーとして多彩な活躍をされている今泉浩晃氏である。今泉氏は、本業のかたわら曼陀羅に興味をもち、それをまず自分を知るための道具として、そして発想の整理や目標実現のための補助ツールとして使うことを提案した。彼はこの十年でこれに関した数冊の本を出版したばかりか、パソコンでも利用できるハイパーマンダラまでも実用化している。

マンダラの最小単位は九つのマスである。その中心のマスにこれから思いをめぐらす事柄の中心テーマを書く。これはブザンのマインドマップと同じである。マインドマップはここからさまざまに展開していくが、その方向性の規定はない。これに対してはマンダラでは、上下左右の四方と、それぞれ

の斜めへの計八つの方向である。つまり四方八方までである。これを地図の方角で言えば、東西南北と北東、北西、南東、南西の八方向になる。つまり、中心テーマが決まったらそれを八つに分けることからマンダラ式心の整理法が始まる。

(1) ゾーンマンダラを描く

- 1) 9つのマスが書いてある紙を9枚用意する
- 2) 1枚目の紙の中心のマスに大きく「ゾーン」と書く
- 3) つながっている8つの部屋に、ゾーンに入れる要因となることを書く

冷静↔	自信↔	決断↔
明らめ↔	ゾーン↔	感謝↔
美↔	集中↔	楽しさ↔

このマンダラを書いた選手は、8つの鍵を使ってゾーンに入ったということになる

- 4) 残りの8枚の紙の中心に、今書き出した8項目を記入する
- 5) それぞれの中心に入るための入り口の鍵となる要因を書く
- 6) 8枚すべての紙のマスと同じ要領で記入していく

“ゾーン”という最高状態へ入る鍵が8つ、その8つの小部屋へさらに外側から入る鍵が8つずつ
→ “ゾーン”への鍵は計64あることになる

脳内がリラックスしている	呼吸の安定	柔軟に対応できる心	今日やるべきことを全てやる	自分が好き	自分の作品が好き	迷わない	今何が必要か知っている	プラスの道を選ぶ
練習に対する理解	冷静	自分にできることを思い出す	良の悪い練習	自信	演技の安定	前向きな言葉を声にする	決断	前向きな行動
準備万端	自分を磨かず言葉	祈り	ウェイトコントロールの成功	自分の言葉を持つ	マイナスの考えに固つ	自分で決める	目が揺れないで力がある	揺れない
結果を考えない	特別なことをしない	チャレンジャーである	冷静	自信	決断	支えてくれる全ての人を思い出す	与えられたことを幸せに思う	与えられなかったことを幸せに思う
やってきたことを目じる	明らめ	自分のことだけ考える	明らめ	ゾーン	感謝	出会いを喜ぶ	感謝	喜びも苦しみも必要としてあると思う
開き直る	全てを天に任せる	結果がどうであれそこから道が開けることを知っている	美	集中	楽しさ	これまで生きてきたことを幸せに思う	皆の応援を感じる	感謝できる自然・人に出会う
全力で向かう	まっすぐに立つ	明るい表情	自分のことだけを考える	自分の世界を持つ	本音と同じ表情	応援をエネルギーにできる	どんな出来事に対しても試されていると思う	物事にいらつかない
穏やかな気持ち	美	作品に対する理解が深い	今やるべき事をする	集中	環境・時局の把握	やるだけの事をやり尽している	楽しさ	無駄な考えを捨てる
音楽の理解	芸術であることを伝える	源としている	コーチに支配されない	とらわれない	良い緊張	自由である	チームワークが良い	周りに支配されない

◇大谷翔平選手を怪物にした目標達成マンダラ

大谷選手は高校時代に「ドラフト1位で8球団から指名される」という目標をたて、その目標達成のためにマンダラを利用した。

■ 大谷翔平が花巻東高校 1 年時に立てた目標達成表

体のケア	サプリメントをのむ	FSQ 90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事 夜7杯 朝3杯	下肢の強化	体を動かさない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的をもつ	一喜一憂しない	頭は冷静に 心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	雲霧気に 流されない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を 思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナー キャッチ ボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	カウント ボールを増やす	フォーク 完成	スライダ ーのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	運	審判さんへの態度	遅く落差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストレートと同じフォームで投げる	ストライクからボールに投げるコントロール	奥行きをイメージ

(注)FSQ、RSQは筋トレ用のマシン (出所)スポーツニッポン