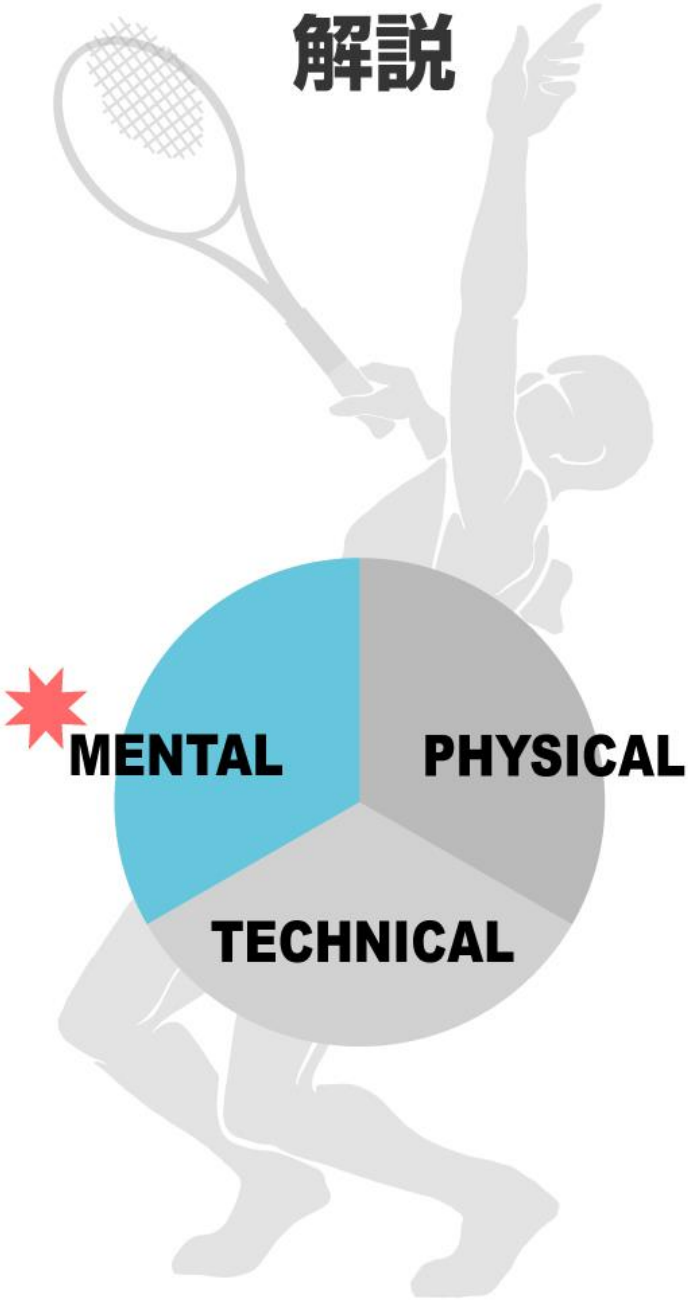
R/C/T

残像メンタルトレーニング解説



R/C/T 髙岸応用科学研究所

不思議な残像現象

さて、皆さんは普段の生活の中で「残像」を見たことがあるでしょうか？

例えば太陽など強烈な“光”を見た後に目を閉じると、
瞼の裏側に、今見た太陽の形が焼きつき、なかなか消えない・・・・
これが「残像」と言う現象です。

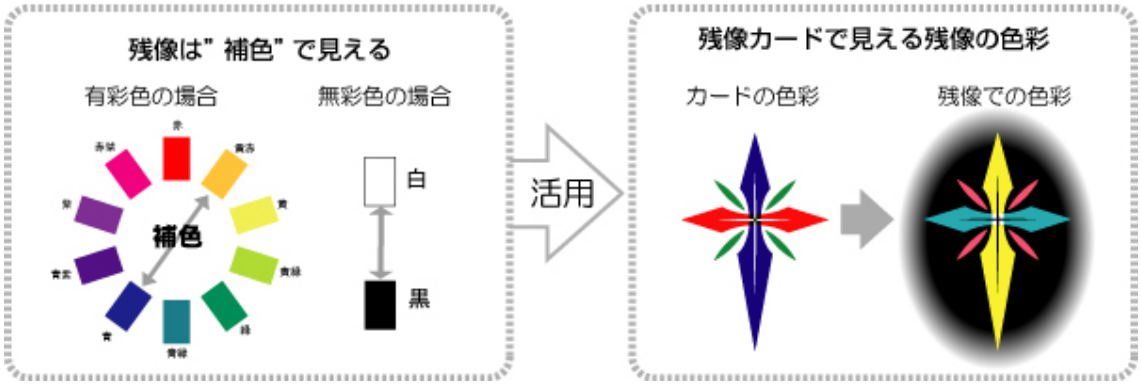
ここで紹介する今までにない新しいメンタルトレーニング法は、この「残像」と言う現象を利用します。

では少し残像と言うものを体験して見ましょう。

下記の太陽の図柄の中心にある「黒点」を約 20 秒ほど眺めてください。
そして軽く眼を閉じると・・・・・・さて、あなたの瞼の裏に何が見えてきたでしょうか？

真っ暗闇の中見えるのは「残像」のみ。それしか見えない事に意味があるのです。
また、残像から集中をはずして他の事を考えると・・・残像は見えなくなっていきます。

■ 残像の持つ特性を活用する。



- 残像は実際に見た色とは違い、ほぼ補色（反対色）で現れます。
- 残像が見えている時間（残像持続時間）は脳疲労の度合いによって変わります。朝など 脳が新鮮な時には残像は長く見え、反対に夕方など脳が疲れている時には短く見えます。
- 残像での記憶は、理解、認識、確認が必要な左脳ではなく、右脳に直接記憶されます。
  それも短期記憶ではなく半永久的に記憶され簡単なキーワードで即呼び出す事が可能です。
- 残像は今までの実験では、ほぼ 100%近い確率で見えます。見えている時間は若い人では長く、年齢を経るにしたがって短くなります。平均では約 30 秒間見え続け、最長では 15 分と言うデータがあります。

「残像メンタルカードトレーニング」とは、この残像現象を利用して作られたカードを活用して、自分の気持ちを自由自在に「リラックス」させ「集中」させ、またそれの次に続く感情のコントロールなど複雑な精神的動きも自在にコントロールする事が出来るのです。
強烈に現れる残像現象は、やらなければならない事の邪魔をする厄介な雑念を一時的に忘れさせる効果があります。
このトレーニングは雑念や緊張感を一時的に忘れている間に脳の働きを正常に戻し、今しなければならない事に集中させてしまうのです。
その後、たとえ再び雑念が現れてきたとしても、脳は既にやらなければならない事に向かい全力で走り出しているため雑念の入りようが無いのです。
目的に対し雑念なく"一点集中"出来れば失敗、誤解、錯覚、そしてやり直し等がなくなりスムーズに事が進むのは当たり前の事。
この残像を使ったメンタルトレーニング法は今までのメンタルトレーニングのように、難しい理論を理解、構築し、複雑な過程を苦労して学ぶのでは無く、とても簡単なのです。
また即効性があることで、スポーツ界や学習界、またはビジネス界等、メンタル面での強さが要求される場面では「心技体」のアイドリングとして非常に効果的です。

プロローグ

1992 年 9 月のある日のこと、私の事務所に一本の電話が入った。
「私、小浦と申します。プロテニスのコーチをやっています。
高岸さんの描いたあの“残像を引き出す絵“を友人のところで見つけたのですが、
非常に興味がありますので、明日伺ってもよろしいでしょうか？」

出会いというのは不思議なもの。
当時全日本フエド杯監督で日本テニス協会 GM の小浦武志氏と、建築事務所を経営する一級建築士である高岸弘はそれから週に一度は会って実践的な残像図柄の開発を進め、プロ選手を対象に現場でのテストを繰り返すことになる。
その結果、「リラックス」「集中」などのメンタル面で、驚くほどの効果をもたらすことがわかった。
途中から高校野球界で実績のあるフィジカルトレーニングコーチが加わり、スポーツ界におけるより高度なメンタルトレーニング・ツールとしての開発が始まった。

「高校野球や女子テニスの世界で、残像カードを使って集中力を高めるメンタルトレーニングがブームになりつつある。今春の選抜高校野球大会の準優勝校中京大中京（愛知）は、四年前から導入。日々の練習前と試合前に欠かさず行い、選手たちは試合中にも集中を高める術を会得していた。」
（朝日新聞 1996 年 5 月 23 日夕刊）

※ 何が勝助を決するか

1995 年 8 月、福岡市で開催された第 18 回ユニバーシアード大会。
テニスの女子ダブルス決勝は、順調に勝ちあがってきた日本の平木理化・浅越しのぶ組と台湾の王思好・劉虹蘭組の対戦となった。

平木・浅越組は幸先のよいスタート。
効果的なショットを随所に決め、そのままの勢いで第一セットの中盤にさしかかった。
サーブは浅越選手。気合いを入れてファースト・サーブを放つ。
だが、惜しくもネットに。
セカンド・サーブも、ほんのわずかだがラインを割ってしまう。
「ラヴ・フィフティーン」
浅越選手は、一向に気にする様子はない。「まだまだ、これから・・・・」

今度も、充分に体重の乗ったファースト・サーブ。
ところが、またしても数センチの違いでネットにかかる。

「あれ、どうしてなんだろう？」

浅越選手の気持ちに、ちょっとした違和感が生じる。
セカンド・サーブは何とか入れたものの、相手の強烈なショットを引き出してしまい、二ポイント目を献上。

気持ちの上での“違和感”が出始める。

三本目のファースト・サーブのときには、「入れなくては」という緊張感が走った。
そのせいか、入ることは入ったが、さして効果的な一打ではない。
結局このゲームは簡単に取られ、浅越選手は予期せぬマイナス思考へと落ち込んでいく。
プラス思考が前に出て、気分良く試合を進めているのに一瞬魔がさしたか簡単なミスからマイナス思考に落ち込む・・・・・・その速さは 0.2 秒とも言われる。

テニスに限らず、スポーツの世界では、選手の精神面が試合の行方を大きく左右する。
大きな大会の準決勝、決勝に勝ち残ってくる選手やチームは、技術的にも体力的にも、ほとんど差異がない。勝敗を決するのはその選手やチームの持っている能力をいかに最大限に発揮できるかということでありそれを引き出す役目を果たすのがメンタルトレーニングということになる。

激しい戦いを制した選手たちが試合後、こう異口同音に語るのを耳にした事があるだろう。
「最後は、メンタルな部分での勝負でしたね。」
浅越選手の場合も、まさにそのような状況にあった。
極めてポジティプな精神状態で決勝に望んだ彼女だったが
第一セットの中盤、立て続けに 3 本のサービス・ミスを犯してそのゲームを落としてからは、全くの別人。

「相手は結構強いなあ。もしかしたら実力的に上なのかなあ」
つい弱気の虫が顔をのぞかせて、ネガティプな精神状態に落ち込んでしまう。
「今日は暑いなあ。何だか足腰がだるいなあ」
よけいな雑念が次々に湧いてきて、プレイに集中できない。
いったんこうなってしまうと、もとのポジティプな状態に戻すのは至難のワザ
「これではいけない」と意識を変えようとすればするほど、焦りが生じ、ボールは思ったところとは違った方向に飛んでいってしまう。技術や体力の面では同等でも、あるいは仮に相手を上回っているとしても、もはやそれを存分に発揮することはできない。実際、平木・浅越組は前半の勢いはどこへやら後半はずるずるとミスを重ね、第一セットを失うことになってしまった。

マイナス思考に落ち込むのは 0.2 秒と言う速さなのだが、反対にマイナス思考からプラス思考に一気に持っていこうとすると、これは簡単に行かない。熟練したプレーヤーでも結構な時間がかかると言われる。
しかしそんな時間をかけていたのでは試合の流れは完全に変わり敗戦が待っている。

※ 思い起こした三枚の残像カード

第二セットが始まる前の短い休憩時間こと。
全日本フエド杯監督で伊達選手や浅越選手のコーチもしていた小浦武志氏は、彼女に、三枚の残像カードを思い起こすように、とアドバイスした。単純な色彩の図柄が描かれた、名刺よりも二回りほど大きいカード。

さて、浅越選手の、ポジティプな精神状態のときの“技術”や“体力”と、ネガティプに落ち込んだときの“技術”や“体力”とは、どう違うのだろうか。技術力は長年かけて培ってきたもの、体力も長年トレーニングをして鍛え上げてきたもの。どちらも、そう簡単に崩れたりはしない。

※ 崩れたのは、ただメンタルな力のみ。

技術や体力において相手と差があったとしよう。例えば相手が 100 で、自分が 80 であれば、これだけでもう勝負はついたようなもの。ところが、実際にはそう簡単に事は運ばない。相手は、試合でその“力”をフルに発揮できなくて 70、自分は力を出し切って 80。すると然の事、勝利はおのずと自分に転がり込んでくる。
この結果を導き出すのは、やはりメンタルな力。
小浦氏は、第一セット後半の浅越選手の様子を見て、

彼女が態勢を立て直すために今すぐしなければならないこととして、次の三つを考えた。

一気に元の状態に戻そうとするのではなく

① まず「リラックス」して雑念やマイナス思考を消去すること。

② 次に脳のエネルギーを一点に集めきる、いわゆる「集中」すること。

③ そして自分の今の「目標」を確認し、それを達成するイメージを思い描くこと。

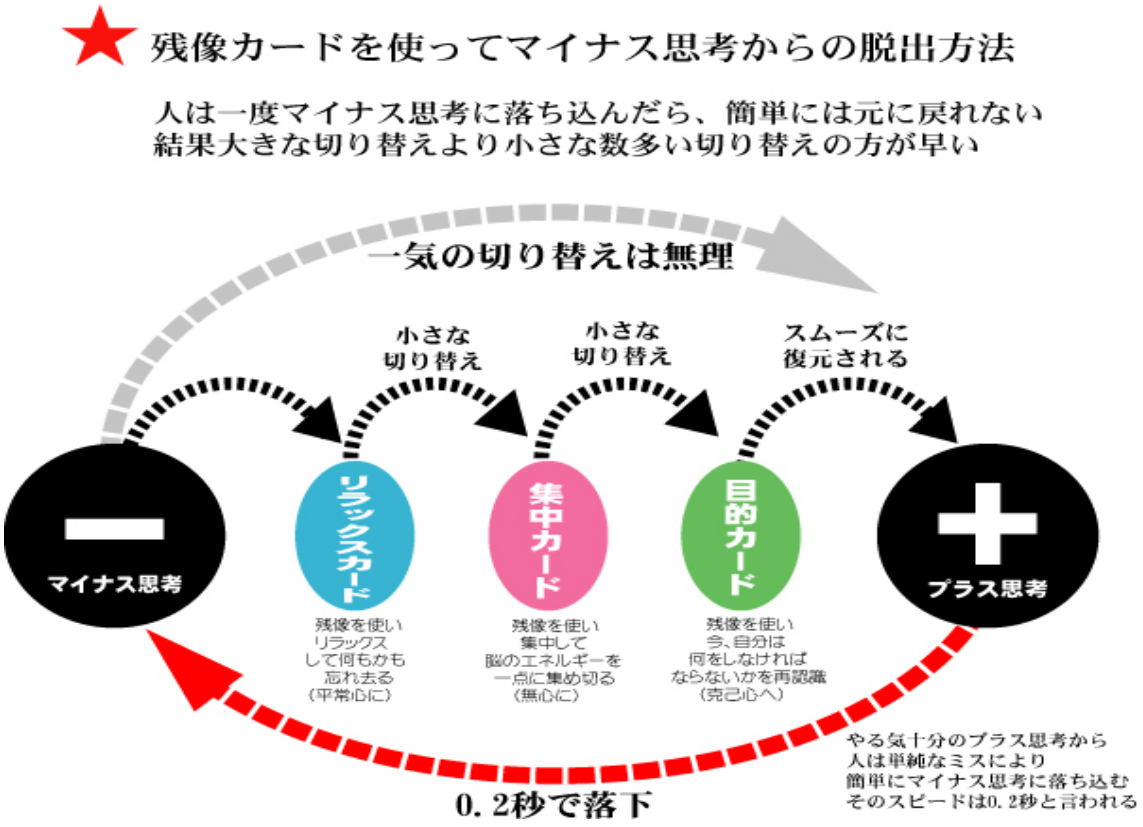
開発当初のリラックスカード、集中カード、そして目的カード（テニスコート）

これらは、とりたてて特別な考え方というわけではない。
どんなスポーツであっても、どんなコーチであっても、危機に陥った選手を立ち直らせようとするときには、ほぼ似たようなアドバイスを送るに違いない。
問題は選手自身が“短時間”のうちに冷静になり、これらの“切り替え”を実践できるかどうかである。
そこで小浦氏は、浅越選手が最近取り入れ出したメンタルトレーニングで使用している残像カードを使い、落ち込んだ精神の“切り替え”を行うよう指示を出す。

これによって、セット間のわずか一分という短い時間の内に、リラックスすることを忘れ集中感覚と目標を見失った彼女に再び強烈なメンタルエネルギーを注ぎ込もうとしたのである。
結果は想像した通り驚くような素早い立ち直りを見せた平木、浅越組は再びペースをつかみ、金メダルを獲得する。

1996 年刊　講談社　単行本 「思うがままに脳を動かす“残像力”」より

では、浅越選手が行ったマイナス思考からの切り替えとはどのようなものだったのか。
次の図を見てみましょう。



プラス思考で試合を優位に進めていた浅越は、つまらないミスのため 0.2 秒という速さでマイナス思考に落ち込む。その落ち込みから立ち直るのに、前にも言ったように大きな切り替えは無理。
ならば、急がばまわれと・・・残像を使い

① 残像リラックスカードを使い雑念、不安感などのマイナス要因を落とし
② 残像集中カードを使い脳のメンタルエネルギーを一点に集め切り
③ そして今、自分は何をしなければならないのか？という残像目的カードを使い、はっきりとさせてから思考行動に移る。

結果 R/C/T（リラックス、集中、目的意識）と言う基本的思考順序を行うことによって完全なる切り替えをやってのけたのです。

メンタルトレーニングの歴史

さて、本題の残像を駆使したメンタルトレーニングの話をする前にメンタルトレーニングとは何を目的に開発され、どういった事をして成果を出してきたのかと言う事から入りたいと思います。

今や世界中のスポーツ選手に広がりを見せ、
する事が当たり前のようになっている「メンタルトレーニング」。
この手法、元々スポーツ選手の為に開発されたものだと思われている方は多いと思うのですが、実は旧ソビエトの宇宙飛行士の為に開発されたものなのです。

宇宙飛行士とは、今まで地球上で体験した事の無い環境に挑んでいく訳ですから、何が起こるかは未知数の世界。人は未知の体験に非常に弱く、脳は絶対と言っていいほどマイナス思考になりがちです。

マイナス思考に陥ると心拍数、呼吸、血圧、体温、皮膚緊張など期せぬ変調を起こすと共に不安感や恐怖感など情緒面でも大きな変調をきたします。
その予期せぬ事態に遭遇した時、混乱した宇宙飛行士はどういった対応をすると本来の自分を取り戻す事が出きるのか。と同時に、自分が持つ能力をすべて発揮する事ができるのかの研究。
その研究から生まれてきたのが、メンタルトレーニングなのです。

その研究をもとにして 1950 年代、旧ソビエトでは当時の共産圏が持つ政治的背景も後押しをしてスポーツの世界、特に国威を十分に示す事ができる場面、オリンピックで勝つための研究がされました。
その研究の中に“精神面の強化”が含まれていたのです。
選手の持つ実力発揮を邪魔する不安感、落ち込み、雑念、恐怖心を解消するため。

その後、旧ソビエトが研究資料を旧東ドイツ、ルーマニアなど東欧共産圏諸国に開示しオリンピックでのメダル獲得数を伸ばしていきます。
何故東欧圏のメダル獲得数が異常に多いのかと考えたアメリカは独自の研究を重ね、1884 年のロサンジェルスオリンピックでは、アメリカが多数のメダルを獲得します。

その情報から日本でもメンタルトレーニングについて日本オリンピック委員会（心理班）を中心にして始まったのが 1985 年です。

メンタルトレーニングは、オリンピックの舞台でいかにして勝利するのかが最終目標として進化をしてきたのです。ただ日本での本格的なメンタルトレーニング導入には少し時間がかかります。

なぜなら、オリンピック女子バレーボールで金メダルを取った時に主流だったものは「根性、忍耐」と言った精

神主義。その成果がメンタルトレーニングの普及を妨げたからです。
心技体の“心”の部分は理論だったものではなく、結果を出したと錯覚される“根性論”だったのです。
2010 年を過ぎ、革新的なメンタルトレーニングが普及を始めた現在でも、一部ではまだ暴力を伴う“根性論的”指導は尾を引いている現状です。

しかし全体的には「心技体」の解体が行われ、それぞれ専門分野に専門トレーナーがおかれ整備が計られて来ています。
“心”の部分では自律訓練法、セルフトーク、ポジティブシンキング、催眠法、イメージトレーニング、自己暗示法などが取り入れられ、心理サポート面でも資格を取ったカウンセラー、臨床スポーツ医を常駐させるようになってきています。
また“技、体”の部分でも、筋力トレーニング、バイオメカニクス、プライオメトリクス、栄養学、疲労回復法などが充実されオリンピックの舞台でその成果が目に見えるものとなってきています。

メンタルトレーニングとは何か？

例えばピンチに追い込まれた時、過度の緊張を拭い去れず・・・
いわゆる”リラックス”する方法を知らなかった為に失敗。

また「ここ一番」と言うチャンスにいつもなら簡単に処理できることなのにミスを犯して涙を飲む。いわゆる”集中”する方法を知らなかった為に。
そして雑念や不安感などの為、一瞬”目標”を見失い、簡単に勝てる試合を落とす。
と言うような経験は誰にでもある事。

しかし、こう考えると通常ならなんでも無い事を大事な場面で失敗したり間違ったりと言う要因の大半が「リラックス」「集中」そして「目標」と言う 3 つの要素が起因している事が解るはずです。

「ここ一番！」という時に長年に渡って習得した「技」、そして十分に鍛えられた「体」を「心」の部分で、リラックス、集中、目標という 3 つの精神的な“力”を駆使し、最高のコンディションにもって行く。
そのための脳のトレーニング。それがメンタルトレーニングと言う言葉が持つ意味なのです。

さて唐突ですが、皆さんは“目標”を持っていますか？・・・・それも自分にピッタリと合った目標を？

なぜこのような質問をするのかと言うと、メンタルトレーニングとは、
自分はどうなりたいのかと言う確固たる“目標”を持っている人にだけ効果があるからなのです。

本当になりたい自分を見据え自分の持つ“心技体”での力をフルに発揮してその目標に全力でまい進する。

その困難な過程をスムーズにサポートしていくのがメンタルトレーニングだからです。
目標を持つと言うことは、今現在の自分に不平不満があると言うこと。
自分は今までのままでは終わらない！もっと上を目指し伸びるのだ！という強い向上心を持っている人。

また“夢”と“目標”は全く違うと言うことも認識してください。

“夢”とは単にああなりたい、こうなりたいと思っているだけで、そこにはそれが出来る！出来ない！は全く関係の無い事なのです。
反対に“目標”とは現実的に自分が今持っている“力”をすべて出し切れば出来るのだ！というしっかりとした根拠が伴うものです。
それには“今現在の自分の事をよく知る！”と言う作業が必要となります。
自分の得意技、不得手、人脈、経済状態、抱えている問題・・・・etc

自分の望む事が“夢”なのか“目標”なのかをはっきりと見極めてから達成へのスタートを切らないと短い人生の中でついやする時間と労力は無駄なものとなってしまいます。

またメンタルトレーニングとは、何も今まで体験した事が無いような学問を学び、一から構築していくものではありません。自分の中、奥深く潜在化された能力を、ある特殊な方法で持って“気付き”や“ひらめき“という形にして表に出してやり、あなたの目標達成の為のサポートツールとして活用する事なのです。
ですから、メンタルトレーニングは既に自分が持っているものを表に出すだけ・・・
と考えたほうが入っていきやすくなると思います。
ではどうすれば自分の持つ”潜在力”を自在に出し切る事が出来るのでしょうか。

ここからはその方法を

PART - 1

残像トレーニングカードを使い、短期的視野で見たトレーニング法、今やろうとしていることを間違いなく達成する！いわゆる「目的」遂行の為のトレーニング。

PART - 2

残像トレーニングカードを使い、長期的視野で見たトレーニング法、いわゆる「目標」達成の為のトレーニングに分けてお話しましょう。

残像メンタルトレーニング　PART - 1

さて PART-1 では残像メンタルトレーニングの基本となるリラックス、集中、そしてそれに続く目的意識の 3 つの要素をベースにしたトレーニング法を紹介しましょう。

まず今、しなければならない「目的」をはっきりさせた上で

① 残像を使い、いつでもどこででも「リラックス」する方法を自分のものとする。
② 残像を使い、いつでもどこででも「集中」する方法を自分のものとする。
③ 残像を使い、いつでも「目的、目標」を常に意識しておく方法を自分のものとする。

このたった 3 つだけです。

なぜならこの世で起こる精神的トラブルの要因となるのはすべて

■「リラックス」する方法を知らなかったためにと
■「集中」する方法を知らなかったため・・・・・
■「目標」を意識上においていなかったから・・・・・

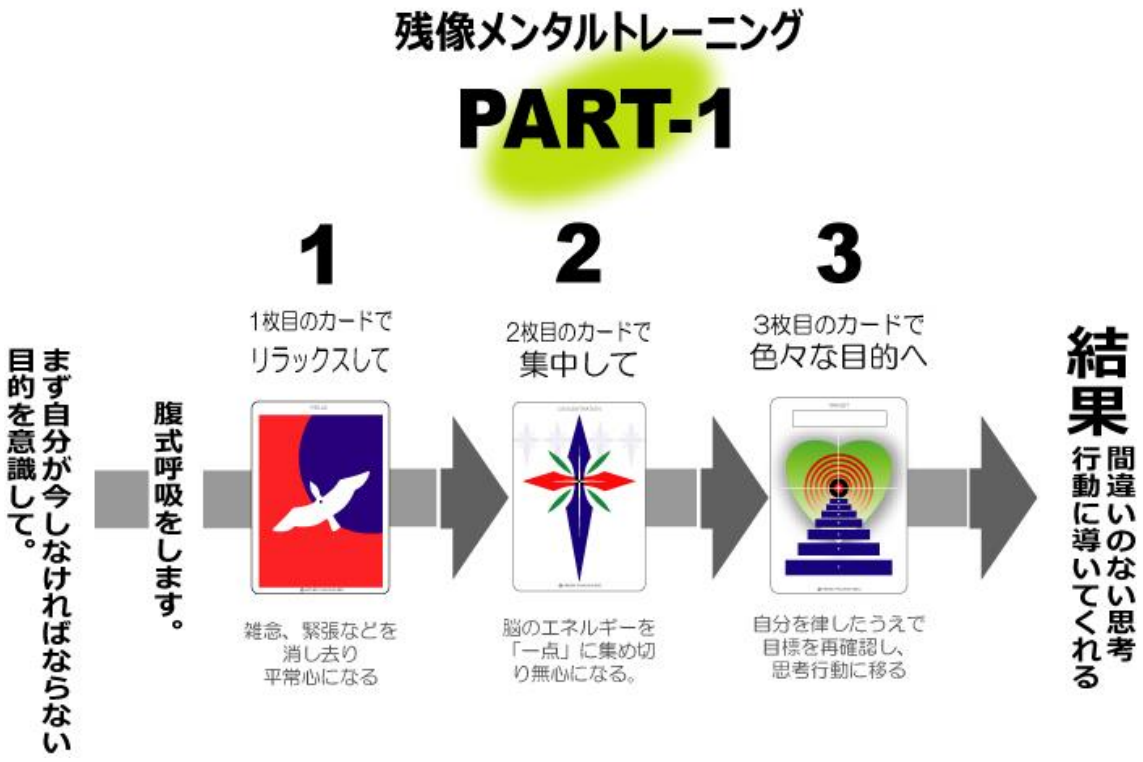
と言うようにこの 3 つの精神的要素の欠落に起因するのです。

例えば野球の投手の例を挙げてみると。
ノーアウト満塁の場面で気が動転、頭が真っ白になり、どこへどう投げていいのかもわからなくなり四球を連発する・・・・・・・
☆ **さてこの場合、リラックスし平常心になる方法を知っていたら？**

同じような場面で、塁上のランナーの動きや、観衆の野次などの“雑念”に気が行き状況判断を完全にできず、ど真ん中に投げ、巧打を浴びてしまった。
☆ **さてこの場合、集中する方法を知っていたら？**

また、緊張が続く場面で目標を見失い、勝てる試合なのに途中で諦めてしまった。
☆ **さてこの場合、目標を常に意識上に上げておく方法を知っていたら？**

ここ一番だ！と言う場面でこのたった 3 つさえ自在に操る事が出来れば、過度の緊張や雑念、そして不安感に振り回されること無く、自分の持つ「技術力、体力」を 100%発揮できるのです。いわゆる「目的」に対し常にピントの合った思考、行動が出来るのです。



さてここで紹介するトレーニング方法は、人間誰でも太陽など強烈な光を見る事で体験した事のある「残像」という現象を使い、あなたの目的達成をスムーズに導きます。

① まず、今自分は何をしなければいけないのかと言う「目的」をハッキリとさせた上で、「リラックス」をテーマにしたカードから出る残像をのんびりとした気持ちで眺めます。 残像を眺める事で雑念、不安感、緊張等を一時的に忘れさせます。

② その次に 「集中」 をテーマにした絵から現れる残像を強く見つめる事で、すでに「リラックス」 して平常心になっている脳のエネルギーを一点に集め切る！・・・・

いわゆる"無心"の状態になるのです。

③ そしてその次は、いろいろな「目的、目標」 をテーマにデザインされたカードで「自分は今、何をしなければならないのか？」と言う目的を再確認し、その目的達成の為の状況判断をしっかりとした上で思考、行動を起こして行くのです。

そうする事により、 ここ一番！ という時に冴え渡った脳で「技術力」「体力」を最高のコンディションにもって行く事が出来ると共に"間違いの無い、思うような結果"が得られるのです。これら一連の脳の働きを「残

像」という誰にでも起こる現象を使い、数分の内にスムーズに誘導して行く・・・・
それがこの「残像メンタルトレーニング」が持つ効用なのです。

またこのトレーニングを継続的に実施する事により、残像が見えている時間（残像持続時間）が少しずつ伸びていきます。という事は集中だけではなく「集中持続力」が付いていくという事が実験データにより明らかになっています。それは「残像持続時間」＝「集中持続力」と言う事になり何事にも諦めない「意志の力」が出来上がるのです。

《 残像カードの使用方法 》

① まず自分が今、しなければならない「目標、目的」を意識します。

② 複式呼吸をします。

1・背筋を伸ばし椅子に奥深く座り、肩の力を抜いて・・・
2・まず肺の中にある汚れた空気を全て吐き出した後、鼻からゆっくりとお腹一杯になるまで空気を吸い込んで行きます。
3・お腹一杯になった状態そのままで 5 つ数えるくらい止めます。
4・口から細く長くゆっくりと息を吐いていきます。
そのとき意識はへその下 3ｃｍの下丹田に。嫌なものが全て出て行くイメージを。

腹式呼吸は 3 回ほど行い、酸素を体内に有効に取り入れ脳細胞と体細胞を活性化します。

③ リラックスカードの残像を見ます。

カードが良く見えるように、出来るだけ明るい方に向け、図柄の中心にある「中心点」を約 20 秒間、絵画を眺める時のような感覚でのんびりと眺めます。
カードから目をそらせないで下さい。
そして眼を閉じ、瞼の裏に現れてくる残像を注視します。完全に消えるまで眺めて下さい。脳波はベータ波支配から徐々にアルファー波支配となり、精神面では緊張や不安感が取り除かれ、身体面では皮膚緊張、血圧、脈拍、そして呼吸数等が穏やかになります。

④ 集中カードの残像を見ます。

リラックスカードを見たときと同じく中心点を眺めますが、集中図柄を見る時は視線に”力”を込め、強く中心点一点を注視します。
そして軽く眼を閉じ、瞼の裏に現れてくる残像を眺めます。
残像は消えていきますが「もう一回出て来い！」と念ずると残像は再度現れます。
完全に消え去るまで追いかけます。

見た時の色彩と、残像での色彩の違いやシンメトリーなデザインが脳の注意を引き、残像以外には何も考えない状態を作ります。これがいわゆる「無心」の状態です。

ここまで行う事で脳はすでにクリーンな状態になっています。 最低 3 回は繰り返す事。

⑤　今、自分が必要とする「目的」のカードの残像を見ます。

いろいろな目標カード、それぞれ今必要な残像を見ます。

リラックスして集中してクリーンな状態になっている脳を使い、もう一度自分の目的、目標を再確認した上で、その時に必要な目的別カードを同じやり方で現れる残像を眺めます。

残像が完全に消え去った後、真っ暗闇の中で、その目的が達成されるまでをイメージします。
クリーンな状態でイメージする訳ですから間違いの無い的確なものがイメージされるはずです。

リラックスして、集中して目的を明確にする・・・・・。

これは人が何かをする場合の**当然の思考順序**、言い変えれば脳の当然な働き「起承転結」なのです。
この流れを「残像」という現象を使い、自分の習慣としてしまう事で、間違いや誤解、そして錯覚などを起こさず、自分が持つ能力を常時 100%発揮させる事となるのです。

では上記のフォーマットを構成する、「リラックス」、「集中」、そして「目標、または目的」それぞれの言葉が

持つ意味の解説をしていきましょう。

①《 リラックス 》

次にあげる 2 つのリラックスについて、ちょっと考えてみましょう。

① やっと大変な一日が終わった。今夜はリラックスして寝るぞ。
② さあ今から試合。自分の”力”すべて出し切る為に「リラックス」するぞ！

①と②、どちらも言葉は同じ「リラックス」ですが、意味はだいぶ違います。
① の「リラックス」は寝る前のリラックス。
この場合のリラックスは心も体も弛緩して何も考えない睡眠に導くリラックス。

しかしここで言う「リラックス」とは、②の集中する前に必要となるリラックスです。
心の中から雑念や不安感などを追い払い、過度に緊張しないようにするのが目的の「リラックス」です。
このリラックスは次に来る“集中”へのアイドリングです。

「リラックスするなんて簡単！」と思っている人も多いでしょうが、実はこれが一番難しいのです。大勢の人の前で話をする時など、「緊張するな！」と思えば思うほど緊張してしまいます。また、スポーツ等での試合に出た事がある人なら、「リラックスする事」の難しさを痛いほど解っていると思います。「ここで決めなくては！」とプレッシャーがかかると、練習では簡単に出来ているのに何故か出来なくなってしまうのです。
それは全て”リラックスする方法”を知らなかったからなのです。
「リラックス」する事がスムーズに行えるようになればあなたは持てる力を思った時に 100%出し切れるようになり、その結果、仕事でも勉強でもスポーツでも、今の何倍もの成果を出せるようになるのです。

一流選手は“リラックス”を自在に扱い、プレッシャーを味方につけ、いい緊張感を持って、試合で実力を存分に発揮する方法を身に付けています。

またリラックスすることは、混乱した脳をクリーンにすることでもあります。
脳がクリーンな状態とは、「整理されたタンス」にたとえる事ができます。
と言うのは、タンスにはいくつもの引き出しがあります。整理されたタンスはそれぞれの引き出しにシャツ、下着、靴下などがきちんと区分けされて収納されているので、必要なときに必要な衣類を素早く取り出す事が出来ます。でも、整理されていない場合はその都度あちこちの引き出しをのぞいて探す事になります。

脳もタンス同様に、多くの引き出しを持っています。
引き出し群には、さまざまな情報が整理されて入っていて、脳がクリーンな状態であれば、新しく入ってきた情報は正確に区別され、すぐさま最も適した引き出しにしまい込まれます。

ところが、脳が雑念や緊張いっぱいの状態だと新しい情報を区別するゆとりが出来ず、どの引き出しにしまい込んで良いのか分からなくなり、慌てている場合などパニックに陥ってしまいます。

いわゆる「リラックス」する！と言う事は、脳を整理すると言う事なのです。

ここでは残像カードでリラックスする方法を紹介しましょう。

脳の働きに直接アクセスし、短時間でリラックスさせる「残像リラックスカード」。
何か自分にとって大事な事をする前には必ず使う習慣をつけましょう。

リラックスと言う言葉の意味は二つあります。
一つは脳も体も弛緩し、何もする気が無くなったいわゆる就寝前のリラックス。
二つ目は脳は覚醒し体中に「力」がみなぎり、これから大事な事をやるんだ！と言う時に必要な、いわゆる緊張し過ぎている時に必要なリラックス。
ここで言うリラックスとは、もちろん後者のリラックス。
この図柄は「リラックス」をテーマにデザインされ
重要な局面で心身の緊張を解きほぐします。
残像では赤い後面は空色に、そして中央の白抜き部分は黒く
可愛いイルカの姿になります。
沈んでいく太陽の前、悠々と跳躍を繰り返す姿を眺めましょう。

残像カード以外の方法をいくつかの例を挙げておきましょう。

★　リラックスするには五感へのアプローチが最適です。

視覚にアプローチ・・・前もって自分が落ち着く"色彩"を見つけておき緊張している時に眺め気持ちをフィードバックさせる。
聴覚にアプローチ・・・前もって自分が落ち着く"音楽"を見つけておき緊張している時に聞き気持ちをフィードバックさせる。
触覚にアプローチ・・・前もって自分が落ち着く"ウエアー"を持っておき、緊張しそうな場面で着て気持ちをフィードバックさせる。
嗅覚にアプローチ・・・前もって自分が落ち着く"香り"を見つけておき緊張している時に嗅ぎ気持ちをフィードバックさせる。
味覚にアプローチ・・・前もって自分が落ち着く"キャンディー"などを常に持っておき　緊張している時に口に含み気持ちをフィードバックさせる。
その他には
★何か大事な事をする前に、必ず複式呼吸を 3 回行う習慣をつける。
★顔の筋肉を緩め、意識して「笑顔」を作る。
★いつも落ち着いて最高のプレーをする人に、自分を重ね合わせる。

②《 集中 》

「人間の行動は、集中力、集中持続力によってすべて支配される！」とさえ言っても言い過ぎではありません。ではいったい「集中力」とはどう言う事なのでしょう。
子どもの頃「おまえは集中力が足りない！　もっと集中力を出せ」などと親や先生から言われた人も多いと思いますが、しかしもしかするとそう言っていた人たちも「集中力」についてよく解っていなかったかも・・・・・。

アメリカの心理学博士リチャード・スイン氏は「集中力」についてこう言っています。

「集中すると言う事は、ただ一つの事に注意を向ける事である。
しかし一つの事に注意を向ける事が出来ても、その注意を続ける事は難しい。
そこで集中力とは、一つの事に注意し続ける事が出来る”力”の事である」

つまり今からする事だけに、雑念や緊張を消し興味や好奇心を持つ事。

一流選手ほど、同じ練習をしても上達が早く、ここ一番というところで実力を発揮します。
このようになるには、毎日の練習で興味や好奇心を持ってのトレーニングが必要ですし、試合で自分の実力を発揮するにはやはり“ここ一番での「集中力、集中持続力」”が必要となります。

本当に集中している時は、あっという間に時間が過ぎてしまいます。
反対に意識が散漫になり「つまらないな」と思っていると、１時間しか経っていないのに ２ 時間以上にも感じてしまうものなのです。

人は集中する事で時間がどんどん濃密になり、短く感じるようになるのです。
練習時間が凄く短く感じられる、と言う事はそれだけ楽しく集中してやっていると言うこと。
この集中している時間を数多く経験する事で人間の脳は活性化して行くと言われています。

また集中をし続けるトレーニングを常時行っていると体の”免疫力”も高まり、ちょっとしただるさや風邪などは治ってしまいます。体調が悪かったのに、何かを夢中でやっている内に、気が付くとスッキリして体調が良くなっているという経験をしたことは誰にでもあります。

「目標をしっかり持っていればやる気を保て、集中力はどんどん高まる！」と言うような事も言われた事があるでしょう。 それも正解ですが、それだけでは”集中力”を現実に高める事は出来ません。いくら立派なパソコンを持っていたとしても操作の方法を教えてもらわなくては使えませんし、レシピが分からなければ料理は作れません。

まず"集中力を高められる方法"を覚えなくてはならないのです。
さらにこの集中力トレーニングは、脳をきたえる方法でもあるので脳をドンドン活性化させる事になり、あなたの毎日の考え方や行動にも大きな影響を与えるようになります。　脳を思うように働かせる方法を自分のものとする事で「集中力がすべてを支配する！」という意味が分かってくるのです。

※　人は一度に複数の目的には集中出来ない。

「私は、車の運転をしながら携帯電話で話も出来るし、知り合いの人を見つける事も出来る。」
と言う方もいると思いますが結果、運転にも電話いずれにも集中していないのです。

その証拠にかかってきた電話の内容が"重要な話"になると、車を路肩に止めて話をするはず。
また、食事をしながら新聞を読み、ＴＶを見ている時、ＴＶで凄く興味のある場面になると、箸は止りＴＶにのみ集中するはずです。

色々な事を一度に行う「並列処理」はそれぞれが中途半端なものになり、結果何の成果も得られないという事になるのです。やる事は一つだけに絞込み全力で行い、それが終われば次にしなければならないことに着手する！と言うことを肝に銘じましょう。
集中力を高めるキーワードはやる事に対し、例え気が進まなかってもその中に「好奇心」「期待感」そして「達成感」を探し出し、達成された時の楽しさをイメージする事。

ここで残像カードで集中する方法を紹介しましょう。

脳の働きに直接アクセスし短時間で集中させる「残像集中カード」。
何か自分にとって大事な事をする前には必ず使う習慣をつける。

リラックスカードで雑念と緊張を取り除いた後、
今度は集中感覚を体にしみ込ませます。
集中とは「意思の力」で脳のエネルギーを一点に集め切る事。
この図柄は「集中」をテーマにデザインされ
ここ一番と言う時に自分の力を100%が出し切るように体制を整えます。
残像では、まず縦の紺色の線が黄色の鋭利な線として、
横の赤い線は水色の線として現れそして最後に斜め四方より
オレンジ色の光が迫ります。
次々と変わる色彩と形態が脳に新鮮な刺激を与え集中感覚へと誘います。

残像カード以外の方法をいくつかの例を挙げておきましょう。

★　集中するには五感へのアプローチが最適です。

視覚にアプローチ・・・前もって集中していた時に見た一つの"色彩"を覚えておき、集中したい時に眺め、気持ちをフィードバックさせる。
聴覚にアプローチ・・・前もって集中している時に聞こえている"音楽"を覚えておき、集中したい時に聞き、気持ちをフィードバックさせる。
触覚にアプローチ・・・前もって集中している時に着ている"ウエアー"を覚えておき、集中したい場面で着て、気持ちをフィードバックさせる。
嗅覚にアプローチ・・・前もって集中しやすい"香り"を見つけておき、集中したい時に嗅ぎ、気持ちをフィードバックさせる。
味覚にアプローチ・・・前もって集中しやすい"飲み物"などを持っておき、集中したい場面で口に含み、気持ちをフィードバックさせる。

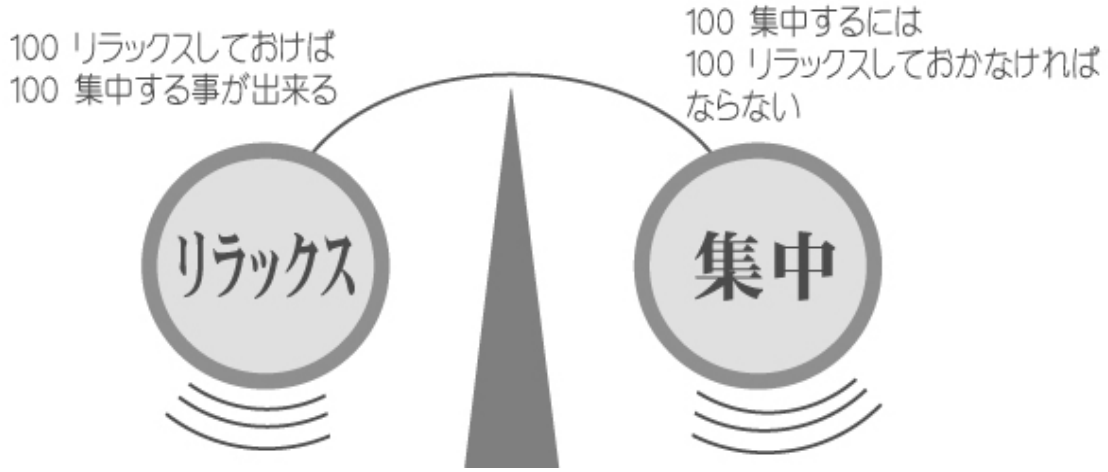
★言い切り法・・・・よし、今からこの事に集中するぞ！　よし、この人の話す事に集中するぞ！などと声に出して言い切る。
★今やっている事だけを考える。他の事は終わってから、と考える。
★今やっている事に、興味と好奇心を探し出す。

■リラックスと集中の関係

さて上記の２つの精神的スキル、「リラックス」と「集中」はお互い密接に絡み合い、全ての基本となります。少しリラックスと集中の関係を見てみましょう。

集中力こそ、人間の考え方と行動を支配する・・・・・でも、常に集中しているばかりでは人間は疲れ切ってしまい、かえって力を発揮する事が出来なくなってしまいます。
人間の集中力はそう長く続くものではないのです。
たとえば、練習や仕事をして体が疲れたら、休んで疲れを取るのは当たり前。もし疲れを取らないまま次に望んでも良い結果が出るはずがありません。精神的な疲労も、体の疲労と同じです。頭が疲れたら、疲れを取りクリーンな状態にしてから次に望まなければなりません。必要なのは「強い集中をした後は、いったんリセットしてリラックスする事」
その後、再び集中を始める・・・というサイクルです。 このサイクルを規則正しく繰り返す事で持っている”力”を全て出し切る事が出来るのです。
リラックスから集中へ、また集中からリラックスへのサイクルが規則正しくきちんと行えるようになれば、
あなたの能力を、あなたが望む時にフルに発揮出来るようになります。
集中するには、まず緊張を消してリラックスし気持ちをゆったりさせる事。
脳をリラックスさせる事が出来て初めて物事に集中出来るようになる事を頭に刻み込んでください。

■リラックスと集中はほど良いバランスが取れていなければならない。



精神面でのリラックスと集中が、同じ大きさで保たれる事で健全な「精神力」を生み出し思うがままに自己をコントロール出来る事となります。またそうする事により ”ゆとり、やる気、継続力” などが 自分のものとなり過度のストレスやトラブルの無い、快適な生活が送れる事になるのです。

③《目標設定 》

人は生まれながらに２つの大きな目標を持っています。

①　与えられた命を死ぬまで生きながらえる事。
②　その与えられた命を、ただ単に生きながらえるだけでなく、自分を磨きいかに楽しく人生を送り、そしていかにこの社会に貢献して生きていくのか・・・

①　は当然の事、ここでは　②の目標をマスターする事を考えていきましょう。

人は目標を持たないと”やる気”の対象が無くなり、気持ちはいつも体の内側に向いてしまいます。
結果、いつもだるい、朝起きられない、いつも風邪気味等の現象が次々と起こり、生きていても楽しくない・・・と言った状態になってしまいます。

と言う事は、目標を持たないと健康に生きていけないという事にもなります。

また「目標がある！」と言う事は、今の自分に不平や不満があると言うこと。
言い換えれば自分は今のままでは終わらない、もっと上に伸びるのだ！と言う前向きな気持ちがある証拠なのです。

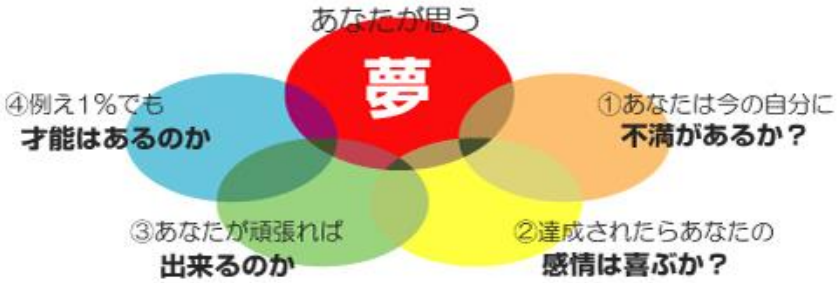
一流選手ほど、大きな夢や目標を持ち、その夢や目標を達成するためのプランを立て、それを実行し、自分自身でやる気を高めて毎日の練習をしていたことでもわかると思います。

そして先ほども言いましたが同じ願望でも「夢」と「目標」は違う事を十分理解してください。

あなたの願望がもし「夢」の範囲内なら、今すぐにでも「目標」と言う名に変える作業を行わなければなりません。またそれが目標と言う名に変える事が出来ないようでしたら、すぐに中止し新たな「目標」を作らないと時間と労力の無駄使いになってしまいます。
ではどうすればあなたの「夢」は「目標」と言う名に変わるのでしょうか。
その可能性をみるために、今のあなたに下記の４つの質問をしてみましょう。

①　今のままでは我慢が出来ない！と言う”不平、不満”を持っていますか？
②　心底からそうなりたいと言う「飢えた気持ち」を思っていますか？
③　その夢をかなえるための才能は 1%でもありますか？
④　あなたが一心不乱に頑張ればそれは可能なのでしょうか？

①　～②は即答える事が可能でしょうが、
③の”才能があるのか？”と　④　の”頑張れば出来るのか？”と言う問いに対しては時間をかけなければ出てこないのです。



それにはまず徹底的に「自分の事を知る、調べる!」事が必要になります。

自分の置かれている環境、自分の特技、不得手、過去にしてきた事、過去の実績、交友関係、今抱えている問題、経済状態・・・

また他者は自分の事をどう評価しているのか？など、自分に関する事、全てを知る事で、自分の願望である「夢」が「目標」と言う名に変われるかが分かってくるのです。

次の表で「夢」が「目標」と言う名に変わった後、目標達成までの順序を記しておきます。

次に簡略された“自分を知るための質問シート”を記しておきます。

また、人は夜考える事と、昼考える事が違ってきます。それも記入して見ましょう。

● 自分の環境を知る

設問事項すべてで、答えの後「何故なんだろう？」「それが自分にどう作用しているのか？」と言う疑問を持って考える事。

携帯電話料金は？	社会での信用は？
自由になるお金？	人付き合いは？
金銭感覚は？	民族意識は？
お酒は？	師と仰ぐ人は？
ファッションは？	年齢は？
健康は？	家族の信用は？
今の体重は？	こだわりは？

氏名は？	好きな人は？
現住所は？	嫌いな人は？
父親は？	好きな季節は？
母親は？	嫌いな季節は？
兄弟は？	好きな食物は？
親戚は？	嫌いな食物は？
先祖は？	気分が落着く場所は？

● 自分の持っている「得意技」を知る

先天的なものでも自分の生き方にプラスになるなら書き込む。身体的、精神的なものも含む。
自分の得意とする事、よく考えるとたくさんあるはず。リラックスして集中して探し出しましょう。
※昼間に思う得意技と夜間に思う得意技の違いも加味します。
※出来上がった表は、自分の信頼する人数人に評価をしてもらう。
何故なら自分では得意と考えていることでも第三者から見ると不得手かも。

	昼間に考える「得意技」BEST　7		夜間に考える「得意技」BEST　7
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	

● 自分の持っている「不得手」を知る

先天的なものでも自分の生き方にマイナスになるなら書き込む。身体的、精神的なものも含む。
自分の不得手とする事、よく考えるとたくさんあるはず。リラックスして集中して探し出しましょう。

	昼間に考える「不得手」WORST　7		夜間に考える「不得手」WORST　7
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	

● 自分の今までの実績を知る

今までに自分があげてきた実績を書き出すことでこれからの目標達成に対する自信が出来る。

例えば３年間休まず学校に通ったことも実績・・・としてみるといくらでも出てくるはず。

※昼間に思うと理性が働き、恥ずかしいと感じる実績でも、夜間に思うと当然の実績かも。
人は感情、本能で思うことが、自分が本当に認めていること。

※出来上がった表は、自分の信頼する人に評価をしてもらう。 何故なら自分では実績と考えてい無いことでも第三者から見ると実績になることがある。

	昼間に考える「実績」BEST　7		夜間に考える「実績」BEST　7
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	

● 自分の持っている「人材」「人脈」のルーツを知る

	今の人材	誰の紹介？	誰の紹介？	誰の紹介？	誰の紹介？
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

● 現在、自分が抱えている「問題」を知る

少し努力すれば解決する問題、努力してもなかなか難しい問題等、人間は多かれ少なかれ色々な「問題」を抱えているはず。新たな目標を設定し、それを達成していく過程で、その諸問題が大きく自分の前に立ちはだかることも想定しておこう。

問題点

その解決は？

問題点

その解決は？

問題点

その解決は？

© HIROMU TAKAGISHI 2011

自分にピッタリと合ったの目標が決まると、モチベーションは上がり脳は自然にバックアップ体制を敷きます。

例えば車に対し何の興味も持っていなかったのに、親が足を悪くしたため急に車を買わなければならない事態が起こったとしましょう。
それまで道を歩いていても全く車の種類がわからなかったのに、買わなければならない！と言う目標が決まった時から、目の前を通る車の種類を見分けている自分がいる事に気が付きます。

この現象は意識をしていないのに"脳"が自然にバックアップ体制を敷いた証拠であると言っていいでしょう。

ここで残像カードで目標を意識上に昇らせる方法を紹介しましょう。

脳の働きに直接アクセスし短時間で目標をリアルに思い出させる「残像目標カード」。
何か自分にとって大事な事をする前には必ず使う習慣をつける。

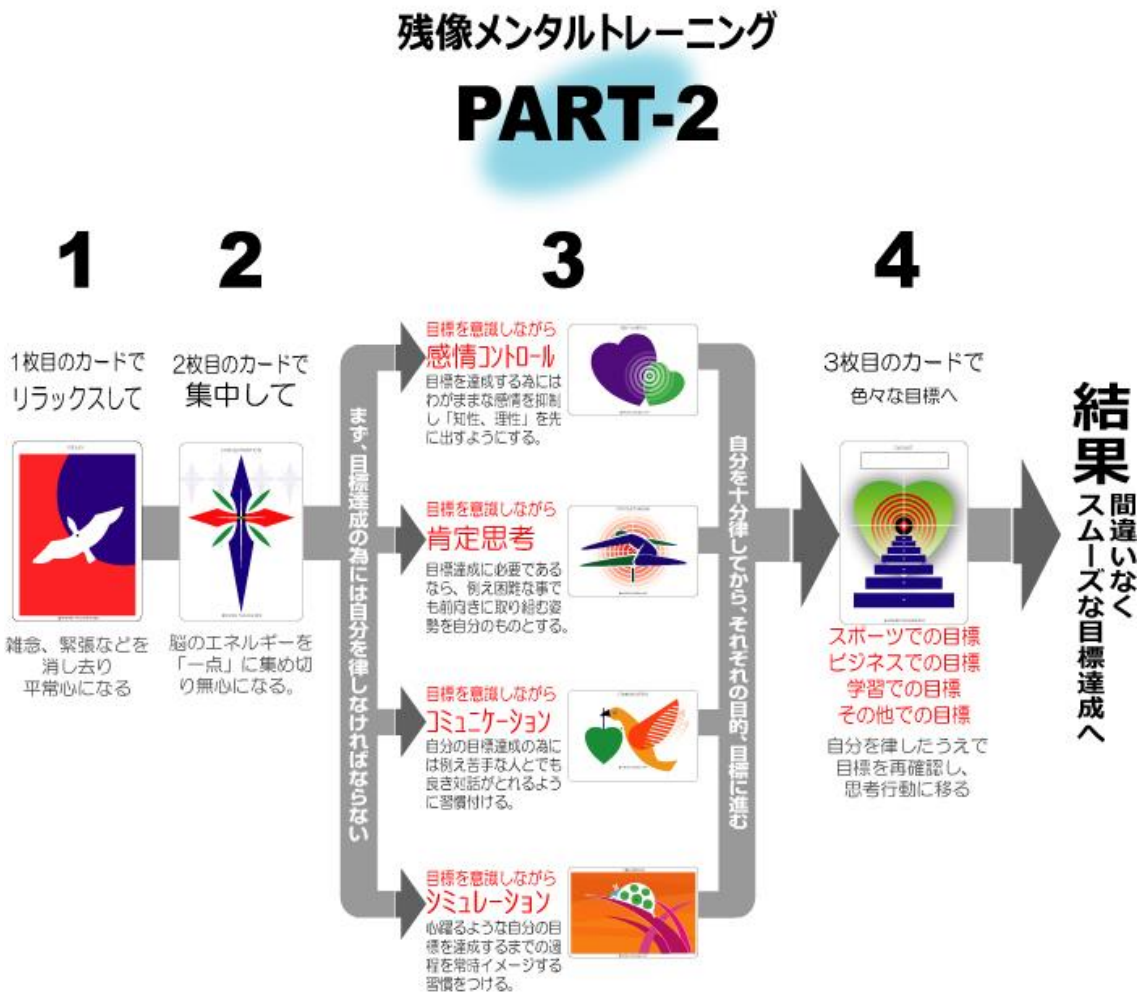
大きな目標を達成する為には、それに至るまでの小さな
目標（階段）を一つ一つ確実にクリアーしていかなければなりません。
夢のような目標を設定した後、逆算して小さな目標群を設定し、
今自分はどの段階で、何をしなければならないのかをはっきりさせます。

残像では、黄金色に輝く階段群が最短距離で目標に向かって伸びていきます。
そして階段を登りきれば、目の前には鮮やかに輝く"自分の心"が
達成感と共に大きく広がっているのが見えてきます。

※ハートの上にあるボックス内に、自分の目標を書き込みましょう。

残像メンタルトレーニング　PART-2

この PART-2 では、PART-1 で示したリラックス、集中、目標の基本的要素に
感情コントロール、プラス思考、コミュニケーション、シミュレーションの 4 つを加え、より実践的なメンタルトレーニングとして紹介していきます。
尚、残像カードの使い方は PART-1 と基本的には同じと考えてください。



例えば自分が何をしても“上手くいかなかった時”の理由を考えてみると・・・・・

※ リラックスする方法を知らなかったから・・・・・
※ 集中する方法を知らなかったから・・・・・
※ 目標、目標をしっかりと意識していなかったから・・・・・

と言う基本的な問題は言うまでも無く

※ 感情を気分次第で出してしまったから・・・・・
※ プラス思考で考える事が出来なかったから・・・・・
※ 自分に協力してくれる人達としっかりコミュニケーションをしなかったから・・・・・
※ チャンスの場面では、またピンチの場面では
どうするのか？と言う事を前もってシミュレーションをしていなかったから・・・・・・

という事にならないでしょうか？

では心理面でどういう風になれば上手くスムーズに流れるのでしょうか？

まず、身体部分での健康をチェックします。良き睡眠、十分な栄養、そして継続的身体ケアが十分と言う条件を満たした上で自分の「目的、目標」をしっかりと意識上に置き・・・
トレーニングツールである残像カードを使って

1-いつでもどこででも「リラックス」出来る方法を、自分のものとする。

2-いつでもどこででも「集中」出来る方法を自分のものとする。

3-いつでも何処ででも自分の「目的、目標」を意識する方法を自分のものとする。

以上、メンタルトレーニングの基本要素である 3 つの精神的スキルの取得方法は PART-1 で解説しましたが、より奥深く、より計画的に行うには
以下の 4 つの“自分を律するための精神的スキル”の取得も必要になってきます。

トレーニングツールである残像カードを使って

4-“リラックス”して雑念を落とした上で“集中”し“目標”を強く意識した上で

勝手気ままに現れる”わがままな感情”をコントロールする方法を取得する。

5-“リラックス”して雑念を落とした上で“集中”し“目標”を強く意識した上で

常に前向きに物事を”プラス思考”でとらえる方法を取得する。

6-“リラックス”して雑念を落とした上で“集中”し“目標”を強く意識した上で

自分に関わる人や物に感謝しながら、良きコミュニケーションを取る方法を取得する。

7-“リラックス”して雑念を落とした上で“集中”し“目標”を強く意識した上で

目標達成までの過程に起こる色々な問題を前もって、リアルにシミュレーション（予測）する方法を取得する。

この合計７つの精神的スキルをすべて自分のものに出来れば最終目標達成に向け自分の”力”を常時100%発揮出来るようになるのです。

また、この７つの精神的スキルの内、たとえ一つでも至らない項目があるとあなたの「目標達成」への過程は困難なものとなる事を理解してください。

ではこのPART-2では、リラックス、集中、目的意識に続く以下４つの精神的スキルについて説明していきましょう。

④《 感情コントロール 》 自己制御

スポーツでもビジネスでも、所かまわず入り込み気持ちを乱す「感情」。
自分にとってその感情を、どうすればふり払うことができるのでしょうか。
「入ってくるな」と念じてみても、それは無駄というもの。大事なことは、 それをいかにすばやく処理するかということ。
そのためにはまず、入ってきた悪い感情をしっかりと受け止めることです。
そして、何が問題なのかを知り、そっと送り出してやる事が大事なのです。

ここではその過程をテニスのプレーを例にとって説明してみましょう。
真夏の炎天下での決勝戦。相手は、体力も技術も同じような選手。
スコアも五分五分で迎えた終盤戦、そろそろメンタルな面での勝負にさしかかり、自分のプレーに集中しなければならない頃。

それなのに、頭の中は、「暑いなあ」「足の親指がちょっと痛い」「ひょっとすると、向こうの方が体力も技術も上ではないか」「今のショット、入っているのにあれはミス・ジャッジ。
「なんか嫌だなぁ」といった思いでいっぱい・・・・。

これでは、自ら試合を放棄したも同じです。 そんな時には、気持ちを落ち着け入ってきた悪い感情を上手に送り出してやるのが一番良い方法です。

自分は今、何をしなければならないのかと言う「目的」をしっかり確認した上で。

●「暑いなあ」……と感じた時は？
夏は暑い、仕方ない、初めから真夏の試合と言うのは分かっていたじゃないか、暑いのは自分だけじゃない、相手はもっと暑く感じている！さあいこう！

●「足の親指がちょっと痛いなあ」……と感じた時は？
確かに足の親指が痛い、しかし足の指のマメがつぶれそうというだけでこのチャンスを逃がしてしまうのか。プレーに集中すれば、痛みなど感じないはずだ。さあいこう！

●「向こうのほうが体力も技術も上なんじゃないか」……と感じた時は？
確かに相手は自分より強そう、しかし、自分は体力トレーニングも技術トレーニングも目いっぱいやってきた、自信がある。自信満々のように見える相手は実は見せかけだけで、内心はこっちを怖がっている。さあ、いこう！

●「あれはミスジャッジだよ。なんか嫌だなあ」……と感じた時は？
確かにミスジャッジだ、しかし審判も人間、間違えることもある、自分にだけミスジャッジがくるわけではない、もっと重大な場面で相手にミスジャッジが起こるかもしれない。さあいこう！

このように、出てきた悪い感情の原因を知り、上手く送り出してやる事で、本来の目的を思い出し、それへの集中を取り戻すことができるのです。
もちろん、短時間で処理するためには、日頃からのトレーニングの積み重ねが必要になります。悪い感情を自分の意志で常にコントロールする事で、脳はすばやく処理するテクニックを身につけていくのです。

ここで残像カードでわがままな感情をコントロールする方法を紹介しましょう。

脳の働きに直接アクセスし短時間で悪い感情をコントロールさせる「残像感情コントロールカード」。
何か自分にとって大事な事をする前には必ず使う習慣をつける。

人は日常の中で喜怒哀楽などさまざまな「感情」を抱きます。
わがままな感情や、怒りの感情は本来の姿とは違った面を出し
思考や行動を妨げる事となります。
目標への階段を効率よく登っていくにはこの感情を旨くコントロールする事が
必要となります。
この図柄は「感情コントロール」」をテーマにデザインされています。
大きな紺色のハートは自分。そして右側の緑のハートはもう一人の自分です。
感情が乱れるのは自分と、もう一人の自分の感じ方が大幅に違った時に起こるもの。
もう一人の自分と十分なコミュニケーションを取る事で平常心になれます。
残像では重なり合った部分に意識を集中させ、一体になる事を願います。

残像カード以外の方法をいくつかの例を挙げておきましょう。

★間髪を入れず！では無くて「間髪を入れる！」方法
起こった事に即反応するのではなく、まずゆったりと深呼吸をする。そうする事により、 問題を解決させる「理性や知性」が現れ的確な状況判断が出来る。
★言い切り法。 悪いことが起こりそうなイヤ～な予感がしたら・・・・・
「そんな事は絶対に起こらない、起こるわけは無い！」と大声で断言をする。
★ここで怒っている時間があるなら、あの事を考えよう！と切り替える。
★ 好きな音楽を口ずさみ、リズムをとって歩く。

⑤《 プラス思考 》 肯定思考

人は大事な場面になると、また日ごろとは違った事が起きると、まずほとんどの人はマイナス的（良くない）考え方になり、いくら良い方に考えようとしても、大きなマイナスイメージがおおいかぶさってきます。

入学試験などの時の事を思い出してみましょう。

準備をしっかりして、自信満々で試験にのぞんだとしても、終わったときには
「わからない問題が２つ、３つあったけれど、まず大丈夫。合格間違いなしだ。」
心からそう思える人は少ないのではないでしょうか。
「わからない問題が２つ、３つあったが、これが命取りになるかもしれない。」
次から次へと不安な考えが出てきて、合格発表の日が目前にせまった頃にはほとんど絶望的な気持ちになってしまった人は多いでしょう。それは、まず人は悪い方に考えてみる！と言うプログラムがあらかじめ脳に組み込まれているからなのです。人は予想しない出来事が起こったり、また良し悪しがわからない話を聞いたりすると、つい自己防衛本能が働き、どうしよう？と考えてしまうのです。
これは、人が〝初体験〟にはきわめて弱い！と言う事にも関係しています。

マイナス思考は雪だるま、ほうっておくと、どんどんふくらんでいきます。

それも感情が支配する“深夜”考えてしまうと、その雪だるまは途方もなく大きくなるので注意しましょう。
もし寝る前にマイナス思考的な考えが頭をよぎったら「明日の朝、考えよう！」と打ち切ることが大事です。

人の昼間における思考と、深夜における思考は全く違ったものになる事を知ってください。

一流選手ほど、何事に対しても気持ちが前向きで、素直、積極的、強気の気持ちで「プラス思考」だといわれています。ではどのような考え方をすれば良いのでしょうか？

★一生懸命やったのだけど、結果上手く行かなかった・・・・・・・・。
「ダメだった」と思ったら、すぐさま「自分の”力”が足らなかったと考える事。
「さぁ、明日からスキルアップを心がけ、再チャレンジだ」と考える。
★財布を開けてみたら、中には 1000 円札が一枚しか入っていなかった・・・・・・・・。
「1000 円しかない」と思ったら、すぐさま「まだ 1000 円も残っている」と考える。
★電車に駆け込んだら、座る席がない・・・・・・・・。
「座りたいのに」と思ったら、すぐさま「足腰を鍛えるいいチャンスだ」と考える。
★指導者にこっぴどく叱られた・・・・・・・・。
「何故オレだけ・・・」と思ったら、すぐさま「ああ、俺のことを思ってくれているからこそ、きつく叱るんだな。

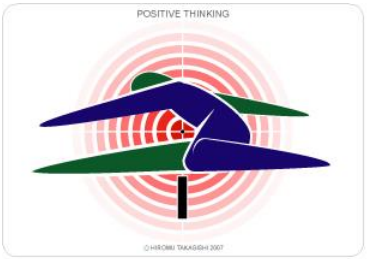
期待に添えるよう頑張らなくては」と考える・・・・・・・・。
良くない結果が出てしまったと思えるもの事をプラスの方向に考える事によって、それからの思考や行動は”活気溢れる”ものとなり、その後の展開は大きく変わってくるのです。

しかし、次のようなプラス思考例を少し考えて見ましょう。
仕事中「あー疲れたぁ、まだしなければならないことは残っているけど、明日があるじゃないか・・・・」
さてこの場合の“プラス思考”はどうでしょうか？

明日やれる！という自信と確証があれば良いのですが、 明日やれるかどうか定かでなければそのプラス思考はただ単にズボラになってしまいます。
プラス思考は「必ず出来る！ 」という確証や裏づけがあってからにしましょう。

ここで残像カードでプラス思考になる方法を紹介しましょう。

脳の働きに直接アクセスし短時間でプラス思考にさせる「残像プラス思考カード」。
マイナス思考で気分が落ち込んだ時には必ず使う習慣をつけましょう。



物事をプラス思考で見るか、またはマイナス思考で見るかによって
その後の展開は大きく変わってきます。
マイナス思考でイメージした場合でも脳は正しいと錯覚し最悪の状態へと、
雪ダルマのように転がり始めます。
又意識も外側（目標）にではなく内側に向き始め、「お腹が痛い」とか、
「だるい」とかと言うように体調も崩します。
少々困難な事であっても頑張れば出来る！と言う確信があれば、
常に良い方向にイメージする習慣を付けます。
この図柄は「肯定思考」をテーマにデザインされています。
残像ではハードルを軽々と飛び越える姿が現れます。
どのような困難な事でもやり遂げる事が出来る！とイメージします。

残像カード以外の方法をいくつかの例を挙げておきましょう。

★逆思考法⇒悪いと考える事も視点を変えてみると、まったく違った良い事になる場合もあります。起こった事を色々な方向から見る習慣をつけましょう。
★長所伸展法⇒悪い所ばかりを見ず、良い部分をより伸ばすように心がけましょう。
★言い切り法（セルフトーク）⇒自分は出来ない！ではなく「自分は出来る！ 」と声に出してみましょう。何度も繰り返しているうちに、本当に出来る！と思えるようになります。一流選手は、練習中や試合中に色々な声を出しています。「よし、まだまだ、さーこい、次・次、気持ちを切り変えろ、気にするな、元気だしていこう」などの声を出したり、自分自身に言い聞かせています。これは「セルフトーク」という心理的スキルとして使われています。

⑥《 コミュニケーション 》 対話

人間は一人ではこの世で暮らしていけません。たとえ家族も友人もなく、 誰にも頼らずに自分一人の力で生きている！と思い込んでいる人がいても・・・・・
朝起きて顔を洗い、ごはんを食べ、服を着替えて出かける、という単純な日常生活も、水道を引き、米や野菜をつくり、衣類を製造している数多くの人々の恩恵によって成り立っています。そうした事のひとつひとつにしても過去や現在の大勢の人々が、互いに協力し知恵を出し合ってつくり上げてきたものなのです。
すべて、人と人との良好なミュニケーションがあってはじめて優れたものが生み出される事になります。
私たちが今、はっきりとした目標を持ち、それに向かって進もうとする時にも同じ事が言えます。自分の"力"だけでは、夢のような"目標"の達成は難しいはず。
それには様々な良きコミュニケーションをとることが大切なのです。

- **家族とのコミュニケーション。**
  食事を作ったり、朝起こしてくれたり、そして自分の目標を親身になってサポートしてくれるのは家族。
  そのような家族とはより深い対話が必要となります。
- **友人やライバルとのコミュニケーション。**
  たとえ嫌いだ！と思っていた人であっても、目標達成の為に必要なら感情を押さえ良き対話をしなければなりません。また対話をすることによって今まで嫌いだと思っていた人でも、自分に協力してくれる新たな友人となるかも知れません。
- **指導者、また上司とのコミュニケーション。**
  自分の至らない所を指摘し、正しい知識や情熱を与えてくれる指導者や上司とは、常に良き対話を続けなくてはなりません。
- **社会とのコミュニケーション。**
  様々な新しい情報が満載の社会。そこから自分に見合った情報をすばやく得るためには"社会"との対話が必要となります。その方法は新聞から、書籍から、インターネットからそして自分が今いる環境から。
- **道具とのコミュニケーション。**
  自分がいつも使っているものに感謝の気持ちを持って手入れ（対話）をします。
  スポーツなら、バットやグラブなど競技道具。仕事なら鞄、ノートそれにパソコンなどと良き対話（メンテナンス）をする習慣をつけましょう。
- **自分とのコミュニケーション**
  色々な人たちとの対話は必要なのは当然の事なのですが、一番大事なのは自分自身との対話です。
  何を目標にして、 どう生きて行くのかは自分自身が決めなくてはなりません。
  それは自分の事を全て知ることにもなります。

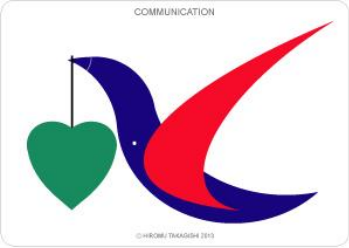
これらのコミュニケーションが常にスムーズに行われてこそ、あなたの目標は現実に近づいて行くのです。
「そんなことは当たり前じゃないか」と言われそうですが、これがなかなか難しい事なのです。

★ たとえば、スポーツ選手になりたいという夢が説得不足のため親の強い反対にあってあきらめなければならなくなった。
★ 絶対勝ちたい試合なのにチームメイトとの対話がうまくいかず大敗。
★ せっかく出したアイデアも、まわりへの説明不足で取り上げられず。

このようにコミュニケーションをとることが苦手な人にとっては深刻です。
そういう人は、まず自分がコミュニケーション上手であるとのイメージを思い描く事と同時に、勇気を振り絞って誰とでも対話する習慣を作りましょう。

ここで残像カードで良きコミュニケーションをする方法を紹介しましょう。

脳の働きに直接アクセスし短時間で良き対話を実現させる「残像コミュニケーションカード」。何か自分にとって大事な事をする前には必ず使う習慣をつける。



人はこの社会で一人で生きているのではありません。
特に「目標」を持った場合、たくさんの人の協力なくしては達成できません。
家族、友人、師と仰ぐ人、それに自分の手足となって働いてくれる道具。
それらに感謝の気持ちを持ちながら、良きコミュニケーションをする事で、
目標がスムーズに達成されて行くです。
この図柄は「コミュニケーション」をテーマにデザインされています。
残像では一羽の鳥がハートを咥えどこかに運んでいく姿が現れます。
まず、自分から話しかけていく事で、良きコミュニケーションが始まります。
相手からのアクションを待っていたのでは、
いつまでたっても事は前に進まないのです。

残像カード以外の方法をいくつかの例を挙げておきましょう。

★自分が打ち解けて話をした時の母親の喜んだ顔を思い出す。
★コミュニケーションが上手な人に、自分を重ね合わす。
★ 良きコミュニケーションの基本となるのは、相手に対する感謝の気持ち。
良く解っていると思われる方も、感謝は表現しないと意味が無いと言う事を理解しておいてください。

基本はまず率先して自分からコミュニケーションをはかること、相手からのアクションを待っていたのでは良きコミュニケーションは前に進みません。

⑦《 シミュレーション 》 VMBR メンタルリハーサル

シミュレーションとは、良い結果をイメージで可能性がある限り何通りも考えそれを空想の世界で、さも現実に起こっているように想い描いていく事です。

一流選手ほど「もし、こんな場面ではこうしょう、こんな状況ではこうしよう、こうなったらこうして処理する」などの「心理的準備」を何通りもしています。
そしてイメージはあくまで良いイメージであって悪いイメージを思い描いてはいけません。

例えばゴルフ競技で、ボールを池に入れてはいけない！と意識しすぎると魔法のようにボールが池に吸い込まれた、という話を良く聞きます。
また野球で、強打者を迎えた投手にコーチが歩み寄り、「ど真ん中に投げてホームランだけは打たれるなよ！」とアドバイスしたとしましょう。
それまで、その投手にはホームランなどと言う事は全く考えていなかったのに、そう言われた途端に、投げたボールが吸い込まれるようにど真ん中に入ったという話も聞きます。

人の脳は「ど真ん中に投げるなよ！」と言われた場合、「投げるなよ！」と言う"否定言葉"は入らず「ど真ん中！」という言葉しか入ってこないのです。
脳は「ど真ん中！」という言葉に反応して、それに向かって全力で行動を起こすのです。
ですから、そんな窮地に追い込まれている投手には目的をハッキリと「アウトコースの低め！」とだけ言ったほうが良いのです。子供に叱る場合でも「これをしてはだめ！」ではなく「こうしなさい！」なのです。

「梅干！梅干！口の中に３つ入ってる！」と何度も言われると、本当は入ってもいないのに脳はだまされ、口の中には唾液がいっぱいになってきます。
また崖から落ちる夢を見た場合、全身汗びっしょりになって眠が覚めます。
それは、落ちた瞬間を脳は本当だと思っているからでしょう。
人は、リアルに素晴らしい空想をした"仮想現実"の世界に対し本当にそうなったのだ！と勘違いし脳から快感ホルモンを出すといわれます。

人の脳は 、実にだまされやすく体全体がその快いホルモンに包まれ、自分の持っている力を無意識に発揮させてくれるのです。

シミュレーションとは、自分の脳を自分の脳でコントロールする技法、つまり自分の脳を自分の脳で、良い方へ、良い方へと"だまして"いくことなのです。何度も、何度も自分の脳を"だます"ことによって新しい脳神経回路をより太くしていくのです。
またある目的に対しシミュレーションをする場合、一通りだけでなく、自分の能力が許す範囲内で出来る限

りたくさん、何通りものシミュレーションをしておきましょう。
その数が多ければ多いほど"挫折"とはほど遠いものになります。

「思考は現実化する」
これは、有名なナポレオン・ヒルの言葉ですが、この言葉は天才や偉人にのみ当てはまることではありません。私たちもトレーニングを重ね何度も、何度も"成功"した自分をシミュレーションすることによって、成功がより自分の近くのものとなっていくのは当然の事なのです。また一流選手ほど、いろんな場面でイメージトレーニングを活用し、自分の上達や試合での実力発揮をしています。

ここで残像カードで的確なシミュレーションをする方法を紹介しましょう。

脳の働きに直接アクセスし短時間で的確なシミュレーションをさせる「残像シミュレーションカード」。
何か自分にとって大事な事をする前には必ず使う習慣をつける。

過程をどのようにシミュレーションしていくのかによって
人の行動は大きく影響を受けます。
最悪のケースを考えた為、思うような結果が得られなかった、と
いう事は良くある事。まず否定的なイメージは避け、良いイメージで
シミュレーションをします。
又目標への道は何も一本だけではありません。何通りもの道を用意してこそ
安心して目標に対し挑戦していけるのです。
この図柄は「シミュレーション」をテーマにデザインされています。
残像では葉っぱに止まった一匹のテントウ虫。
葉っぱに付いた水滴を十分吸った後何処に飛んでいくのでしょうか。
テントウ虫に一点集中していると、やがて飛んでいく姿が見えるはず。

残像カード以外の方法をいくつかの例を挙げておきましょう。

★イメージトレーニング
※自分が本心から落ち着く場所で眼を閉じ、南国の海岸で聞く波の音などをリアルにイメージしながら五感をフル活動させるトレーニングをする。
※自分が理想とする人の思考や行動をイメージしその人になりきり"ものまね"をする。
※ある人物をイメージし、その人に対して自分の考えを理解してもらうための説得工作を、空想の世界で時間をかけて何度も行う。
★自分が「どうなれば楽しいのか？」を考える。
★　目的に行き着くまでの行動を一つだけでなく限りなく何通りも考える。

7 つのメンタルを自分のものとすると・・・・

何事を行うにもまず自分の「目標、目的」をリアルにイメージしながら・・・
心を十分に「リラックス」させ、雑念、緊張などを消し去り、今やらなければならない事に「集中」して“無心”になる。
そして自分の願う「目標」が本当に正解なのかを再確認しながら、勝手気ままに現れるわがままな「感情をコントロール」し、物事を「プラス思考」で捉え、自分に関わる人たちと良き「コミュニケーション」をはかる。
そして目標達成までの道のりをリアルに「シミュレーション」する。

以上 7 つのメンタルが目標達成には欠かせない要素だと言う事を理解していただけたと思います。またこの 7 つのメンタル要素の内、一つでもかけているとあなたの目標達成は困難なものになるという事も理解してください。

MENTAL CHECK

© HIROMU TAKAGISHI 2014

《 残像メンタルトレーニングのスペック 》

1994 年、この残像を活用したメンタルトレーニングは
日本テニス協会 GM 小浦武志氏と建築家の髙岸弘との間で共同開発され、特にメンタル面での強化が重要視されるプロテニス選手達の新しいメンタルスキルアップ手法として使われ始めます。

時を同じくして、それらの不思議な効用に興味を持った大阪府大の脳科学者山口雄三名誉教授から共同研究を要望され、たくさんの被験者のもと、実験を重ねた結果
色々な色彩や形を組み合わせた残像には「リラックスさせる効果」と「集中力を高める効果」があることが実証されたのです。

残像現象で現れる残像が、リラックス及び集中を行うにあたり効果がある事を 1998 年より「日本脳波学会」及び「日本脳筋電図学会」に定期的に発表。
（山口雄三博士、兵庫県警科捜研、山本病院、髙岸弘の共同研究発表）

また国立京都大学医学部において、岡崎国立研究機構生理学研究所の佐々木和夫所長が俳優辰巳琢郎氏を被験者に
「人は、どのような時に集中脳波（Fmθ波）が出るか？」
と言う公開実験を行ない、数あるアイテムの中から「残像メンタルカード」を用いた時が最も集中している事が証明されたのです。

それからはこのトレーニング法を世間に広めるため、日本脳波学会、日本脳科学界などに発表。今までにプロテニス（松岡修造、浅越しのぶやソフトテニス日本代表チーム等）、高校野球（中京大中京高校、明訓高校等多数）、プロゴルフ等のスポーツ界が取り入れ、現在ではスポーツだけ出なくビジネス、医療、そして国立大学など教育学習界でも取り入れられています。

◆ 残像メンタルトレーニングカードの使用場面

さてどのような精神状態の時に残像カードを使えば良いのでしょうか？

■ リラックスしなければならない時■ 集中力が必要な時 ■ 目標を見失った時 ■ 感情が乱れた時
■ マイナス思考に落ち込んだ時 ■ 良きコミュニケーションを取りたい時 ■ 家族との話合いの前
■ 的確なイメージや予測をしたい時 ■ 混乱した頭を整理したい時 ■ 切り替えを早くしたい時
■ もう一人の自分と話す前 ■ 自由になる時間が見つかった時■ 全体練習を始める前
■ テクニックの習得をする前 ■ コーチから指示を受ける前 ■ チームメートに指示を出す前
■ 試合の前、試合中 ■ チームミーティングで発言する前 ■ フィジカルトレーニングを行う前
■ 練習スケジュールを組む前 ■ 試合会場の下見の前 ■ 競技道具の手入れの前
■ 競技道具を選ぶ前 ■ 試合のシミュレーションをする前 ■ 遊びから練習に入る前
■ 机、引出しの整頓する前 ■ セミナーを受ける前 ■ 新聞等から情報を得る前・・・・etc

◆ 使用した結果、何が起こるのか？

精神面での効用

● 精神面での落ち着き度、安定度が増した ● 集中力が上がった
● 試合中の集中力が持続するようになった ● 集中状態へ持って行くのが速くなった
● 反応が速くなった ● スキル習得時の理解度が速くなった ● 単純な失敗をしなくなった
● 練習時間が短く済む様になった ● 感謝する気持ちが出てきた ● 感情の起伏が小さくなった
● 切り替えが速くなった（遊び～練習など） ● 自分の目標を常に意識出来るようになった
● まわりの空気を読めるようになった ● コミュニケーション能力がアップした
● 前向きに考える回数が増えた ● 試合などで先を読む"力"がアップした
● 新しい事へ挑戦する気持ちが出てきた ● モラルを守れるようになった● 笑顔が増えた
● チームや社会に対し順応性が出来た ● 発想が柔軟になりアイディアが豊富になった
● 勘が鋭くなった ● 愚痴や不満そして"ねたみ"等がなくなった ● 状況判断能力が的確になった
● 人に優しく出来るようになった ● 緊張した場面でも慌てなくなった● 遅刻しなくなった
● 人の話をしっかり聞けるようになった ● 自分の思考行動に自信が持てるようになった
● 生活にリズム感が出来てきた ● 自分にとって大事な事がハッキリとしてきた

フィジカル面での効果

★ 身体面での落ち着き度が増した ★ 睡眠の質が上がった ★ 朝起きやすくなった
★ 車酔いがなくなった ★ 胃腸の働きが良くなり食欲が出てきた ★ 少々の事では疲れなくなった
★ 体重の増減がなくなった ★ 風邪などを簡単にひかなくなった ★ 肌の色艶が綺麗になってきた
★ 動きが俊敏になってきた ★ 姿勢が良くなった ★ 怪我をしなくなった
★ 喜びを全身で表現できるようになった

残像メンタルトレーニングのまとめ

誰にでも起こりえる「残像現象」を利用して
リラックス、集中という何事を行うにも必要な精神的過程をほんの数分のうちに
スムーズに誘導していく・・・。

そして脳をクリーンな状態に持っていった上で
入ってくる情報を素早く整理し、これからやろうとする事に対しピンポイント集中させる。

これが「残像メンタルトレーニング」の持つ意味です。

目的は**、自分の持っている能力を必要な時に 100%出し切れるようにするためです。**

ただ、間違っても 120%の力は出ません、持っている“力”の範囲内だということを理解しておいて下さい。

もし、120%の力が出た！と感じたのなら、それはあなたがすでに持っていたものなのです。

目的、目標に対し常にピントが合った行動が取れると言うことは
最終目標までの段階的目標である仕事や学習にかかる時間が少なくて済むと言うことにもなり
「目標達成」がより身近なものになるのです。

©HIROMU TAKAGISHI 2014
R/C/T 高岸応用化学研究所