

FirstGlobal メッセージ

siesta

2015.5月号 vol.144

発行元：〒540-0012

大阪府中央区谷町1-6-4

天満橋八千代ビル10階

(株)ファーストグローバルコンサルティング

代表取締役

戦略人事コンサルタント 品川典久

TEL 06-6910-3007 FAX 06-6910-3008

Email shinagawa@1gc.jp

URL <http://www.1gc.jp>

今月のトピック

イップス

今回は書籍のご紹介です。『メンタルによる運動障害「イップス」かもしれないと思ったら、まず読む本（河野昭典著 BABジャパン）』という本です。著者は近年強豪になった日本文理高や今回のセンバツに出場した大曲工業高、またたくさんのプロ・アマ選手のメンタルコーチもされています。以前触れたことがあります。私自身今もイップスの傾向は残っていて、野球において近距離で緩いスピードでボールを相手にうまく投げることができないのです。自然と筋肉が硬直してコントロールできません。経験したことのない方は理解できないかもしれませんが、プロ野球選手でもたくさんいます。ゴロを取ったピッチャーがすぐ近くの一塁にとんでもない暴投をするのをご覧になったことがあるでしょう。またゴルファーが、パットを打てなくなったり。丸山茂樹選手もそうだったようです。タイガー・ウッズ選手も最近の不調はそれを疑われています。私の大学時代の友人の子どもさんが野球をやっていて、この症状になったと相談を受けました。悔るなかれ、ちょっとしたきっかけでなり、プロでも選手生命を絶たれるぐらいの症状です。ただ、この症状は技術的な問題というより、大部分が心の問題です。高校時代、チャンスで打てない、土壇場でスクイズが決められないなど、普段できることが大事な場面でできず、期待に応えられないのは、精神的に弱いからだと思い込んでいました。おそらくみんなも私に対してそう思っているだろうと思い込んでいました。見えない自分自身の「思い込み」と戦っていた気がします。今は脳の働き、心の持ち様について学んでからは、草野球ですが、結果が伴うようになったと実感します。レベルが違うといわれるかもしれませんがそうでないと断言できます。あのころメンタルトレーニングを知っていれば…。著者曰く、イップスもうつつも同じだそうです。人の評価を気にしすぎて、無意識（潜在意識）とのギャップに苦しみ、身体が異常反応を起こしてしまう。支援先でうつの方がどんどん増えています。この克服法を仕事にも趣味にも生かし、そして伝えたいと思います。



おかげさまで「篠山マラソン」完走できました。当日は雨風が滝の如く、気温5度以下がずっと続く最悪のコンディションでした。持っていたチョコの包みも手がかじかんで破れないほど。途中棄権で立ち止まっていたらどんなに寒かったか、考えるとゾッとします。