

潮流



先月のお話にはなつてしまいましたが、冬季ソチオリンピック盛り上がりしましたねえ。あの17日間は寝不足でお仕事なんて方も多かったのではないのでしょうか。特に男子ラージヒルの葛西選手、すごいですね。41歳ですよ！

現在、日本人男子の平

T b f 代表取締役
人間力トレーナー兼演技コーチ

因藤 巨洋

均寿命は79・19歳。私も40歳という人生折り返しの節目を迎え、本年から食生活に気をつかい、日々の肉体トレーニングも始めて体脂肪率5%台へと落とししました。また、メンタルトレーニングを日課とし、自身の健康や

ジの構築&維持があるの
だと感じさせられます。
というところで今回は、
オリピックに絡めてア
メリカの友人からメリ
ングでのコンサルを頼ま
れたのでお話しさせてい
ました。

私には、本番に弱い選手
は日本人に限らずどの
とです。

本番に強いセルフイメージを持つ方法

肉体・精神管理を行って
いますが、まだ欲や怠け
心に負けてしまうことも
あり、葛西選手の41歳に
してワールドクラスでメ
ダルがとれる肉体管理、
メンタルコントロールの
裏には、想像をはるかに
超えた強いセルフイメー

ようどオリンピックが行
われていますが、やはり
日本人選手は国際大会、
特に特別なオリンピック
などになると本番に弱い
番に強いのか弱いのか、
「セルフイメージ」が
原因であることが多々あ
るからです。

簡単に「セルフイメー

ジ」を説明すると、「自
分に対する思い込み」で、
人生の1回1回の結果を
決定づけます。例えば、
「会話が苦手」と自己評
価する人は、人と打ち解
けない自分を無意識に演
じているだろうというこ
とです。

いくら努力して結果を
向上にしようとして
も、「自分は失敗する
かもしれない」というよ
うなマイナスのセルフイ
メージを持っていると、
体も心も萎縮してしまい、
本番に弱い結果となるの
です。

俳優は、そういった「セ
ルフイメージ」向上トレ
ーニングも行つたので
が、では、本番に強いセ
ルフイメージをどうやっ
て身につけるか？こちら
からの内容は長くなりま
すので、弊社、または私
へあらためてお問い合わせ
してください。
(東京都、米子市出身)