

気持ちの力

2025. 2. 10

脳科学の話である。以前も紹介したが、脳科学の観点からみると、「勝ちたい」とか「負けると悔しい」というように、人間の本能をむき出しにすると、潜在能力が弱くなり、うまく結果が出なくなる。

そういうときは、例えばゴルフであれば、自分のゴルフを見て世界中の人々が、ああいうふうに打てばいいのかと参考になるショットをしようというような気持ちで勝負と向き合えばよい。大谷翔平選手が、あれほどの選手になったのも、自分が憧れられるような誰からも愛されるような野球選手になりたいと思っているからであろう。

勝つためには、相手よりも気持ちを強くしないといけないのは確かである。だが、いくら自分に絶対に勝つと言い聞かせても勝てるわけではない。似ているように思われるかもしれないが、今日は相手よりも自分の気持ちのほうが上だから自分が勝つと考えることが大事である。

要するに、相手に気持ちで負けないということである。そういう考え方で勝負したら強くなるということを知り、面白いと感じた一人にテニスの錦織選手がいる。彼は、このことを実践するようになったら急に強くなった。

気持ちの力というものは勝負ごとにおいては非常に大きなものである。その意味で、「きょうは自分の日だ！」というのも潜在能力を引き出す合言葉になる。なぜ些細な言葉が勝負に影響するのか。脳に情報が入ると、第一段階として気持ちが動く。人はそこで空間認知能力を働かせ、直感的に物事との間合いを測るようにできている。脳科学的には、この直感を言葉で満たすことができる。言うなれば、言葉とは間合いである。だからこそ、自分の間合いを正確に測るためにには、脳にプラスになる言葉を使うことが重要になる。

これらのこととは、プロスポーツの世界に限ったことではない。如何ともしがたい技術的な差がある場合はむずかしいが、相手との差がなく、どちらが勝つかわからないような場合には、プロではなくとも、あてはまることが多いよう思う。

中学生や高校生でも、勝ちたいというよりも、いい試合をしよう、精一杯がんばろうと思って試合に臨んだほうが、いい結果になることがある。あるいは、よく、気持ちで負けないとか、強気などと言ったりする。これが、なかなかむずかしい。試合を見ていると、気持ちの差で勝敗が決していることがよくある。勝負事では、気持ちの力が大きいことは確かである。