

立ち読みPDF

辻 秀一著 Shuichi Tsuji

ゾーンに入る技術

Forest  
2545  
Shinsyo

まえがき

---

# ゾーンに入る技術



## 高いパフォーマンスには強い集中状態が必要

本書を手にとっていただき、ありがとうございます。

あなたが、この本に興味を持ったということは、きっと今の人生に満足していないからだと思います。

「もっと仕事で結果を出したい」

「もっと勉強で成果を出したい」

と思っているのではないのでしょうか？

私はドクターであることと同時に、アスリートやビジネスマンに最高のパフォーマンスを出すためのアドバイスを仕事にしてきました。

そこで、気がついたのは、多くの人が自分が持っている「本当の能力」を發揮できていないということです。

そして、その「理由は集中できていない」から生じているのです。

きつとあなたは、

「仕事中に気が散る」

「ここ一番で自分の力を出せない」

「自分の能力以上の力を發揮したい」

……などの悩みがあります。

しかし、このような悩みを持たれるのは当然のことです。



## 人間の脳機能が集中を邪魔する！

なぜなら、人間の脳には認知の機能があるからです。これは大昔、私たちがまだ小

動物として生活していた時に、敵から身を守るために外の環境に敏感になるための能力です。

そして、人間は特にこの機能が進化しすぎたため、周囲のことが気になってしまいます。つまり、五感からの刺激に敏感びんかんになっているのです。

そのせいで、気が散りやすく、集中状態を作れないし、持続させることができません。

**つまり、人間の脳機能なので、なかなか修正することはできません。**

そして、実は、昔の人より現代人は気が散ってしまう環境に身を置いています。昔とは違い、夜になっても明るいう環境で、さらに、テレビやパソコン、携帯電話などからの刺激を受けて生活しているのです。

しかし、安心してください。



## 「ゾーン」に入ればバカ力を発揮できる！

本書では、人間の気が散るという習性を改善し、常に集中状態を作り出すことができるようになります。

集中状態を作るために必要なことは、脳の認知機能とライフスキル機能のバランスを整えるということです。

ライフスキルとは、心を「揺らぐ」「とらわれず」のフロー状態に導く機能のことです。人間は、この機能が未熟なので、認知機能が勝ち、集中できないのです。

本書では、この脳機能を誰でも手軽に磨く方法をわかりやすく書きました。

この2つのバランスが取れた時に、「ゾーン」はやって来ます。

「ゾーン」とは、究極の集中状態になり、最高のパフォーマンスを発揮できる状況で、さらには、あなたの能力以上の力を出せる状況のことです。

一流の野球選手が「ボールが止まって見えた！」や、一流のビジネスマンが「仕事

が半分の時間で終わってしまった！」などと言っているのを、一度は聞いたことがあるのではないだろうか。

あなたも、仕事などで追いつめられた時に、火事場のバカ力が出たということがないでしょうか。このようなあなたが本当は持っているのに普段は埋もれてしまっている、本来の能力をいつでも自分で普通に発揮させるコツを本書ではご紹介したいと思います。

実は、このような究極の集中状態は、マンガの世界ではなく、現実の世界で実際に起こり得ます。「仕事」や「勉強」「ダイエット」などあらゆる分野で起こるのです。そして、「ゾーン」に入った時に、人は驚くほど高いパフォーマンスを発揮できるのです。



**一流の人は「ゾーン」が来る準備をしている！**

私は、メンタルトレーニング専門のドクターとして多くの企業、スポーツチームな

どの人々に、いつ、どこでも最高のパフォーマンスを発揮するための心の作り方を指導してきました。

そんな中で、ラグビーで日本一のチームや、仕事を成功させたビジネスマン、会社を大きく成長させた経営者など多くの人が結果を出しました。

このような一流の人々が、高いパフォーマンスを発揮する時には、強い集中状態を作っています。つまり、「ゾーン」に入っているのです。



**誰もがイチロー選手や、羽生名人<sup>はぶ</sup>の集中脳を作れる！**

本書は、次のような流れで、「ゾーン」がやって来る機会を増やすことができます。超人ではなくても、誰でも集中状態を作れます。

第1章では、イチロー選手や、羽生名人などの集中脳の仕組みについて書きました。集中できる人の脳はどうなっているのかをまずは知ってください。

第2章では、「気がついたら2時間勉強していた」など、強い集中状態の作り方を述べました。時間の感覚がわからなくなるほどの集中状態を作れるようになります。

第3章では、集中状態を実現する、認知脳とライフスキル脳の磨き方を書きました。この2つの脳をバランス良く鍛えることで能力は必ず上がります。

第4章では、一流の人が最高のパフォーマンスをするために身につけている集中の習慣について紹介しました。集中の習慣が身につけば、ゾーンがやって来る可能性は格段に上がります。

第5章では、第4章までに理解していただいた、集中脳を「仕事」「勉強」「スポーツ」「ダイエット」……などで使いこなす方法を書きました。あらゆるシーンで結果を出すことができますようになります。

あなたが、「ゾーン」に入り、最高のパフォーマンスで結果を出すことを願って書きました。ぜひ、今日から理想の結果を手に入れてください。

それでは、気軽に第1章から読んでみてください。

まえがき ————— 3

## 第1章 圧倒的な結果は集中で決まる！

↳イチロー選手、羽生名人の集中脳とは？↳

- ◎結果は集中が決める！ ————— 20
- ◎フロー状態の時に集中状態が起こる ————— 22
- ◎イチローの集中脳 ————— 26
- ◎なぜ、人は気が散るのか？ ————— 27
- ◎脳は勝手に意味付けする ————— 30
- ◎集中を生み出す「ライフスキル脳」 ————— 34
- ◎脳を磨けば時間感覚をなくすほどの強い集中はできる！ ————— 37
- ◎集中脳を磨く3原則 ————— 38
- ◎24時間集中するために ————— 41

## 第2章

### 「ゾーン」はいつやって来るのか？

「野球の球が止まって見える」「気がついたら2時間も勉強していた」という究極の集中状態に導くには？」

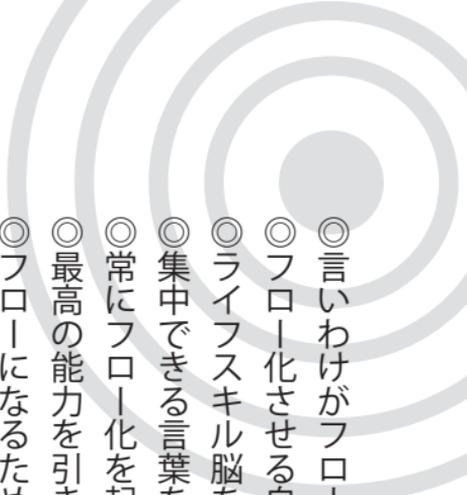
- ◎人は「過去の記憶」にとらわれる！——46
- ◎なぜ、野球の球が止まって見えるのか？——48
- ◎気がつけば2時間勉強していた！——50
- ◎ゾーンはカイロスタイムの向こうにある！——53
- ◎内発的動機でゾーンに近づく！——54
- ◎フロー状態こそが集中の真の姿——58
- ◎セルフィメージを大きくするには？——60
- ◎人間の思考や行動の方向性を決定しているもの——63
- ◎パフォーマンスを強く支配する脳の仕組み——65

- ◎ 集中状態はあらゆるシーンに存在する—— 67
- ◎ 宮本武蔵の集中力—— 69
- ◎ 誰でも瞬間的に集中できる！—— 70

### 第3章 集中脳を作る「バイブレイン」

↳ 脳の2つの機能をバランス良く磨く方法とは？↳

- ◎ 集中力とは脳のカ—— 76
- ◎ 最高のパフォーマンスを引き出すバイブレインとは？—— 78
- ◎ バイブレインにIQは関係ない！—— 80
- ◎ 認知脳が心の状態を作り出している！—— 81
- ◎ 短時間で結果を出すには？—— 83
- ◎ 感情をリスト化する—— 85
- ◎ 心の状態を数値化する—— 87

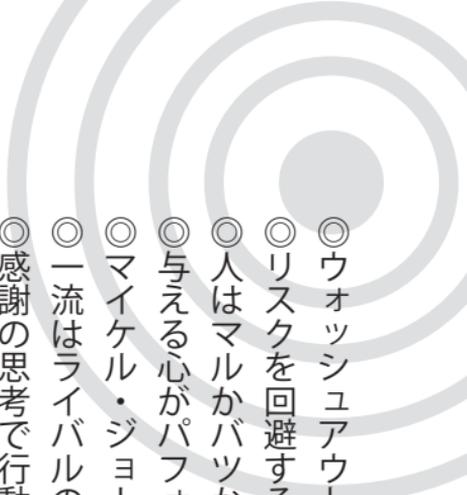
- 
- ◎ 言いわけがフロー化を止める！—— 90
  - ◎ フロー化させる自己4大ツール—— 93
  - ◎ ライフスキル脳をマネジメントする—— 96
  - ◎ 集中できる言葉を選ぶ—— 98
  - ◎ 常にフロー化を起こすには？—— 99
  - ◎ 最高の能力を引き出すフローアティチュード—— 102
  - ◎ フローになるための呼吸法—— 104
  - ◎ 能力を引き出すリラクセス法—— 107
  - ◎ 集中と表情の関係—— 109
  - ◎ バイブレインを自動的に使う！—— 113
  - ◎ 好きと言う感情が大事！でも……—— 115

## 第4章

### 一流の人の集中の習慣

↳ 集中を高めるフロー思考とは？

- ◎ 楽しいことを分析する ————— 120
- ◎ 日本人が苦手なこと ————— 122
- ◎ 一生折れない自信の作り方 ————— 124
- ◎ ゾーンと3つの紐 ————— 128
- ◎ 今に耐えられず未来を見ると…… ————— 132
- ◎ なぜ、4年連続日本一になったのか？ ————— 134
- ◎ イメージがパフォーマンスを上げる！ ————— 135
- ◎ 人は認知機能に支配される ————— 137
- ◎ 集中につながる夢の作り方 ————— 139
- ◎ 脳は変化を嫌う！ だから…… ————— 143
- ◎ チャレンジと一生懸命との違い ————— 145

- 
- ◎ ウォッシュアウト思考とは？—— 148
  - ◎ リスクを回避するプリペアリング思考—— 152
  - ◎ 人はマルかバツかで評価したくなる—— 154
  - ◎ 与える心がパフォーマンスを上げる—— 159
  - ◎ マイケル・ジョーダンならどう答えるか？—— 163
  - ◎ 一流はライバルのパットでさえ応援する—— 166
  - ◎ 感謝の思考で行動する—— 171
  - ◎ 強い集中とはバイブレインによって生まれる！—— 176
  - ◎ ライフスキル脳で行動すれば結果が出る！—— 178

## 第5章 常に最高のパフォーマンスを実現する脳の作り方

↳「仕事」「勉強」「スポーツ」「ダイエット」を成功させるバイブレインの磨き方

- ◎ 脳のバランスを整えれば結果はついてくる！—— 182

- ◎ 認知脳の働かせ方を明確にする ————— 188
  - ◎ 日々、ライフスキル脳を伸ばす ————— 191
  - ◎ ライフスキル脳はなぜ働きのくいのか ————— 193
  - ◎ 今するべきことだけをする ————— 195
  - ◎ やるべきことを「好き」でやる ————— 197
  - ◎ 何事もプレイハードする！ ————— 198
  - ◎ 目標の意味を見つけ、イメージして取り組む ————— 200
  - ◎ 期限を決めれば集中が高まる！ ————— 201
  - ◎ アクション・フォーカスで能力は上がる！ ————— 203
  - ◎ フローを選択できればゾーンは必ずやって来る！ ————— 204
- あとがき ————— 207

