



鹿屋体育大学教授
臨床スポーツ心理学者

児玉光雄 著 Mitsuo Kodama

一流をつくる「直感力」トレーニング

Forest
2545
Shinsyo

はじめに

成功する人は必ず
勘がいい

● **スポーツもビジネスも、一流には直感力が大切!**

本書を手にとっていただき、ありがとうございます。

この本は、あなたの運命を大きく変えてしまうかもしれません。

日常生活の中で、私たちは無意識のうちに、多くの「選択」を強いられています。

「スーパーが混み合う時間に、どのレジの列に並ぶか?」

「初めて訪れた土地で食事をするとき、どのレストランを選ぶか?」

「夜、一番観たいのは、どのテレビ番組か?」

こうした選択をするとき、あなたはこれから「論理」ではなく、「直感力」に頼る習慣を身につけてください。

そして、その選択が正しかったかどうかを、後でしっかりチェックしてください。

はじめのうちには、その選択が間違っても気にすることはありません。間違ってもいいから、自分の「直感」を働かせて決断する機会を増やせば、自然に「直感力」の精度は高まっていくのです。

天才は、先天的に直感が鋭い、といわれます。しかし、この神秘的な能力も、先天的なものではない、と私は考えています。

直感力とは、明らかに後天的なものであり、鍛えられるものなのです。

私はこれまで、20数年間にわたり、トップアスリートたちの思考・行動パターンを分析してきましたが、一流のアスリートほど直感力が鋭いのです。

あるとき、イチロー選手はこう語っています。

「自分がイメージしている球を打ち返すことなんか、滅多に起こらない。実戦で本当に必要なことは、たとえば変化球を待っていないながら、インサイドにきた真っ

直ぐ高めをヒットにすることなのです」

すべては直感にゆだねて、バットを振る。

それは、思考とは対極のもの。瞬時の判断こそ、直感そのものなのです。

スポーツの指導者は、「直感の鈍い選手は大成しない」と断言します。

また、大企業の経営者も、「直感が働かない社員はいらぬ」と力説します。

スポーツでも、ビジネスでも、直感という神秘的な能力が不可欠です。

ところが、書店をいくら探しても、そのことを説いた本は驚くほど少ないのです。本書は、ひと握りの天才や一流人だけがもつ能力と思われる「直感力」を、あなたにも簡単に身につけられるように、そのトレーニング法や毎日の習慣づけを解説しました。

「直感力」を磨き、鍛え上げたあなたは、一流に生まれ変わるのです。

あなたの人生は、これまでと大きく変わることでしょう。

●直感力のない人は生き残れない！

さて、「直感」という言葉を聞くと、多くの人は「テレパシー」や「虫の知らせ」といった、神秘的なことを連想しがちです。

しかし、直感はそれだけではありません。普段なら気づかないような些細な情報を「脳」が読み取り、革新的なアイデアを提供してくれる——これも立派な直感なのです。

私自身、「予言」とか「虫の知らせ」というものには、いたって懐疑的です。たとえ「虫の知らせ」があったとしても、それを鵜呑みにすることはありません。実際に、ほとんどの場合、それが起こらないことのほうが圧倒的に多いのです。

つまり、私たちは未来を予測することなどできないのです。

ただし、直感を鋭くすることにより、目の前の「かすかな気づき」を知覚することはできません。あなたの**普段の意識感覚では気づかないことを、脳は知覚できる**のです。「脳を鋭くする」というのは、そういうことです。

たとえば、史上最高の投資家の一人、ジョージ・ソロスは自著『ジョージ・ソロス』の中でこう語っています。

「体が痛くなるんだよ。私はかなり動物的な勘に頼っていてね。以前、さかんにファンドを動かしていたときは、背中の痛みに悩まされた。その鋭い痛みが始まったのを、自分の投資ファンドのどこかにおかしいところがある合図だと受けとったわけだ」

これが科学的な投資の運用法とはかけ離れたものであるにもかかわらず、この手法による資産運用でソロスが信じられないほどの成功を収めたことは厳然たる事実です。いくら最先端のコンピュータを使って科学的な分析を加えても、株価

の将来を正確に予測することはできません。

私にとって興味深いのは、ソロスの脳の鋭さです。つまり、直感は、論理の誤りを見抜くために必要なツールになり得るのです。

これからの時代は、「直感力のない人」は生き残っていきません。なぜなら、直感力の働かない人は、即刻、コンピュータやロボットに置き替わる運命にあるからです。

人間の直感力こそ、コンピュータやロボットでは絶対に真似のできない、人間の脳が出力する最高レベルの機能なのです。

●天才のひらめきを浮かび上がらすには？

真の直感とは、天才や一流人が並の人間から一つ抜け出るために不可欠なものです。

まったくのシロウトが、ノーベル賞を直感によってとることは絶対にありません。その分野で、ありったけのエネルギーと心血を注いだ人間が、思索に思索を重ねたときに、突然、稲妻のように頭の中にひらめく。それが直感の正体です。革命的なアイデアがひらめく、最後の神経ネットワークの回路が結ばれた瞬間——これが直感の正体である以上、無から直感が生まれることはないのです。

この本の中でも強調していますが、思索に思索を重ねて脳が飽和状態になった後、気分転換した瞬間に、直感が頭の中にひらめくのです。環境が変わって、まったく異質のものを見た瞬間に、直感が発生する確率は高くなります。

私の執筆のテーマも、研究室や自宅の机の前ではなかなか生まれはくれませ
ん。週末に連続7時間執筆しつづけてアイディアが行きづまったとき、私は思い
切つてすぐ近くに桜島が見渡せる錦江湾まで車を走らせます。そして、桜島がす
ぐ目の前に見える高台までドライブして気分転換します。

すると、新たなアイディアが、再びどんどん浮かび上がってくるのです。直感
が働いている証拠です。ときには、始末の悪いことに、ドライブの途中にアイデ
ィアが浮かび上がってくることもあります。

そんなときには、あわてずに、すぐに車を路肩の安全な場所に止めて、ダッシュ
ボードに忍ばせてあるノートに浮かび上がったアイディアを書きとめます。アイ
ディアが浮かび上がったときこそ、それを形にする唯一のチャンスなのです。も
しも、あなたがそのことを怠ったら、そのアイディアは永遠に葬り去られてしま
います。

新しい環境に身を置いて、リラックスした状態で直感を待ちましょう。決して
直感をむりやり捻り出そうとしてはいけません。

気分をリラックスさせながら、直感を待つ。そうすれば、あなたの中に天才のひらめきが浮かび上がってきます。

●直感力は日常の中で鍛えられる！

日常生活の中で、直感力を頼りに選択・決断しながら、最終的には自分の得意分野でこの能力を駆使してほしいのです。

後でお話しますが、自分の専門分野以外で、いくら直感力を働かせてもまったく使い物にはなりません。それは単なる気晴らしにすぎません。目の前の仕事や趣味に直感力を働かせてこそ意味があるのです。

競泳の北島康介選手は、いつも課題を持って取り組んでいるからこそ、直感力が浮かび上がって素晴らしい記録を次々と更新できるのです。

あるいは、サッカーの本田圭佑選手は、ゴールを決めることが頭からこびりつ

いて離れないから、直感がひらめくのです。

執着心こそ、直感力の母です。テーマを絞り込んで深く考えつづけることにより、貴重な直感が湧き上がってくるのです。

私は、これまで10数年にわたり、「直感力を鍛えるトレーニング」の開発に尽力してきました。なんらかの手がかりから、未来を予測する。それが直感力です。この本の中でも、直感力を浮かび上がらせるためのさまざまなノウハウと、直感力の源ともいえる「右脳」を磨くための具体的なトレーニング法を紹介していきます。

これらのことをよく理解して、日常生活の中であなたの直感力を鍛え上げてください。

直感力が研ぎ澄まされていくにしたがい、仕事や趣味に大きな成果をもたらしてくれることに、あなたは気づくはずですよ。

児玉光雄

はじめに——成功する人は必ず勘がいい

- スポーツもビジネスも、一流には直感力が大切！——4
- 直感力のない人は生き残れない！——7
- 天才のひらめきを浮かび上がらすには？——10
- 直感力は日常の中で鍛えられる！——12

Part 1

なぜ、直感力が一流をつくるのか？

▼そもそも「直感」とは何か？——22

- ▼直感は「右脳」、論理は「左脳」がつかさどる——24
- ▼重大な決断こそ直感を信じるべし——27
- ▼あなたには、あなただけの直感がある——32
- ▼本当の直感得意分野だけに働く——35
- ▼場数の差が、直感力の差となる——40
- ▼「経験」があればこそ直感が生きる——43
- ▼「常識」は直感をジャマする？——47
- ▼なぜ、羽生棋士は直感が冴えるのか？——52
- ▼子どもは直感力の王様だ——56
- ▼湧き出た直感はずぐに形に残せ！——60
- ▼直感をいつでも、どこでも働かせよう——63

右脳生活が直感力を鍛える

- ▼ 人類を進化させたのは「右脳型人間」—— 68
- ▼ 気がつけば勝ち組にいる人とは？ —— 71
- ▼ 直感とはリラックスタイムに働く —— 75
- ▼ 直感と偶然の、きわめて深い関係 —— 79
- ▼ 右脳も直感力も使わなければ退化する —— 82
- ▼ 五感を使わないと右脳は目覚めない —— 86
- ▼ 直感力が求められる時代が来た —— 90
- ▼ 脳は、鍛えられるのを待っている！ —— 94
- ▼ 直感力トレーニング 中吊り広告法 —— 97

直感力を引き出す5つの習慣

- ▼直感力トレーニング2 イメージトレーニング——99
 - ▼直感力トレーニング3 ダ・ヴィンチ・トレーニング——102
 - ▼直感力トレーニング4 左脳／右脳スイッチトレーニング——105
 - ▼直感力トレーニング5 直感を磨く「右脳活性連想法」——109
- 〈第1の習慣〉 自信を持つ——116
- あなたの「自信」が直感力を生み出す——116
 - 自信が潜在意識の扉を開く——118
 - 「自己暗示」で自信をつける——119
 - 失敗はおおいにすべきだ——123

〈第2の習慣〉 なんでもメモする — 125

● 直感を逃がすな! — 125

● 直感はいつ、どこで出てくわからない! — 126

● 死んでも「メモ」を離さない — 128

● 何でもメモしておこう! — 129

〈第3の習慣〉 日常的に瞑想する — 134

● 直感が湧き出しやすい脳の状態とは? — 134

● ベッドのうえでカンタン瞑想 — 135

● 児玉式・瞑想ノート — 138

● 瞑想ウォーキング — 140

〈第4の習慣〉 常識を破る ― 142

- 常識を捨てるのは難しい？ ― 142
- 常識を捨てる法① 「異端児」を尊重する ― 143
- 常識を捨てる法② アイディアを「寝かせて」おく ― 144
- 常識を捨てる法③ 奇想天外なものを考える ― 145
- 常識を捨てる法④ もの大きさを想像してみる ― 147
- 会議だって常識破りで！ ― 148
- 身近なところから常識を破ろう ― 152

〈第5の習慣〉 集中力を保つ ― 153

- 直感力は「集中力」と仲がいい ― 153
- 集中力を高めるキーワード① 「時間を決める」 ― 154

チャレンジ！直感力テスト

- ▼ 直感が鋭い人の共通点とは？——160
- ▼ あなたの直感力のレベルを知るテスト——165
- ▼ あなたの直観の鋭さをはかるテスト——172
- ▼ あなたの直感力を鍛えるテスト——178
- ▼ 直感力を高める総仕上げ「右脳活性テスト」——182