

「ホイッスル！勝利学」

（布施 努著 集英社インターナショナル）

ご存じの方も多いと思いますが『ホイッスル！』は1998年から2002年まで週刊少年ジャンプ（集英社）で連載され、その後、TVにてアニメ作品として放送された樋口大輔著のサッカー漫画である。

物語はサッカーが大好きで将来はJリーガーとなり、世界でプレーすることを夢めている主人公が、実は身体も小柄でサッカーがあまり上手くなかった。しかし、仲間達やライバル達と戦うにつれ、次第にサッカー選手としても人間としても成長を遂げていくというものである。

「ホイッスル！勝利学」とは、漫画『ホイッスル！』のストーリーをもとに、「勝つ思考」について、スポーツ心理学の観点から解説した著書である。

著者の布施努氏は、ご自分では野球をやられた方で高校では甲子園準優勝、大学では全国大会優勝の経験があり、心理学の研究、またメンタルトレーナーを務めるなどの経験があります。

私は時間ができると書店に立ち寄ることが多くあります。そのほとんどの場合が、野球の書物や雑誌のコーナーです。「技術」の指導や「心」の指導でときどき立ち止まり視野を広げたいと考えるからです。（実は指導に迷いが生じたり、現実の厳しさを感じるたびに参考文献に頼っているのですが。）この著書は野球のコーナーで見つけたわけではありませんが、「勝利」という文字がふと目にとまり購入しました。

メンタルトレーニングは勉強するたびに、様々なアプローチがあり人それぞれに違いがあるので大変難しく感じており迷うところであると思いますが、この著書は、大変読みやすく分かりやすいと思います。

本書のなかに出てくるキーワード

逆算思考（引き算思考）・・・「こうなりたい」という“未来の自分像”から今の自分を引き算するし、「いまやるべきこと」を明確にしていく。

下意識・・・・・・・・・・・・？

ライフスキル・トレーニング・「いつでも、どんな状況でも、常にセルフイメージを大きく保つように訓練すること」

ナガティブ・スパイラル・・・？

フロー状態・・・・・・・・・・・・？

蛇足

私が若い頃からいろいろなことを教えていただいている先輩の先生（監督）からよく言われていたのが、「すべて否定するところから始めろ（疑ってかかれ）」ということです。この言葉は今でも私の心の中で大きい存在です。何事も否定から入ることで深く追求することにつながると信じて実行しています。皆様はいかがですか？