

「新根性論」

（辻 秀一著 マイコミ新書）

この著書は、タイトルからも分かるように、いわゆる“スポ根”的な悲壮感漂う根性至上主義ではなく、それに変わる新しい心のあり方と必要性について書かれたメンタル論です。辻秀一氏は、スポーツドクターにして、4つの会社と1つのNPOを運営する経営者でもあります。スポーツ心理学を日常生活に応用した応用スポーツ心理学をベースに、独自理論でメンタルトレーニングを展開されており、他の著書に「スラムダンク勝利学」「第二の脳の作り方」「フローカンパニー」等が知られています。

新根性とはパフォーマンスを最適・最大化する心の状態（フロー状態）を作り出すための力のことを示しています。本書には人間の本質的な能力・性格を理解し、いかにして新根性を鍛えるか、また、コーチ（上司）という立場になったときにすべきことが分かりやすく書かれています。

私は指導者の立場になってから日が浅く、知識も経験も浅いのですが、それを補うべくこれまで多くの書籍を読んできました。そのたびに自分の指導力のなさを痛感しつつも、様々な指導法や考え方を吸収できることに喜びも感じてきました。今回の書籍リレーで紹介させていただく本書は、そんな中で深く感銘したものです。日常生活もスポーツと同じでチームワークと個性がうまく噛み合うことで結果を出していくのであれば、使える場面はそこら中にあるんじゃないかと思えます。

本書の中に出てくるキーワード

新根性 自分の心は自分で決めるという信念の元に、思考や表情、言葉や態度といったものを常に高い位置でキープしておくこと。

旧根性 「苦しさに耐え忍んで」「歯を食いしばってがんばるんだ」という精神状況にあり、耐えることによっていい結果が出るものとする思考。

偽根性 解決すべき問題に対して向き合うことを避けている。距離を置き適当に流している。それなりにうまくやっていくことはできるが、そこそこの満足感しか得られない。

できること思考 成長したいがゆえに出来ないことばかりに目がいきがちだが、出来ることを精一杯やるのが大事である。

変えられるものに集中する 過去は変えられない。未来は今を変えることで変えられる。だから今できることを精一杯やる。変えることのできない周りの状況に左右されない。

私が尊敬する先生がおっしゃっていた「限られた環境、限られた時間で全力を出し切ること」この言葉を思い出しました。頭でその意味を分かっているけれども、毎日の由無しごとに右往左往し自分がどこに向かうべきか、どんな状況にいるのか見えていないことが多々ある気がします。「ごく当たり前のことをきっちりやっておくこと」「自分自身が選んだ道であると自覚すること」「今に生きること」を忘れずに、今後とも自分を向上させていきたいと思えます。