

03

Athlete's Spirit

トップアスリートに学ぶ「ココロ術」

世界の第一線で活躍するアスリートは、体だけでなく、タフな心も備えているはず。毎月、その「ココロ術」をご紹介しますこの連載。第3回は、元体操選手でメンタルトレーナーの米田 功さんが、目標達成から美しい立ち姿のコツまで伝授します。

3月のアスリート 米田 功さん



©TSUNEO MORONAGA

PROFILE ●よねだ・いさお ●1977年大阪府生まれ。7歳から体操を始め、2004年のアテネオリンピックでは日本男子体操のキャプテンとして出場。団体戦で金メダル、種目別の鉄棒で銅メダルを獲得。2009年からメンタルトレーナーとしての活動を開始し、オリンピックなどを通して得たメンタル哲学をまとめた『見えない壁を壊す！』（光文社刊）を上梓。



4年というスパンで目標を設定し夢を叶える

2004年のアテネオリンピックに体操選手として出場。団体で金メダル、そして種目別の鉄棒で銅メダルを獲得した米田 功さんは、現在、メンタルトレーナーとして活躍しています。元オリンピック選手だけあって、今でも何か目標を設定するときには「4年」という数字を意識しているそう。「実は、お風呂に入っているときも紙に書くほどの、目標設定好きです。そのときはまず、4年後の自分の理想像を掲げて、そのためにやるべきことを考えていきますね。4年というのは、先すぎず近すぎずで、オリンピック選手でなくても目標設定にはちょうど良いスパンだと思います」

シドニーオリンピックでは代表に落選しましたが、そのときも4年というスパンを意識していたから、前向きに受け止めることができたそうです。「ある程度遠い所を見ていると、目の前のことにとらわれなくなりやすくなります。落選したときも、運が下がったらいずれ上がるとう自分に言い聞かせ、今するべきことに集中すれば次は金メダルを取れると冷静になりました」

“目の前のことにとらわれすぎない姿勢が、金メダルにつながりました”

イメージの力を使って美しい立ち姿を実現

オリンピック競技のなかでも、特に立ち姿の美しさが重要視される体操。ココロと立ち姿の美しさは関係するのでしょうか？「もちろんです！ 現役時代は、表彰台のいちばん上にいる自分をイメージして気分を上げていました。そうすると、決して下は向かないし堂々とした演技ができます。25 ans 読者の方には、ぜひ、ドレスを着てウエア・ジンロードを歩く自分をイメージすることをおすすめしたいですね。自然と自信に溢れ、主役級のオーラと美しさが発散されると思いますよ」

そして、ダイエットにおけるココロ術まで伝授してくださいました。「ダイエットが続かないという人がいますが、実は僕も筋トレや英語の勉強をサボってしまいうことがあります。でもそれを「またあきらめてしまった、失敗だ」と受け止めるのではなく、「今はまだ目標を目指している最中だ」と考えて頑張り直せばいいのではないのでしょうか。三日坊主も何度も繰り返せば、そのうち1年以上の継続になります。目標を目の前に置き続けていれば、必ず達成する瞬間は来ます」

米田功さん流 ココロ TIPS

目標設定は4年単位で考えてみる



ドレス姿の自分を想像し磨きをかける



ダイエットの三日坊主は失敗ではない



Isao's Talisman



3 生活スタイルもメダリストならどう過ごすか？を常に想像していたそう。「No.1にふさわしいと思い『The 世界遺産』の『ザ・ソング・オブ・ライフ』をよく聴いてました」

1 スケジュール管理はデジタル派。お手製のエクセル表に、将来の夢なども書いて活用しているそうです。2 アテネオリンピックの前に購入したロレックスの時計。「オリンピックに出場するような人はこういう時計を身につけているはずと思って、ご褒美に先に購入しました。形から入るタイプですね」