

はじめに

スポーツを競技として行う人のことをアスリートといいます。本書は学生からプロ選手まですべてのアスリートを対象としたコーチングの本です。

勝ちたい、上手になりたい、活躍したいという思いは、アスリートなら誰もが抱く思いです。

そして、それを実現させるために、日々あらゆるハードワークをこなされていることでしょう。

しかし、非情にも、勝負の世界とは努力の量に比例して栄光がつかめるわけではありません。

それこそ、血の滲むような練習をこなし、自分自身を追い込んでいるアスリートは山ほどいます。

そんな中で、勝者と敗者を分ける差とは一体何でしょうか。

それは「自らのマインドを、自らの意志でコントロールする術を持っているかどうか」なのです。

物理身体のような目に見える部分だけでなく、目に見えない部分をいかに使いこなせるかがパフォーマンスを発揮するうえで大きな鍵であるということです。

ちなみに、仏教の流派には密教と顕教という2つの教えがあるのをご存じでしょうか。

密教とは、簡単に言えば「文字にならない教え」のことであり、顕教とは「聞く人の能力に応じ

てわかりやすく言葉で顕した教え」のことをいいます。

アスリートにおけるスキルやテクニクの獲得は、まさに密教的であるといえます。言葉にすることの難しい物理的感覚を、練習によって体感で獲得していくことを目指しているわけです。

一方、顕教（理論）を学ぶ機会にはスポーツ界にはあまり多くはありません。

所属する組織ごとに縦方向に伝統的な考え方が踏襲され、あらゆることが精神論や根性論で片づけられてしまいやすい世界です。

実は、本書の位置づけは、ここにメスを入れるものです。

アスリートに理論を深めていただくための書なのです。

体感（密教）と理論（顕教）は車の両輪です。

どちらかがよければいいというものではなく、この両方をうまく回せて初めて前に進むことが可能になります。

最後に補足として述べておきますが、これから述べる理論は単なる経験則や流行のメソッドの寄せ集めではありません。

最先端の認知科学（機能脳科学、認知心理学、計算言語学、分析哲学）に裏付けされた科学的根拠の伴うアスリートの英知です。

この本を読み終えたとき、あなたの脳には世界最先端の理論がインストールされます。

ぜひ、未来に飛躍している自分の姿をイメージしながら本書を読み進めていただければと思います。