



## 「できない」を「できる」に変える大谷翔平の思考法

林 但

ここ数年私はアドラー心理学、渋沢栄一、そして大谷翔平に係る本を読むことが多かった。特に大谷翔平に関する本は読み返しを含め2度以上読んだ本を含め60冊以上読んでいます。

中でも表記本は冒頭の「はじめに」に書かれている、スポーツ推進委員連合会機関誌の「ペップトーク」にも紹介された事例が出ている。2023年WBCの決勝戦、開始前に大谷選手全選手を集めたロッカールームでの円陣での声出しです。「**憧れるのをやめましょう。・・・(中略)・・・僕らはトップになるために来たので、今日一日だけは彼らへの憧れを捨て、勝つ事だけを考えて行きましょう**」です。

私たちとはちょっと異なる大谷選手の思考パターンを読み解き、私たちが人生を成功に導くヒントを探りたいと思います。大谷選手の思考パターンを理解して日々を完全燃焼すれば、人生を充実させるだけでなく、大きな夢をかなえられるかもしれないと著者は述べています。

大谷選手は思いついたらすぐに行動を起こします。彼は自分でこれやりたいなと思った時には、頑張れる自信があるそうです。また、結果に左右されることはありません。なぜなら、鮮明に「定めた目標を達成するまでは行動をやめない」というミッションが存在するからで、うまくいかなくてもモチベーションを落とすことなく行動できるからだとの事。

数字の入っていない目標は目標とは言えません。目標設定において「数値化」は、とても重要かつ不可欠な要素です。大谷選手は、「出来ないと決めつけるのは、自分は嫌でした。ピッチャーができない、バッターができないと考えるのは本当に嫌だった。160kmを目標にしたときも、出来ないと思ったら終わるだと思って、3年間やってきました。最後に160kmを投げられたことは自信なった」とのこと。

好奇心を膨らませて積極的に行動を起こそう。大谷選手たち成功者の共通点はとにかく量をこなしている。成功した回数ではなく、実行した数を誇ってください。人生における夢の実現は「描いた夢の回数ではなく、あなたの行動の数でできる」のです。

2021年某大学が大谷選手たち天才について8000人を調査した所、次のキーワードが上がってきました。「開放性の高さ」「多様」「察知力」です。

「開放性」の事例として、「ピッチャーだけをしていたら、ピッチングでしか経験できる発見があるわけです。ピッチングもやってバッターもしていれば、楽しい時間がいっぱいあるんです。そういう瞬間が訪れるたびに、僕は投打両方やっていて『よかったなー』と思います」と書かれています。

スポーツ推進委員の立場に立ってこの考え方をみなさまとの議論などを経ながら地域のために行けることを試行錯誤などしながら模索していきたいと、本書を読んで感じました。どうぞよろしくお願ひ致します。

以上