

「生産性の高いアスリートは結果にコミットしない」

Coach Featuring 代表
プロメンタルコーチ 池 努 氏



2020年7月24日、これは来る東京オリンピックの開幕式が開催される日です。待ちに待った東京オリンピックまで1年をきりました。私もメンタルコーチとして東京オリンピックに出場する可能性が高い日本選手を複数サポートしていることもあり、東京オリンピックを心待ちにしている一人です。

ビジネス分野での目標達成を日々邁進される方は「オリンピックに出場するようなトップアスリートがどんなメンタリティで目標達成を目指しているのか」とアスリートのメンタルに興味を持たれている方も多いようです。実際に上記内容の研修を企業様向けに実施させて頂く際に一同に驚かれますが、実は私がサポートしてきた各競技の日本代表選手などのトップアスリートは「結果にコミット」していないのです。つまり、「結果を出すことが成功」だとは考えていないのです。それでは何が成功だと考えているのか？スタンフォード大学心理学教授のキャロル・S・ドゥエックは研究により次の結論を出しています。「偉業を達成してきたアスリートにとっての成功とは、自分のベストを尽くし学んで向上することだった」と。実際に私がサポートしてきたトップアスリートたちが常にフォーカスしてきたことは「研鑽する」「努力する」「成長する」「やりきる」「学ぶ」「楽しむ」といった結果とは違うプロセスに関するワードばかりなのです。当然、アスリートなので結果を出したいという気持ちは持っています。しかし、結果は上記のことを全うした後に出るものとして考えているのです。その実績からバスケットボールの神様とも称されるマイケル・ジョーダンについて、シカゴ・ブルズの元コーチのジョン・バックは彼を「天賦の才を常に磨こうと考える天才」といっています。

ビジネスにおいて常に結果は重要視されるものです。しかし、結果だけにフォーカスすると過度のストレスは避けられず、パフォーマンスは落ちる傾向にあります。

一度、立ち止まり結果につながる「プロセス」に目を向けてみる機会も必要かもしれませんね。