

【思考は現実化する。目標を掲げ理想の自分に近づこう！】

担当: 北野健太郎

突然ですが、質問です。

「思考は現実化すると思いますか？」

答えは「YES」です。

「思考は現実化する」というベストセラーがあるくらいなので。(これです→)
有名な本なので、すでにご存知の方もいらっしゃると思います。

自分の願望を叶えるために目標を立てて行動しようという内容の本です。
本来はビジネス書なのですが、考え方はスポーツ全般にも応用できます。
もちろんランニングにも。

新しい年になり、みなさまそれぞれが新たな目標をたてたとしますし、これから目標
をたてる方もいらっしゃるはず。

その目標を達成できるように「思考を現実化する方法」を覚えておきましょう。

■「思考が現実化」する事例

まず、「思考が現実化」する事例をあげてみます。

例えば、レース当日、スタート前に「ゴールしたらビールを飲みに行くぞ！」と心に決めたとします。

その場合、よほどのことが無い限りゴール後にビールを飲んでいるはずですが。

「そんなの当たり前じゃん！」と思うかもしれませんが、「ゴール後に飲みたい！」という強い願望が、自分自身を行動させ、
どんな形であれ「ゴール後にビールを飲む」という行動をさせているのです。

もう少し真面目な例を出します。僕が2019年3月の佐倉マラソンで初サブスリーをした時の話です。

そろそろサブスリーをやらなければと思い、2018年12月に佐倉マラソンでサブスリーをやると決め、友人たちにも「サブス
リーをやると宣言していました。

そうしたらトレーニングも十分でき、レース中も心が折れることなく2時間58分でゴールできました。

(余談ですが、このサブスリーは当時ペーサーをしていた中田コーチのおかげでもあります)

このように自分が強く思っていること(思ってしまったこと)は現実化します。

仮に「私はこれ以上走力は上がらない」とか「あの人には勝てない」と思っていたら、それも現実化してしまうのです。

良くも悪くも、このように「思考は現実化する」のです。

■理想の自分になるために目標をたててみよう。

目標を立てるには確固たる信念を持たなくてはなりません。

「こうしたい！」という願望を強くし、それを叶えるために目標を立てることが「思考を現実化させる」第一歩です。

そのためにナポレオン・ヒルは6か条を考案しました。

それがこちらです。

1. あなたが実現したいと思う願望をはっきりさせること
→「自己ベストを出す！」というよりも「〇〇分で走る！」と数字を用いて明確にするとgood!
2. 実現したい望むものを得る代わりに何を差し出すのか決めること
→「走る時間を増やすためにテレビを見る時間を削る」というようなことです。
厳しいようですが、この世界に代償を必要としない報酬などありません。
3. あなたが実現したいと思っている願望を取得する「最終期限」を決めること
→僕は「50歳までに2時間50分切りする」と決めています。ちなみに今年48歳です。
4. 願望実現のための詳細な計画し準備ができていなくても迷わずすぐ行動すること
→仮に失敗してもやり直せばいいんです。常に計画を再構築すれば問題ありません。
5. 「実現したい願望」「そのために差し出す代償」「最終期限」「詳細な計画」を書き出すこと
→書き出すことで願望・目標がより明確化します。詳細な目標は行動しながらたててください。
6. 書いたものを目につくところに貼り、一人で朝晩1日2回声を出して読むこと
→目標を忘れず、モチベーションを継続させるために必要です。

こんな感じで目標をたて、自分の理想に近づくための行動を一緒にしていきましょう。

最初は「今日の練習会ではこのメニューをやり切る。キツイかもしれないけど、私ならできる」と強く思ってから練習を開始するということでもいいと思います。

そして今年を「思考を現実化し続ける」一年にしましょう。

