



夢をかなえる目標達成法

あおた まさとし

## はじめに

夢をかなえる目標達成法ということで、

- ・ 才能を見つける方法
- ・ ネガティブは悪だ

という2つのお話をしてきました。

ここまで読んで下さった方は、

「よし、やれるぞ！」

「絶対にうまくなってやる！」

と心を熱くもやしているでしょう。

ですが、最後に落とし穴が待っているのです。

スグそこに迫っています。

90%の人は落とし穴をさけられずに、やる気をなくしてしまうのです。

まずはその原因をていねいに解説していきます。

ちょっと説明は長いかもしれませんが、  
実際あなたにやってもらうことは、たった**2つ**です。

カンタンなトレーニングで落とし穴をよけられるので、  
心を熱くもやし続けられるようになりましょう。

## 著作権について

『暗黒領域にチャレンジせよ』（以下「マニュアル」と表記）は著作権法で保護されている著作物です。

マニュアルの使用に際しましては、以下の点にご注意ください。

- ・ 「マニュアル」の著作権はソフトテニス上達まとめサイト「Changing」の管理人あおたまさとしに属します。
- ・ 著作権者の事前許可を得ずして、マニュアルの一部または全部を、あらゆるデータ蓄積手段(印刷物、ビデオ、およびインターネット等)により複製および転載することを禁じます。

## 使用許諾契約書

### 第1条 目的

この契約書は、本マニュアルに含まれる情報を、本契約に基づきあなたが非独占的にしようする権利を許諾するものです。

### 第2条 一般公開の禁止

本マニュアルに含まれる情報は、著作権法によって保護され、また秘匿性の高い内容であることを踏まえ、あなたはその情報を **Changing** との書面による事前許可を得ずして出版および電子メディアによる配信等により、一般公開ならびに転売してはならないものとします。

### 第3条 契約の解除

あなたがこの契約に違反した場合、何の通告も無く、

この使用許諾契約を解除することができるものとします。

#### 第 4 条 損害賠償

あなたが本契約の第 2 条の規定に違反した場合、あなたは本契約の解除に関わらず、直ちに **Changing** に対して、違約金として、違反件数×3,000 円の金額を支払うものとします。

#### 第 5 条 その他

マニュアルはあなたが個人的に参考にして使用することを目的としておりますが、期待通りの効果が見られず、万が一損害や障害が生じた場合においても、**Changing** がその結果に責任を負うものではありません。

もし分からないことや疑問点があれば、遠慮なく

[soft-tennis@masa-ao.com](mailto:soft-tennis@masa-ao.com)

までご連絡ください。

## 【目次】

落とし穴の正体	1
1つ目の落とし穴「無気力」	2
成長が怖い	
無気力の正体	
無気力を乗り越える方法	
日々の生活を実感しよう	
成長を自覚するトレーニングとは？	
2つ目の落とし穴「失望」	10
青矢印の正体とは？	
メンタル面の暗黒領域をなくす方法	
バカらしい？	
僕が乗り越えてきた暗黒領域	
あなたがすべきことはたった2つ	22
10日できたえる！【Change MySelf】	23
あとがき	25
お問い合わせ先	26

# 落とし穴の正体

落とし穴の正体は

**無気力と失望**

の2つです。

それは間もなくやってきます。

セルフイメージを高めたときは「できる！」と思っているのですが、  
時間がたつと、

「もういいか」

とか

「やっぱりムリかな」

っていう感情がでてきます。

その原因が「**無気力と失望**」なのです。

- ・ 無気力の原因と対策
- ・ 失望の原因と対策

は違うので、分けて説明していきます。

まず無気力から、次のページで説明していきます。

# 1 つ目の落とし穴 「無気力」

無気力になるのは、理想の自分になるのが怖いからです。

「ん？」

・・・おかしいと思いますよね？

上達したいと思っているはずなのに、成長するのが怖い・・・？

しかもそれで無気力になる??

ここではその理由と対策を説明していきます。

## 成長が怖い

成長が怖いと思うのは、2つの理由があります。

- ① 安定したままがいい
- ② 時間や労力をムダにしたくない

無意識であなたはそう思っているのです。

脳は本能でそう思っているのです。

① 安定したままがいい

成長というのは、自分が変わるということです。

「変化」という言葉。

脳はこの言葉をイヤがります。

なぜなら・・・

変化したら今の生活が悪くなるかもしれないからです。

たとえば、

好きな異性、もしくは気になる異性を思い浮かべてください。

明日、告白するとします。

・・・

・・・

「嫌われたらどうしよう・・・」

「今のままの方が幸せじゃないか？」

こう思いませんか？

もちろん告白がうまくいって、幸せな生活が待っているかもしれませんが。



ですが、それでも緊張したり、結局告白できなかつたりするのは、

「嫌われたらどうしよう・・・」

「今のままの方が幸せじゃないか？」

と思うから、つまり、

**「今より悪くなったらイヤだ」**

と脳が考えてしまうからです。

変化というのは、よくあることも悪くなることもあると、  
脳は本能で知っているのです。

だから成長（＝変化）したいと頭で分かっているけども、  
脳がストップをかけて

「もういいか」

とか

「やっぱりムリかな」

という感情に変わってあきらめてしまうのです。

その結果、**脳が変化をイヤがって、強制的に無気力になる**のです。

## ② 時間や労力をムダにしたくない

これも脳の本能です。

**「脳はなにも失いたくない」**

いくらソフトテニス頑張っても、もしかしたらうまくなれないかもしれない。

もしうまくならなかったら努力や時間、いろんなものをムダにしてしまいます。

それを脳は本能で防ごうとするのです。

「ムダな可能性があるなら、はじめからやらなければいい」

そうして無意識的に無気力になります。

## 無気力の正体

カンタンにまとめておきますと、

- ・ 脳は変化をイヤがる
- ・ 脳はムダな努力をしたくない

この**2つのチカラで無気力になってしまう**のです。

もしくは、今ほどの情熱がなくなってしまうのです。

## 無気力を乗り越える方法

生きている中で

「変化は自分の生活をよくする。変化はいいことだ」

という体験を重ねれば、やる気をなくすことはありません。

でも、今これを読んでくれている方はほとんどが大学生以下です。

そんな体験がない人の方が多いでしょう。

社会人でも80%が変化をイヤがります。

「体験がない！」

って方にオススメの方法が一つありますので、次のページで説明します。

## 日々の成長を実感しよう

あなたの脳は「変化がイヤだ」と本能で思っています。

ですが、人は誰でも毎日変化しているのです。

1年前のあなたと出会ったら、どっちが知識や経験が多いですか？

その差が「**成長 (=変化)**」です。

気づかないだけで、だれでも毎日成長しているのです。

これを自覚しましょう。

そうすることで、

「**変化は怖くない、ムダにはならない**」

と本能を書き変えることができるのです。

成長を自覚する方法は**1つ**。

これから説明することを毎日意識してください。

## 成長を自覚するトレーニングとは？

それは、

### 小さな成長を実感する

という方法です。

できれば小さなメモとペンをいつでもカバンに入れておいて、気づいた時にメモするのが一番効果があります。

どうしてもメモを忘れるという人は、頭の中で成長をかみしめましょう。

では、やり方です。

一日の終わりに、小さな小さな成長を見つけてください。

たとえば・・・

- ・ いつもよりダブルフォールトが少なかった！
- ・ あきらめていたボールに追いつけた！
- ・ 昨日よりもソフトテニスの知識が増えた！
- ・ 練習後に素振りを10回した！

ソフトテニス以外でもたくさんあるはずです。

- ・ 普段自転車を降りていた坂道を、自転車でのぼりきった！
- ・ いつも怒ってケンカになっていたところで、怒りをおさえた！
- ・ キライな野菜を食べきった！
- ・ バスで席をゆずることができた！
- ・ 帰ってから10分でも勉強できた！
- ・ 友達が増えた！

なんでもいいです。

小さな小さなことでOKです。

昨日とまったく同じ知識や経験の人なんていません。

小さな小さな成長を思いつくかぎり発見しましょう。

できればメモをしましょう。

そして書き終わったらそのメモを見返して、

「あっ、オレって1日でこんなに成長するのか」

「さすがわたし！」

というふうに自分をほめてください。くだらないことでもほめてください。

毎日がしんどいなら、週1回でもいいでしょう。

ここで大事なのは、

「毎日変化している。それは当たり前で、成長できるんだ」

と脳にきざみこむことです。

そのために、

その変化と成長をあなた自身がちゃんと理解しないといけないのです。

そしてそれはできれば毎日、

そして目で見て理解することでより効果がでます。

だから**毎日メモをとるのが一番いい**、とさっき言ったわけです。

一度、本能が書き変わったら、もう成長を怖がることはなくなります。

そうなる、

考えなくてもソフトテニスで**毎日成長を感じる**ことができ、

**情熱を持ち続けたまま毎日練習**することができるようになります。

- ・ 毎日成長を実感して練習する
- ・ 今のまま練習を続ける

どちらの方がうまくなれるかは、お分かりかと思えます。

- ・ 小さな成長を見つけられない人
- ・ 自分をほめられない人

は落とし穴にはまりやすく、やる気がなくなりやすので注意してください。

## 2つ目の落とし穴「失望」

もうひとつのやる気のなくなる原因は失望です。

簡単に言うと、

「自分にガッカリしてやる気がなくなる」そんな感じですよ。

前回セルフイメージを高くしてもらいました。

今は前よりも自信を持っているはずですよ。

その状態で1年後とか3年後をイメージすると、  
どうしても最高の自分をイメージするようになるかと思います。

たとえば、

- ・ どんな強い相手でも互角に戦えている自分。
- ・ めちゃくちゃいいボールで圧倒している自分。

最高の自分をイメージしてしまうんですね。

それは別にいいのです。

中途半端にうまい自分と言うのはイメージできないので当然ですよ。

しかし気をつけないと、ココに落とし穴があります。

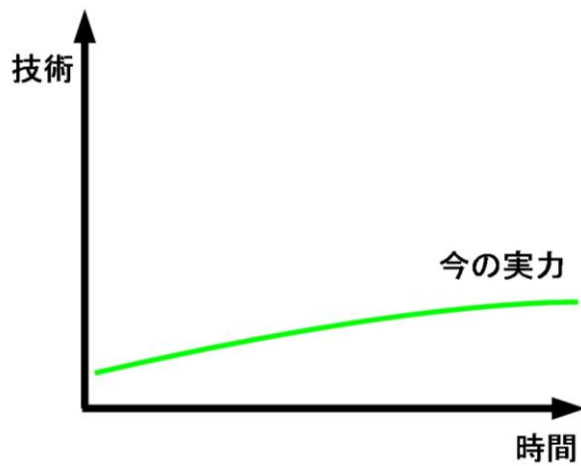
何かというと、

**理想の自分と今の自分の違い**に気づいて失望（ガッカリ）してしまうのです。



## 理想が高いほどガッカリする

下の図を見てください。



上に行くほど技術があるということ、

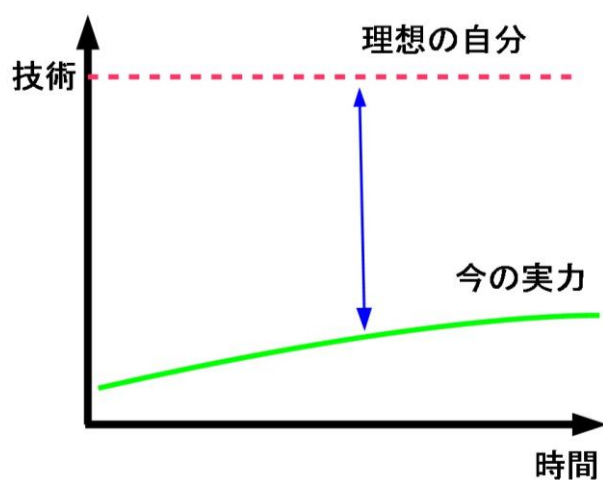
右に行くほど時間がたっているということです。

今のあなたの実力は緑です。

次はそのグラフに「あなたの理想」を書きこみます。

すると・・・

あなたの理想は、下の図の赤い線のようになります。



理想と現実が大きく離れています。

そして、その理想と現実の差は埋められないんじゃないかと思ったときに  
**失望してやる気をなくす**のです。

図の青い矢印が長ければ長いほどやる気をなくしやすいのです。

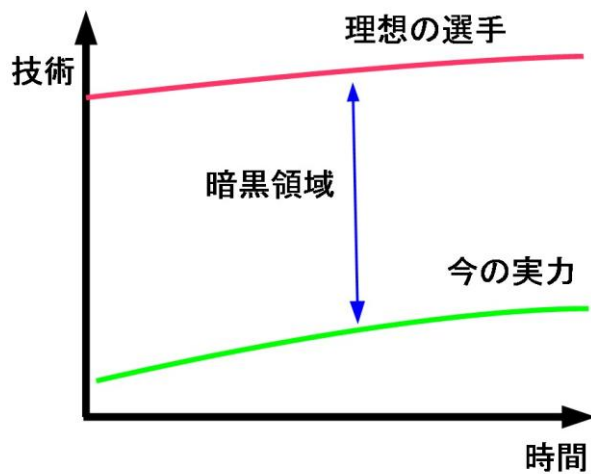
次は青矢印の正体と、やる気をなくさない方法をお話します。

## 青矢印の正体とは？

この青矢印を僕は『**暗黒領域**』と呼んでいます。

この話をする前に、先ほどの図の赤線の理想の自分を「あなたの理想の選手」に書きかえておきます。

すでに自分の理想のレベルのプレーをしている人です。



あなたは理想の選手、もしくは理想の自分を目指しているはずです。

しかし、今の自分とその選手の間にはあなたの知らない世界（＝暗黒領域）があります。

大きな溝のようなイメージです。

この溝が大きすぎて見えないから、やる気をなくしてしまうのです。

溝の埋め方さえ分かれば、**失望しないし、やる気をなくすこともありません。**

次のページでは、メンタル面の暗黒領域をなくす方法をお伝えします。

### 【注意】

このシリーズは「夢をかなえる目標達成法」ということで、**メンタルのお話**です。

技術的に暗黒領域をうめる方法は別でまとめています。

下のURLの「NEXT～試合を思うようにコントロールする方法～」です。

<http://masa-ao.com/wsoft/purpose-built-page>

技術的に暗黒領域をうめたい場合は、そちらをどうぞ。

夢をかなえる目標達成法とはちょっと違う視点で、

『**Real Image** (リアルイメージ)』も同じページで公開しました。

<http://masa-ao.com/wsoft/purpose-built-page>

- ・ 試合で崩れてしまう…
- ・ 練習通り打てない…
- ・ 緊張で頭がまっ白になる…

って悩みを解決するために作りました。

非常に好評なので、興味のある方はぜひ。

## メンタル面の暗黒領域をなくす方法

カンタンでオススメの方法が一つあります。

その選手になりきったらいいのです。

その選手、もしくは理想の自分は何を考えて、どんな行動をするでしょうか？

プレーのことではなく、それ以外で、です。

- ・ その選手（理想の自分）は何時に起きていると思いますか？
- ・ どんな食事をしているのでしょうか？
- ・ 練習のときはどんなテンションでしょうか？
- ・ どれだけ真剣に練習しているのでしょうか？
- ・ ボール拾いはどんな感じでしょうか？
- ・ 時間は守る？
- ・ 打つとき声を出しているのでしょうか？
- ・ 普段からどんな言葉を使うのでしょうか？
- ・ . . .
- ・ . . .

普段からその選手になりきって生活してみるのです。

キツイトレーニングや難しいプレーはマネできませんし、長続きしないので、それ以外の部分を徹底的にマネします。

(マイナスだと思ふことはマネしなくていいです)

いつも、あの選手ならこうするだろう、と考えるのです。

すると、あなたの知らない世界が見えるはずですよ。

今のあなたが知らない世界が**暗黒領域**ですよ。

それを片っ端からやっていくのです。

そうすると溝がだんだんせまくなってきて、理想の自分に近づきます。

「バカらしい！」

と思うでしょうが、そんな方のためにもう少しだけお話ししましょう。

具体的なやり方も説明しています。

そのあとに、僕が乗りのりこえてきた暗黒領域を紹介しよう。

## バカらしい？

理想の自分と今の自分、足りないものが「堂々とした態度」だとします。

よく考えてみると、

堂々とした態度なんて練習じゃなくても身につけることはできます。

- ・ 電車で席の真ん中に座る
- ・ バスで席をゆずる
- ・ 委員会や役割を引き受けてみる
- ・ . . . 日常生活でも十分メンタルをきたえられます。

ですが、いきなり委員会を引き受けたり、バスで席をゆずるのはハードルが高いですよ？

自分の理想になりきると、

今の自分でもできそうなレベルアップがたくさん見つかるようになります。

「理想の自分なら簡単にできるけど、今の自分には少し勇気がいること」

それが見つかったら**全部チャレンジ**していきます。

たとえば「おはようを言う」

とかでも人によってはレベルアップです。

## 「理想の自分ならできて、今の自分ができないこと」

それを徹底的になくしていきます。

そういうことを続けているうちに、  
勝つために必要な堂々とした態度がついてきます。

もちろん今のあなたに足りないのは他にもあるでしょう。

正直言うと、何が正しくて、何が意味あるのかは人によるので、  
「コレさえやれば大丈夫！」というものはありません。

もともとメンタル強化に答えはないので、しかたありません。

なので、今の自分に足りないものを、**理想の自分に見つけてもらう**のです。

理想の自分の生活を意識することで、暗黒領域が埋まっていくのです。

これは哲学的にも一番有効とされている方法です。(ちょっと応用していますが)

なので、バカらしいかもしれませんが、  
理想に近づけるちゃんとした方法なのです。

暗黒領域にいるときは**居心地が悪い**です。

ですが、慣れてください。

そして、当たり前になってください。

当たり前になったら、そこは暗黒領域ではなくなり、理想の自分に近づきます。



## 僕が乗りこえてきた暗黒領域

参考までにいくつか書いておきます。

同じことをしても人によって効果が違いますので、参考までに。

### 【高校のころ試したこと】

- ・ 通学のときに毎朝会うおじいさんにあいさつする
- ・ 職員室に入って、1対1で勉強を教えてもらう
- ・ 電車で席が空いていたら真ん中に座る
- ・ 練習で一番元気をだす
- ・ 自主朝練を続ける
- ・ 一人で外食する
- ・ しょうもないことでも「ありがとう」を言う
- ・ 練習でイライラしない
- ・ やるかやらないか迷ったときはやる

こんな感じだったと思います。

僕は技術が全然ダメだったので、  
大学3年生になるまでは結果を意識できませんでした。

ですが、技術がついてきたときに強いメンタルがついていたので、かなり強いメンタルで勝ちまくれることができました。

けっこうしょうもないことも入っていますが・・・

今思うとその積み重ねで自信ができました。

たとえソフトテニスに役に立たないものがあっても、それは当時の自分が足りないと思ったものです。

結局はその他で生きてきます。

特に就活とか、社会人になってから大切さに気づくでしょう。

当時はアレコレ試行錯誤してメンタルをきたえましたが、このマニュアルでは哲学や心理学にもとづいて、かなりムダを省きました。

しっかり取り組んでもらえれば、**3カ月**もしないうちに今の自分からは想像できないメンタルが身についているでしょう。

## あなたがすべきことはたった2つ

今日からあなたがすべきことを、まとめておきます。

- ① 毎日の小さな成長をメモして、自分をほめる
- ② 理想の自分になりきって生活する

たった2つです。

慣れてきたらどっちも考えなくてもできるようになってきます。

ですが、最初のうちはその習慣がないので、  
しっかり意識してやった方がいいです。

特に①の小さな成長をメモするというのは、面倒くさく感じてしまいます。

なので、もしあなたが本気なら次の取り組みに参加してみませんか？

## 10 日できたえる！【 Change MySelf 】

ここまで読んでくれた方しか参加できない10日間の企画です。

あ、無料ですよ。

今回の内容をちゃんと身につけてほしいと思って企画しています。

企画名は「 Change MySelf 」

(自分自身を変えようという意味)

やることは**10日連続で小さな成長をメールで送る**、これだけです。

行動が記憶に残るほど、本能が書きかわるのが早くなります。

そして、一回メールで送れば、10日は続けないといけないと思うので、  
だいたいの方はできるようになります。

参加したい方はメールで一日の成長を送ってください。

今回のメールに返信するか、

[soft-tennis@masa-ao.com](mailto:soft-tennis@masa-ao.com)

まで送ってください。

【 記入事項 】

- ・ 名前もしくはニックネーム
- ・ 成長を5つ

ついでに「理想の自分になりきったらできたこと」  
なんかも教えてもらえれば、とてもうれしいです。

※ メールにはすべて目を通しますが、全部に返信はできません。

返信がないことを前提にご参加ください。

※ 「これいいな」「おもしろい」と思った内容はシェアすることがあります。

シェアする場合でもアドレス、名前などは公開しません。

※ もし10日続かなくても、あなたが不利になることは一切ありません。

気楽に参加してください。

ただし、10日続けても何もありませんが・・・

## あとがき

3回に分けてお届けした「夢をかなえる目標達成法」いかがでしたか？

メンタルの勉強をしたことない人にとっては、  
文字が多くてキツかったかもしれません。

ですが、メンタルの勉強ってそんなものです。

大事なところだけまとめて動画にしても、1%の人しか見ないでしょう。

ムダを省いて、できるだけ分かりやすくまとめても、  
おそらくここまで読む人は20%いないでしょう。

ここまで読んだあなたは本当にスゴイです。

そして、僕のお話を信じて最後まで読んでくれて、とてもうれしく思います。

この目標達成法は、あなたがソフトテニスをやめたとしても必ず役立ちます。

これを読んだ学生が、社会に出ても活躍できるように考えて作ったからです。

文字は多かったです、そんなに難しいことを言ってませんよね？

やってもらった課題も超カンタンでしたよね？

じゃあ、あとは行動だけです。

ちゃんとやれば、かならず目標まで突き進めます。

あなたの夢をかなえてください。

## お問い合わせ先

もし分からないことや疑問点があれば、遠慮なく

[soft-tennis@masa-ao.com](mailto:soft-tennis@masa-ao.com)

までご連絡ください。

1～3日以内に返信します。