

Changing

才能を

見つける方法



夢をかなえる目標達成法

あおた まさとし

ソフトテニスの才能を見つけよう！

どうも、あおたです。

突然ですが、自分の才能に気づいていますか？

もし気づいていないなら、これから先も才能を活かすことなく、平凡なプレーをし続けることになるでしょう。

逆に、才能に気づけたなら
上達のスピードを20倍ぐらい早めることができます。

「アイツのローボレーはヤバイ！」

「あのコース狙えるの!？」

と噂されるぐらいのプレーができるようになるでしょう。

今回はカンタンな方法であなたの才能を見つけ出す方法をお伝えします。

著作権について

才能を見つける方法（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

までご連絡ください。

【目次】

今回の目的	1
① 自分を知る	2
② 才能を伸ばす方法	6
才能ってなに？	
才能をみつけよう	
自分の通り名をつけよう	
③ 目標達成までのみちのり	13
他の技術はおいてけぼり？	
あとがき	19
お問い合わせ先	20

今回の目的

自分の才能とそれを伸ばす方法を知り、
あなたの目標に近づく方法をお伝えします。

これを知らないと、余計なことにチカラを使ってしまい、
なかなか目標に近づきません。

ということで今回は、

自分を知る → 才能を伸ばす → 目標達成

という流れを知ってもらいます。

自分を知るという所は、今回一緒に作業してもらいます。

難しいことではないので、遊び感覚でやってみてください。

それでは自分を知るところから始めていきましょう。

① 自分を知る

まず、今から **10分**、時間を空けてください。

その10分はかならず集中してください。

テレビを見ながら、

メールなどをしながら、

では脳は集中モードに入りません。

これから質問を2つします。

この2つに答えると、あなたの心の声を理解できるようになります。

例を参考にお答えください。

用意するのは

- ・ ノート (紙)
- ・ 書くもの

の2つです。

OKですか？

10分間はこれに集中してくださいね。

1. 好きな練習と好きなプレーはなんですか？

楽しいや時間を忘れる練習はありませんか？

「もう終わり？」と思うような練習です。

たとえば、僕なら、

- ・ ラリー練習
- ・ 逆クロスへのシュートボール
- ・ フォアボレー

が大好きです。

この練習をしているときは時間を忘れてしまいます。

思いついた練習を書いていきましょう。

いくつでもいいです。

思いつく限り書いてください。

少なくとも5個以上だしましょう。

好きな練習やプレーが思い浮かばないなら、好きかも知れない程度でもいいです。

2. それはなぜですか？

その練習が好きな理由を書いてください。

例

- ・ ラリー・・・打ち勝つと楽しい。いいコースに飛ぶと気持ちいい。
- ・ 逆クロスへのシュート・・・流し打ちのクセがあるから、打ちやすい。
- ・ フォアボレー・・・弾いて打つ手ごたえが好き。

好きなものにも理由はあります。

なんとなく・・・ではなくて、ちゃんと考えてみましょう。

ここもできるだけ多く、**くわしく**書きましょう。

誰にも見せないと思うので、
感じたまま、思いつくまま全部書いていきましょう。

ここをくわしく書くことで、才能を見つけやすくなります。

ここまでで、あなたの好きなプレーとその理由がいくつか出てきたと思います。

かならず書きだしてくださいね。

「書かなくても分かっているよ」

と思うでしょうが、書きましょう。

書かないと『認識』できないのです。

「分かっている」と「認識している」は大きく違います。

「分かっている」というのは正確には「分かっているつもり」で、
脳は正しく理解していません。

書きだすことで認識、つまり自覚できるようになります。

さて、ここまでできたでしょうか？

さっき紙に書いたことは「**才能のカケラ**」だと思っていてください。

少し後で使います。

次は、

「そもそも才能って何？」

というお話をします。

② 才能を伸ばす方法

「才能なんてありません」

と答える人が多いです。

しかし、才能のない人などいません。

才能っていうのは特別なことでもなんでもないのです。

自分で気づいていないだけ。

まず才能についてお話しします。

才能ってなに？

有名な人たちの言葉を少し紹介しましょう。

「才能とは、持続できる情熱である」

羽生善治（将棋棋士）

「あえて言うなら、誰もが持っている自分の得意技のこと。
しかも自分では気がついていない場合が多い」

亀田誠治（ミュージシャン・元東京事変のメンバー）

「努力とは今の自分を超越ること。才能とは努力を続ける能力のこと。
自信とは自分を信じること」

アラン・デュカス（最年少で3つ星を獲得したシェフ）

などなど、「才能を持っているのは特別な人だ」とは誰も言っていません。

イチローも「努力の結果」と言ってますね。

カンタンにまとめると、

「情熱が持続できて、努力をつづけることができる、自分の得意技」

となります。

「才能とは？」と聞くと、

何かを極めた人は口をそろえてそう言っているのです。

ここでさっき書いてもらった「才能のカケラ」を見てください。

そこに書いてあることは、あなたの好きなプレーのハズです。

もしくは得意なプレーです。

それは、

「情熱が持続できて、努力をつづけることができる、自分の得意技」

なんですね。

ではなぜ「才能のカケラ」と言っているかという・・・

そのカケラが本当に才能と言えるレベルまでなるのは、1つだけだからです。

今はとりあえず1つだけ。

3つも4つも同時にすると、結局どれも中途半端になりますからね。

同時にできたら、それこそ天才です。

自分は天才ではないと思うなら、まず才能のカケラから1つだけ選びましょう。

そしてその1つを、

「才能」と胸を張って言えるぐらいのレベルにしましょう。

胸を張って言えるレベルにする方法もこの後説明するので、安心してください。

才能をみつけよう！

では、実際に才能を選んでみましょう。

順番通りやってみてください。

あなたの才能が見つかります。

まず、さきほど書きだした「才能のカケラ」を見てください。

その中で、3つだけ選んでください。

1. 好きな練習と好きなプレーはなんですか？

で書きだした中から特に気に入ったものを **3つ** 選びましょう。

選んだ3つには好きな理由が書いてありますか？

2. それはなぜですか？

で理由を書けなかった場合、それは省いてください。

もしくは、なんか理由が弱いな、と思った場合も外しましょう。

そして最終的に1つだけに絞ってください。

今はとりあえず1つだけ。

僕はその中で

- ・ 逆クロスへのシュートボール

を選びました。

打ちやすかったですし、男で流し方向が得意な人は少ないと思ったからです。

(僕の場合、結果的に大正解でした。僕のフォームから打つコースを予測できる前衛が少なかったので、パッシングがかなり決まるようになりました)

一つに決めましたか？

もしかしたらあなたの人生を大きく変える選択になるので、よく考えて選びましょう。

もし選択が間違っても、その過程で勉強したことは他で生きてきます。

なので、どうどうと選びましょう。

そして、**自分でそれを信じる**のです。

とりあえずはそれがあなたの才能です。

だれがなんと言おうとも。

いいですか？

OKなら次のステップです。

自分の通り名を決めよう

1つ選んだ才能にちなんだ、あなたの通り名をつけてみましょう。

- ・ フォアボレーヤー
- ・ 剛球使い
- ・ ロブマスター

なんでもいいです。

誰にも言わなくていいので、本当に何でもいいです。

僕は現役時代「流しマスター」とつけました。

流しマスターだと名乗るぐらいなら、
チーム内では誰にも流し打ちで負けてはいけませんよね。

そうすると余計に意識して練習するようになります。

打ち方とか、コースとか、いろんなことを考えるようになって、
流し打ちの専門家になります。

練習して、知識も増えると、それがいつの間にか一番得意な技になるわけです。

それが試合で決まれば「やっぱり流し打ちが得意なんだ！」
とさらに自信を持てるようになります。

だから、才能を一つ選んで、通り名をつけてください。

それだけであなたの意識が変わってきます。

意識するとそれが「こだわり」に変わってきます。

こだわり続けた結果、**その才能が開花**していくのです。

最初の方に言った、

「情熱が持続できて、努力をつづけることができる、自分の得意技」

になっていますよね。

勘違いでも、信じ続けて、練習し続ければ才能になります。

みんな自分を分かっていないから「才能がない」というのです。

違います。

一つのことを信じて、練習を続ければ、かならず開花するのです。

だからあなたに、

「好きなことを書いて、通り名をつけて、意識できるようにしてもらった」

のです。

「めんどくさい」、とか「バカらしい」とか思われたかもしれません。

ですがこれをやらないから、みんな才能に気づけずソフトテニスをやめていくのです。

あなたには、ソフトテニスをやめる前に、せめて自分の才能に気づいてほしいのです。

だから、めんどろな作業ですが、一度やってみてください。

③ 目標達成までの道のり

今まで説明した方法で1つの才能が開花するでしょう。

ですが、もしかしたら途中で、

「合ってなかったかも」

「ちょっと違うな・・・」

「こっちの方が向いているかも」

と思うときがあるでしょう。

そんなときは、②才能を伸ばす方法の

「才能をみつけよう！」というところからやり直してください。

自分の選んだ才能のカケラに疑問をもったなら、
思い切って変えるといいでしょう。

ただし・・・！

注意点があります。

ちょっとできなかつたからといって、スグに諦めるのはダメです。

「うまくいかない」

「〇〇さんの方がうまい・・・」

という理由で、**落ち込んでやめたいと思ったなら、やめてはいけません。**

「落ち込む」というのは、成長していける人しかできません。

なのに勘違いして「落ち込む→才能がない」と思って
あきらめてしまうのは非常にもったいないです。

成長する気のない人は、落ち込むまで考えません。

そういう人は絶対に成長しません。

「落ち込むことって才能だよ。落ち込まない人はそれでいいと思っているから、決して今より上にはいけない。才能があるから落ち込むんでしょ。」

竹中直人（タレント・映画監督・教授）

なので・・・

簡単にあきらめないでください。

「自分の才能が最強！」

と情熱をもって思い続けられる人だけが、
才能と呼ばれるような技術を手にするのです。

ぶっちゃけ、勘違いでもそう思いこんでいる人が成長します。

他の技術はおいてけぼり？

「一つの才能が伸びても、他がダメだったら勝てないんじゃないの？」

と思う方もおられるでしょう。

ですが、ご安心を。

一つの才能をきっかけにして、他の技術も上がってきます。

理由は2つあります。

・ 自信と余裕がもてる

才能が開花すると、カンタンに点が取れるようになります。

すると、自分で思ってしまうんです。

「もしかして、うまいんじゃない!？」

そこからプレーが変わり始めます。

まず**余裕**がでてきます。

失敗したらどうしよう、ミスしたらどうしよう・・・

そんなことを考えなくなるので、別のことを考えられるようになるんです。

すると、今まで気がつかなかったことに気づけるようになります。

その結果、
例えばバックハンドが打てない理由がふとした瞬間に分かったり、スマッシュで足が動いていないことに気づいたりして、順調に上達していくのです。

順調に上達すれば、勝てる試合も増えていくわけです。

「勝てるんだ」

「上達している」

それが実感できるようになると、自然と自信がついてきます。

実は、ソフトテニスの打てない理由に、
メンタルが大きく関係していることがあるのです。

「基本はできているけど、メンタルが原因で打てていない」

これはよくあります。

自信がついてくると、この問題が解決して、
1週間でありえないぐらい成長することもあります。(メンタルが原因の場合)

・・・ということで、自信と余裕が生まれれば
とくに意識しなくても他の技術があがってくるのです。

ちなみに、ここで説明したことは覚えなくていいです。

才能が1つでも開花すれば、みんな同じような体験ができますので。

- ・ コツはぜんぶ一緒。

ブログでもなんやかんや技術の説明していますが、結局のところ、どの技術もコツは一緒なのです。

体の使い方も、一つコツをつかめば
他もぜんぶ一緒なんだと分かるようになります。

なので、

たった一つでもいいからコツをつかめば、他のこともできるようになるのです。

- ・・・というわけで、他の技術はおいてけぼりにはなりません。

結局、バラバラに練習していても、なかなかコツはつかめないのです。

だから、才能を一つ見つけて、それに集中しましょう！

と言っているわけです。

人によって目標は違いますが、上達すれば確実に目標に近づきます。

その最短ルートは今回ご紹介した通りです。

ちなみに・・・

ここまで読んで実行しない人は要注意です。

「ぐずぐず言って、始めようとしなない君に才能はない。

才能とは、スタートする力のことなのだ」

中谷彰宏（作家・俳優）

まず行動！

これができないとうまくなりません。

ソフトテニスはスポーツなので当然です。

自分の才能に目を向けて、その才能を精一杯伸ばしていきましょう！

あとがき

今回は学校では教えてもらえないお話をしました。

実は僕はソフトテニスのコーチ以外にも、コンサルの仕事をしています。

ビジネスを教える仕事です。(週に3日ほど)

なので、人間がどう考えて成長していくか知っているのです。

考え方を变えるだけで、人は大きく変わります。

自分の才能を知っている人はお金持ちになります。

逆に、自分の才能を認めない人は会社をつぶしてしまいます。

ソフトテニスもそれと一緒にです。

才能を知っていれば、うまくなれます。

逆に知らずにテキトーに練習していても、遠回りばかりしてうまくなれません。

今回は社長たちから大好評だった「才能を見つける方法」をソフトテニス向けに、分かりやすくまとめました。

もし、自分の才能が分からず、ぱっとしない練習をしているならぜひ自分の才能をみつけて、上達するコツをつかんでほしいと思います。

それでは、今回はここで終わりにします。

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

までご連絡ください。

1～3日以内に返信します。