


Changing

ネガティブは
悪だ！



Changing Presents

夢をかなえる目標達成法

あおた まさとし

はじめに

突然ですが、セルフイメージという言葉を知っていますか？

まずはセルフイメージの強力なチカラについてお話しして、そのあとネガティブは悪だ、という話をします。

これを読んだあと、今のあなたとは別人になっています。

自信にあふれて、

「もしかして、オレならできるんじゃないか？」

「わたしならうまくなれる！」

と考えるようになるでしょう。

期待しててください。

今回も無料とはいえ、本気で書いています。

同じような内容を中小企業の社長にも教えているので、テキトーなことは一切書いていません。

ソフトテニス用に書きなおすだけでも15時間ぐらいかかっていますので、しっかりと読んでもらえるとうれしいです。

内容は、中学生でも読めるように
例えをできるだけ分かりやすくし、漢字も減らしたつもりです。

文字ばかりで、しかも精神的なことなので実感がわからないかもしれませんが、
夢をかなえる人とかなえられない人の決定的な違いを説明しています。

- ・ 夢をかなえたい方
- ・ 自信にあふれた選手になりたい方
- ・ 堂々と試合をしたい方
- ・ 魅力的な選手になりたい方

は最後までガンバって読んでほしいです。

著作権について

『ネガティブは悪だ』（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】

セルフイメージって？	1
ソフトテニス人生はセルフイメージで決まる	3
正しいセルフイメージを持とう	10
セルフイメージを守る4つの方法	13
① セルフイメージをポジティブに	
② 目標を達成できるものにする	
③ ポジティブな付き合いを増やす	
④ 自分の言葉に気をつける	
まとめ	25
お問い合わせ先	28

セルフイメージって？

セルフイメージと言うのは、

「自分はこんな人間だ！」

とあなたが思っている自分のイメージです。

今回の話を読む前に、一度セルフイメージを書きだしてもらいます。

最後まで読み終えた後、あなたの考え方は180°変わるでしょう。

明日には、全然違った世界を見られるようになります。

さあ、次ページの質問に答えて、セルフイメージを書きだしてみてください。

質問：「あなたはどんなプレーヤーですか？」

僕に文章で自己紹介する感じで書いてみてください。

最低10個です。できるだけたくさん書きましょう。

例（高校生の頃の僕が書いた場合）

- ・ やる気はあるけどヘタクソ
- ・ サーブが得意です
- ・ バックハンドが打てません
- ・ インターハイに出場したい
- ・ でも地方ブロックで1回戦負け
- ・ 攻めるより守る方が多い
- ・ もっとうまくなりたい

- ・・・正直にたくさん書きだしてください。

いいこと、悪いことも全部です。

ここで自分を見つめることができないと、
知らず知らずのうちに「自分で目標を避ける」ようになってしまいます。

書けましたか？これは後で使います。

書けたら次へいきましょう。

ソフトテニス人生はセルフイメージで決まる

例えば、

- ・ 学校の成績がいい人、悪い人
- ・ 運動ができる人、できない人

この2つで考えてみましょう。

成績がいい人と悪い人の違いはなんでしょう？

運動ができる人とできない人の違いはなんでしょう？

・・・

・・・

・・・

これは**セルフイメージの違い**です。

注意：成績と運動で人生は決まりません。

分かりやすい例えを出しただけなので、

どっちも苦手でも落ち込まないでください。

このほかにも必ず「得意なこと」はあるはずです。

どっちも苦手な人をバカにしているわけではありません。

さて、話を戻しますと・・・

天才と呼ばれるごく一部のを除いて、4歳ぐらいまでは差はありません。

僕もあなたも、頭よさや運動神経で大きな差はないのです。

じゃあ、なんで小学生ぐらいになると差がで始めるのか？

それはセルフイメージが違ったからです。

【成績がいい人の場合】

勉強ができる人は、かならず

「よくできたね」

「かしこいね」

みたいなことを小さい頃に言われています。

もしくは、たまたまテストで100点とれた、
というのがきっかけかもしれません。

そして勉強ができる人は、自分でもかしこい、頭がいいと思っています。

「かしこい、頭がいいと思っている」というのがセルフイメージなのです。

だから、勉強が苦しくないし、他の人に負けたくないから勉強するのです。

成績がよくなるのも当たり前です。

【成績が悪い人の場合】

勉強が苦手な人は、小さい頃に

「なんでこんなことも分からないの！」

「バカなんじゃない？」

と言われて、自分でもそう思っている場合が多いです。

(100%ではありません)

もしくはほめられたことがないとか、

テストでたまたま点が悪くて、頭が悪いと思いこんでしまったか・・・

原因は人それぞれ。

でも共通しているのは、

「自分でも頭が悪い、バカだ」と思っているということです。

「頭が悪い、バカだ」というのがセルフイメージになっています。

だから、勉強のたびに怒られるんじゃないかと思い、

最初からやる気がでないのです。

他の人より成績が悪くても、「バカだし・・・」となってしまうのです。

それは、その人が悪いものではありません。

育つ環境が勉強に向いていなかっただけなのです。

【運動も同じ】

僕は運動がまったくできない人間でしたが、(今もできませんが)
運動でほめられたことはありません。

だからサッカーとか、野球とか、バスケで遊んだことはありません。

結果、他の人ほど運動能力がつかなかったですし、体力も全然ないわけです。

当たり前ですよ？

でも、もし「サッカーうまいね」

と一言でもほめられていたら、
運動神経バリバリのサッカー少年になっていたかもしれません。

「ダメだ、ムリだ、ヘタクソ、やめた方がいい」

こんなことを言われ続けても成功できる人は「天才」と呼ばれます。

僕は天才ではないので、当然運動はキライになりました。

でも、**99%の人がそうなる**ものなのです。

そしてそれは小さい頃の思いこみが大きく関係しているのです。

少し話がそれますが、おもしろい話があつて・・・

中学1年生ぐらいでスポーツテストがあつたんですね。

腹筋とか、反復横とびとか、ボール投げで体力を測定するテストです。

僕はどの項目も平均以下だったんですけど、握力だけ平均より上でした。

周りが20～25kgぐらいで、僕は右28kg、左30kgでした。(右利きです)

平均よりちょっと上ぐらいでしたけど、当時の僕は

「握力だけはいいんだ！しかも左の方が強い！」

とものすごく勘違いしたんですね。

そのあとどうなったと思います？

握力を鍛えるゴムを500円ぐらいで買って、暇があれば握っていました。

運動がキライでも、それだけはつらくなかったです。

その結果・・・

高校3年生で右65kg、左手75kg。

男子の平均が右45kg、左40kgだったので、かなりの差になっていました。

少し話が長くなりましたが、運動が苦手でも、

「握力だけは強い！しかもなぜか左の方が強い！」

という**思いこみ (=セルフイメージ)**だけで、
こんなことになってしまうのです。

しかも、
何もしていない左手の方が、ラケットを握っている右手よりも強くなりました。

これは、「左の方が強い」と僕が思い込んでいたからです。

無意識で左手をきたえていたのでしょうね。

これがセルフイメージの力です。

そして、それはあなたの人生を変えてしまうほど強力なのです。

使い方を間違えれば、
あなたは何をやっても夢がかなわなくなってしまうます。

あなたも、自分に当てはめて考えてみましょう。

「ソフトテニスの上達しない・・・」

と思っている人は、ほめられたことがないのでは？

自分でヘタだと思い込んでいるのではないですか？

試合でボロ負けしたりして、そう思い込んでいませんか？

しかし、安心してください。

今回のマニュアルは、

「そのセルフイメージを書き変えてしまおう！」

という内容です。

そして、夢をかなえられる考えになってもらいます。

なので、この先も楽しみに読んでください。

セルフイメージを正しく持てばソフトテニスで結果をだせます。

セルフイメージで行動や考え方が変わります。

行動や考え方が変わったときに、現実が変わってくるからです。

なので、正しいセルフイメージを持ちましょう。

間違ったイメージを持ってしまうと、逆効果。

心が勝手にブレーキをかけて、上達がかなり遅れます。

この次は、正しいセルフイメージの持ち方を説明します。

正しいセルフイメージを持とう

セルフイメージのやっかいなところが1つあります。

セルフイメージはまわりの人の影響を大きく受けます。

まわりの悪い影響をうければ、
セルフイメージの強力なチカラであなたは悪い方に流されます。

あなたがいくら日本一になりたいと思っても、
みんなが「ムリだ」と口々に言えば、無意識にそれに引っ張られてしまいます。

例えを1つ出しましょう。

今あなたはこのマニュアルで、
「セルフイメージでソフトテニス人生を変える方法」を勉強しています。

ここまで読んでくれているということは、
ソフトテニス人生がよくなると思っっているからですね？

しかし・・・

他の人にいきなりこのマニュアルを見せると、どうでしょうか？

有名でもない、誰も知らない人が書いたマニュアルを見せると、

おそらく、こんな反応が返ってくるでしょう。

「それでうまくなったら誰も苦労しない」

「あとでお金を請求されるよ。サギだ」

「そんなことより、練習したら？」

「テキトーなこと書いているだけ」

「ぜんぶウソじゃん」

例えばチームメイトからこんなことばかり言われたら・・・

だれでもこのマニュアルを少しは疑うようになります。

ついさっきまで、

「セルフイメージでソフトテニスがうまくなる！」

と100%思っていた人でも、

「セルフイメージでソフトテニスがうまくなるのかなぁ・・・」

ぐらいになってしまうのです。

そうなったら、このマニュアルの価値はなくなります。

おそらく読み終えても何も行動しないし、何も変わらないでしょう。

まわりの悪い影響を受けてしまうと、**なにをしても中途半端**になります。

(ちなみにさっきのは例えです。ウソを書いていませんし、無料ですよ。)

まわりに引っぱられると、正しいセルフイメージを持ってません。

「ムリだ、ムリだ」

と言われ続けると、「やっぱりムリなのかなあ」と無意識で思ってしまいます。

そうなる、

「やっぱりムリ」がセルフイメージとなり、それがあなたの将来になります。

あなたがそうは思わなくても、無意識に脳に刻まれるのです。

ほとんどの人が夢をかなえられない理由が、なんとなく分かりましたか？

カンタンにいうと、

まわりに流されてセルフイメージが低くなり、
「自分にはムリ」と思い込んでしまうから夢がかなわない

のです。

ガンバっているつもりでも、中途半端なのです。

セルフイメージを守る4つの方法

ここでは、周りに引っ張られないようにする方法を4つお伝えします。

以下の方法であなたのセルフイメージを守ります。

- ① セルフイメージをポジティブに
- ② 目標を達成できるものにする
- ③ ポジティブな付き合いを増やす
- ④ 自分の言葉に気をつける

この4つさえ覚えてもらえれば、正しいセルフイメージを持ちつづけることができます。

①と②は初めに書いた、あなたのセルフイメージを見ながら説明します。

③と④は普段から意識してほしいので、覚えておいてほしいです。

では、次のページから始めていきましょう！

① セルフィメージをポジティブに

初めに書いたセルフィメージを見てください。

僕は、

- ・ やる気はあるけどヘタクソ
- ・ サーブが得意です
- ・ バックハンドが打てません
- ・ インターハイに出場したい
- ・ でも地方ブロックで1回戦負け
- ・ 攻めるより守る方が多い
- ・ もっとうまくなりたい

と書きました。

この中で**NG**なのは、

- ・ やる気はあるけどヘタクソ
- ・ バックハンドが打てません
- ・ でも地方ブロックで1回戦負け

の3つです。

何がダメかというと、**ムリだと決めつけているから**です。

ネガティブはダメ。

自分でヘタクソだと決めつけているから、ずっとヘタクソなのです。

バックハンドが打てないと決めつけているから、ずっと打てないのです。

どうせ1回戦負けだと決めつけているから、ずっと1回戦負けなのです。

これを今すぐ書きなおします。

- ・ やる気はあるけどヘタクソ



- ・ 今はヘタクソだけど、やる気はだれよりもあるのでガンバって練習している。

- ・ バックハンドが打てません



- ・ 今はバックが打てないけど、打ち方を勉強中です。

- ・ でも地方ブロックで1回戦負け



- ・ 今は地方ブロックで1回戦負けだけど、1回でも勝ちたいから練習中です。

- ・ ・ ・何が変わったか分かりますか？

たとえば、コレ。

- ・ やる気はあるけどヘタクソ

僕があなたにこんな自己紹介をすると、どう思いますか？

「ああ、ヘタクソなんだな」と思うでしょう。

しかし、下のように変えたらどうでしょう。

- ・ 今はヘタクソだけど、やる気はだれよりもあるのでガンバって練習している。

同じようにヘタクソなんだな、と思うかもしれませんが、

「1年後はうまくなっていそう」

そんな気がしませんか？

コツは、**ポジティブな印象で終わらせる**ということです。

今すぐ書きなおしてください。

ネガティブな言葉でも、自分の弱点でも、全部ポジティブで終わるようにしてください。

「バックハンドが打てない」というネガティブな言葉から、

「いまは打ち方を勉強中」という前向きな言葉にします。

もう一度自分のセルフイメージを見直して、ポジティブに変えていきましょう。

もしもいまち分からないなら、一番下のお問い合わせからメールしてください。

「コレ、どうやったらポジティブになるの？」

と聞いていただければ、アドバイスしますよ。

② 目標を達成できるものにする

さきほどの例でもう一つNGがあります。

- ・ インターハイ（全国大会）に出場したい

立派な目標です。

これのどこがいけないか分かりますか？

普通に考えたら、地方ブロックで1回勝てないような人が
全国大会に出場できるわけがありません。

自分でも心のどこかで、

「まあ、ムリだろうけど・・・」

と忘れてしまっているのです。

だから、

「まあ、ムリだろうけど・・・」

というセルフイメージ通りの人生になってしまったわけです。

当時の僕なら、

「地方ブロックで優勝」ぐらいにしておくべきだったのです。

それをクリアしてからインターハイ、という目標をたてるべきでした。

夢は大きい方がいいのですが、**夢と目標は違います。**

目標という階段を1つ1つのぼって行って、夢に近づくのです。

その1段目の目標が高すぎると、

階段が高すぎて、まず何をしたらいいのかすらわかりません。

そして、「どうせムリ」というブレーキになってしまうのです。

あなたのセルフイメージの中に、**どうせムリ**と思うものはありますか？

それは、夢であって、目標ではありません。

実現可能なレベルまで落としましょう。

近い目標なら

「アレとコレとコレをすればできる！」

となって、目標に近づけるようになります。

目標は達成できるものにしましょう。

その積み重ねで夢に近づくのです。

③ ポジティブな付き合いを増やす

人は無意識で周りの影響をうけます。

自信にあふれている人、あなたを認めてくれる人、
ポジティブワードを連発する人と積極的に話すようにしましょう。

周りの影響を受けやすい、ということは、いい影響も受けやすいのです。

周りにそんな人がいない場合は、次の方法がオススメです。

本や Youtube でポジティブな人の話を聞く、考え方を知る

たとえば、松岡修造さん。

熱い人ということで有名ですが、
彼のHPには短い応援メッセージがたくさんあります。

修造さんをキライじゃなければオススメです。

強制的にポジティブワードが脳に刻まれます。

<http://www.shuzo.co.jp/message/> (オフィシャルページ・応援メッセージ)

普段からポジティブな考えを取り入れましょう。

松岡修造さんの本もいろいろあるので、
こういうのを読んで考えを吸収するのもいいです。

もちろん、他の方でもOKですよ。

ポジティブな考えをする人、自信にあふれている人を探して、
本や動画でポジティブな考えを吸収しましょう。

ポジティブになれる音楽とかでもいいですね。

ネガティブなものを避け、ポジティブなものに触れるようにしましょう。

そうするとセルフイメージは下がらなくなります。

あなたの防御力があがるのです。

④ 自分の言葉に気をつける

そして、一番気をつけないといけないことを最後に話します。

極端にいうなら、

「ポジティブな人と付き合って、ネガティブな人とは会わない」

でも、そうはいかないですよ。

チーム内にも、学校にも会社にも、もしかしたら家族にも
ネガティブな人はたくさんいます。

ならどうするか？

意識してポジティブな言葉をたくさん使ってください。

まちがっても、
ネガティブな話をする人にあわせてネガティブなことを言うてはいけません。

「どうせ練習したって勝てないよねー」

という話に、

「ね、部活のレベルが低いからムダだよ」

と合わせてはいけません。

自分で言った言葉があなたの脳に刻まれます。無意識で。

だから、話は適当に合わせて

「あはは」

とか

「だよね、でもソフトテニスは楽しいよね」

ぐらいにしておけばいいのです。

あなたは**絶対にネガティブワードを言ってはいけません。**

これに気をつけるようになると、
みんながどれだけネガティブな言葉を使っているか分かるようになります。

はじめはびっくりするでしょう。

「ネガティブな言葉を使わない」

というのがどれぐらい難しいか、思い知るでしょう。

ですが、そこで負けないでください。

日本人は周りの影響をとくに受けやすいです。

みんなネガティブに引きずられるから、
日本人の**98%が夢をかなえられない**のです。

意地でもネガティブワードを言わないでください。

疲れたときもネガティブになりやすいので注意です。

「どうせ・・・」

「ムリ」

「めんどろ」

「ダルい」

・・・

・・・などなど、普段から連発していませんか？

やめましょう。

まわりの方がもっとネガティブになって、
終わらないネガティブの連鎖がはじまります。

なので、普段からポジティブな言葉を使うようにしましょう。

そうすれば、周りも少しずつポジティブになっていき、
あなたのセルフイメージが下がりにくくなります。

もしいきなりポジティブな言葉が思いつかなかったら、
せめてネガティブな言葉を使わないようにしましょう。

まとめ

今回も文字ばかりでつかれたかもしれません。

ですが、これを知らない人が目標を達成するのはほぼ不可能です。

成功している人で下を向いて、ため息ついている人は見たことがありません。

自分の夢をかなえる人というのは、

- ・ 自分を信じている
- ・ 胸を張って堂々としている
- ・ いつも笑っている
- ・ ポジティブなことばかり言う

社会人で夢をかなえる人はだいたいこうです。

ソフトテニスでも一緒です。

「どうせオレなんて・・・」

「練習してもうまくなれない」

一流のプレーヤーがそんなことを言うのでしょうか？

強いチームや学校がなぜずっと強いかわかりますか？

強いチーム、実績のある監督に教えてもらえれば

「絶対に強くなるはずだ！」

と思いきみます。

だから全員強くなって、チームのレベルが高いままなのです。

ですが、

そんなチームにいる人はそもそもこのマニュアルを読んでいないでしょう。

「自分はやる気があるのに、弱いチームにいる」

あなたのような方が読んでいるはずです。

やる気があるのに結果が出ない。

あなたに足りていないのは「セルフイメージ」です。

これは心理学的にも、哲学的にも効果のあると証明されている方法です。

今回お話したことは、

- ・ 前向きなセルフイメージに変えよう
- ・ 目標を正しく持とう
- ・ ポジティブなことを言おう
- ・ ネガティブなことを言わない

の4つです。

①②では、あなたのセルフイメージを正しく変えてもらいました。

その紙は置いておきましょう。

そして、たまに見返して自分のセルフイメージを認識しなおしてください。

そうすれば、勝手に自信がついてきて、上達スピードが早くなっていることに気づくでしょう。

今回のことは精神的なことなので、

「? どういうこと？」

と思うこともあったでしょう。

そういうのは人生経験を積みながらだんだん分かってくるものです。

自分で理解していくのもOK。

質問してみるのもOK。

その選択もあなた次第です。

もし質問したいことがあれば、えんりよなくメッセージください。

次のページにアドレスを書いておきます。

では、最後まで読んでくださり、ありがとうございました。

次回も楽しみにしておいてください。

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

までご連絡ください。

1～3日以内に返信します。