

五郎丸選手や羽生選手は、なぜ大舞台で結果を出し続けられるのか

メンタルマネジメントの第一人者が教える やる気・集中力を高める方法！

「超一流アスリートが実践している本番で結果を出す技術」6月3日発売



【書籍概要】

書名：超一流アスリートが実践している
本番で結果を出す技術
著者：児玉 光雄
価格：本体 1320 円 + 税
ISBN：978-4-905073-44-4
判型：四六判並製 208 頁

【目次】

1章
本番で結果を出す「やる気」&「集中力」
2章
「やる気」を高める最高の方法
3章
「集中力」を高める最高の方法
4章
「やる気」「集中力」が高まる時間管理術
5章
本番で結果を出す集中力UPTレーニング



一流アスリートの「やる気」と「集中力」を 科学的に解き明かし、ビジネスに活かす方法を伝授！

大切なプレゼンや商談で緊張してしまい、伝えたいことが全く伝わらなかった。あるいは、すぐにとりかからなければいけない仕事があるのに、なかなか手につかず、無駄に時間が過ぎてしまう。そんな経験はないでしょうか？

反対に、プロ野球やフィギュアスケートなどのスポーツ中継で、大舞台にもかかわらず必ず結果を出すスポーツ選手を観て不思議に思ったことはないでしょうか？

株式会社文響社が2016年6月3日に発売する「超一流アスリートが実践している本番で結果を出す技術」では、長年アスリートのメンタルトレーナーを務めてきた筆者の児玉光雄が、集中力とやる気が発生するメカニズムを解説し、これらの力を高める具体的な手法を数多く提示します。そして、誰でも、いつでもどこでも出来る方法だけを紹介しています。

本書は5つの章に分けて、やる気と集中力を出すための方法と、それを維持したり高めたりするための管理術やトレーニング方法を伝えます。

前半では「やる気」と「集中力」を脳の仕組みやプロの棋士の実験や多くのアスリートのメンタルカウンセラーを務めた経験などから解き明かし、どのようにすれば

「やる気」と「集中力」を引き出すことができるのか、「やる気」「集中力」を安定させるための管理術など、誰でもできる方法やチェックシートなどで伝えていきます。

後半では、実際に超一流のアスリートも実践している16種のトレーニング方法も伝え、きちんと毎日実行すれば誰でも「やる気」「集中力」を維持ができるようになっています。

著者は、臨床スポーツ心理学者でもあり、工学修士でもあり、また、アメリカのオリンピック選手のデータ分析に従事した経歴から科学的な理論と豊富な実践経験による両方の見地で研究を続けました。その結果、どの分野のプロも、右脳が主導となって働いていることが脳波の分析によってわかり、右脳の開発をすることでやる気も集中力も高めることができ、大事な場面でも結果を残すことができるとわかったのです。

ビジネスの世界も今ではアスリート並にやる気と集中力が求められている時代です。人生のターニングポイントと言えるような場面では、今までに積み重ねてきた努力が短い時間で発揮できるかどうかを試されます。本書によって「やる気」と「集中力」を引き出す方法を知り、右脳を鍛えることで、成功をぐっと近づけていただければと思います。

プレゼンや商談の前にできる

右脳を鍛えて集中力を高めるトレーニング



新聞記憶トレーニング

用意するものは、その日の朝刊と赤のボールペン。まず、朝刊の1面をザッと見渡して、目に飛び込んでくる言葉を赤のボールペンでマークしていく。全部の言葉をマークし終わったら、新聞から目を離す。そして、メモ用紙にいま記憶した言葉を記入し、次の紙面に進みマークを一つずつ増やしていく。

- 手順 -

- 朝刊の1面をザッと見渡して、目に飛び込んでくる言葉を赤のボールペンでマークしていく

- 目に飛び込んでくる言葉をサッサッと○で囲んでいき、記憶する

- 全部の言葉をマークし終わったら、新聞から目を離し、メモ用紙にいま記憶した言葉を記入していく



指先の感覚を高める集中トレーニング

手探りでポケットの中の小銭入れから5枚のコインを取り出す。そして、指先の感触だけを頼りに5枚のコインの合計金額を当てる。買い物に行く途中でもできるトレーニングで、集中力が高まるだけでなく、あなたの指先の感覚も飛躍的に高まる。

- 手順 -

- 手探りでポケットの中の小銭入れから5枚のコインを取り出す
- 指先の感触だけを頼りに5枚のコインの合計金額を当てる



リリースのお問い合わせ先
株式会社文響社

TEL 03-3539-3737

FAX 03-3539-3738

E-mail info@bunkyoasha.com

児玉光雄 (こだまみつお)
1947年兵庫県出身。追手門学院大学客員教授。前鹿屋体育大学教授。京都大学工学部卒業。学生時代はテニスプレイヤーとして活躍し、全日本選手権にも出場。カリフォルニア大学ロサンゼルス校(UCCLA)大学院に学び、工学修士号を取得。米国五輪委員会スポーツ科学部門本部の客員研究員として米国オリンピック選手のデータ分析に従事。過去20年以上にわたり臨床スポーツ心理学者としてプロスポーツ選手のメンタルカウンセリングを務める。また、日本では数少ないプロスポーツ選手・スポーツ指導者のコメント心理分析のエキスパートとしても知られている。過去10年間にわたり、大手上場企業を中心に年間70〜80回のペースで講演活動を行っている。主な著書はベストセラーになった『イチロー思考』(東邦出版)をはじめ、『勉強の技術』(サイエンス・アイ新書)、『レジェンド 不屈の現役たちの言葉』(河出書房新社)、『錦織圭 マイケル・チャンに学んだ勝者の思考』(楓書店)、『最強!福岡ソフトバンクホークス工藤公康監督の「勝ち続ける言葉力」』、『サッカー日本代表を鍛えた監督力』(いずれもイーストプレス)等150冊以上。日本体育学会会員、日本スポーツ心理学会会員。