

イチローにとって準備とは？

「イチローにとって準備とは？」という質問に答えて
・・・本にこんなことが書いていました！（115p）

「要するに、準備というのは、言い訳の材料となりうるものを排除していく、そのために考え得るすべてのことをこなしていく、ということですね」

練習でのミスを見逃してはいけない！

2007年8月に大阪で開催された世界陸上で日本人選手は惨敗した。
じつは、マスコミを含めて日本人は大舞台での期待が大き過ぎるのである。
「本番こそすべて」というプレッシャーが日本人選手のパフォーマンスに限界を与えている。

イチローにとっては練習が「主」で、本番は「従」である。
あなたもイチローのように「本番のために練習が存在する」という発想を捨てて、
「練習のために本番が存在する」という発想を取り入れてみよう。

練習に多大な時間をかけている以上、大切なのは練習である。
むしろ、本番は練習の成果を確認する作業に過ぎない。
本番の肝心な場面で、ミスを悔やむ選手に限って練習のミスを簡単に見過ごしてしまう。
そういう意味で、イチローほど本番前の準備の大切さを自覚している日本人は珍しい。
本番までに用意周到な選手はどんな大舞台でも、肩の力を抜いて本番を楽しむことができる。
あらゆる面で準備に最善を尽くしながら、本番に臨めるのが一流の人間なのである。

準備は「主」で、本番を「従」と考えてみよう！

<経営のヒント>

本番は「結果」

練習は「プロセス」

どちらを大切にするのか？

イチローはプロセスを大切にしているんですね。

・・・何に「こだわる」のか？

プロセスに充実感を見出せる人間は、結果の富や名誉がなくても幸せになれる。

最高のパフォーマンスを発揮することに全力を尽くせば、例え結果が良くなかったとしても充実感を味わえる。その時点で自分が出来得るベストを尽くす。

そういう積み重ねを繰り返しながら人間は成長していくんですね。

プロセスを大切にしていれば人生を完全燃焼できれば、「自分の人生に悔いはない」

そんな生き方をしたいですね！

・・・準備の大切さ！ ・・・改めて実感しました！