読書でビジネス力をアップする（第54回）

人生を切り開くために役立つ“心を強くする”ルール

2019.11.07



心を強くする「世界一のメンタル」50のルール
サーシャ・バイン 著
高見 浩 訳
飛鳥新社

メンタルの鍛え方、さらに自分の人生を切り開く方法が分かります。大坂なおみを日本人初の全米・全豪オープンの連続制覇に導いたコーチが、その舞台裏を明かします。

といっても、アスリートの成功ドキュメンタリーでも、ましてや暴露本でもありません。強いメンタルをつくるためには、何をどうすればいいのか、教本としてまとめられたものです。アスリートはもちろんですが、ビジネスパーソンや学生にも、強いメンタルは必要です。その世界標準の強化法が分かります。何と、日本人のために書き下ろしたものだそうです。

本書は文字通り、世界最高・最強の方法といえますが、本書で紹介されているのは、普通の人でも実践できるものばかりです。例えば「ごめんなさいをNGにする」「信頼されたければ先に信頼する」などです。

もちろん、テニスコーチならではのメソッドも満載です。例えば「試合中に“カモン”と叫ぶ理由」「ラケットを折れ」「極限のストレスをリセットするタオルのルール」なども紹介されています。

なお、謎に包まれた、大坂なおみとの別れについても、激白しています。「将来、なおみのコーチに戻りたい」とのメッセージには、心を打たれます。全米オープン日記も貴重な資料です。

テニスプレーヤーやテニス観戦が好きなテニスファンはもちろん、他のスポーツのファンにとっても必読書です。もちろん、強いメンタルはビジネスの世界でも必要ですから、ビジネスパーソンも読むべきです。さらには、夢に向かって歩んでいるすべての人が読むべきです。指導書としても優れていますので、教師をはじめ、部下がいる人、育児中の保護者などに「人を伸ばす方法」を学ぶ本としてオススメします。

メンタルの強さは仕事のよりどころであり、人生を豊かにするスキル… 続きを読む