

ASK ニュース

Vol.0176

2015年10月20日(火)

担当：MS事業部 山本

〒460-0002 名古屋市中区丸の内3-22-21 損保ジャパン日本興亜名古屋ビル1F

ASK 税理士法人 TEL 052-971-1122 FAX 052-971-4488

五郎丸選手から学ぶルーティン

はじめに

「スポーツ史上最大の番狂わせ」と国民を熱狂させたラグビー日本代表。その日本代表のなかで五郎丸歩選手のゴールを狙うときの一連の独特な動作が話題になっています。

ルーティンとは

五郎丸選手がゴールキックの際にラグビーボールを回転させた後セットし、2, 3歩下がり両手の指を合わせる動作、この一連の動作を「ルーティン」と呼びます。このルーティンの目的は、自分自身の精神的に安定させて100%の力を発揮することです。この五郎丸選手のルーティンはラグビー日本代表のメンタルコーチとともに考えたものであり、これを取り入れたことによりキックの成功率が以前より高まったと言われています。他にもイチロー選手はネクスターズバッターボックスからバッターボックスに入るまでの間、なんと17種のルーティンが確認されています。

ルーティンを取り入れよう

では、このルーティンは私たちの日常生活に取り入れることはできないのでしょうか？とある記事で心理学博士の鈴木丈織さん曰く、優秀なビジ

ネスマンはルーティン効果で、“俺ならできる”と自分に言い聞かせて緊張を解いたり、仕事の意欲を高めたりしています。ポイントはいつもしている何気ない仕草に意味をもたせること。例えば、大事な商談の際には“右足から家の玄関を出る”または、資格試験の際には以前合格したときに使用した筆記用具を使うなどもルーティン効果が期待できます。

最後に

皆さんも仕事や資格試験など、ここぞと時に力を出したいときがあると思います。その際には、過去の成功事例を基に自分の力が100%出せる動作を取り入れたりするなど、自分なりのルーティンを取り入れてみるのはいかがでしょうか。

