



とにかくやってみることが
夢を叶えるための第一歩です

松岡修造

海外転戦中、

唯一の友達が本だった

若者の読者が聞いたら非常に勇気づけられると思いますが、僕はもともと本が苦手でした。文字を追うのが得意ではなく、小学生の頃は一冊の本を読破することすら、ほぼありませんでした。それがなぜ好きになったのか？じつに明快で、シンプルに時間ができたからです。

高校時代、単身フロリダ州タンパの高校にテニス留学し、その後プロに転向。海外を転戦し始めた頃は、専属のコーチがいたわけでもなく、知り合いがいたわけでもない。しかも試合や練習、トレーニングが終わればやることもないので、余った時間を何かで費やさなくてはいけない。そこで唯一友達になったのが、本だったのです。

当時は時間さえあれば読書をしていました。好んで読んでいたのは、徳川家康や宮本武蔵などの歴史シリーズ本です。とくに宮本武蔵は何度も読み返していました。その時々によって自分

の中で捉え方が変わるのが面白かったですね。ツアー中は赤川次郎さんにハマって、新刊が出たらすぐ日本から送ってもらおうほど。おそらく全シリーズ読んだと思います。主人公の顔やシーンをイメージしながら読み進めていくことが、まるで映画を観ているようで楽しかったです。

そんな中、ランキングがなかなか上がらず苦しんでいるときに出会ったのが、中村天風先生の『成功の実現』（日本経営合理化協会出版局）や『メンタルタフ



20代後半、プレー中の松岡氏

ネスーストレスで強くなる』(CCCメディアハウス*絶版)で、自分のネガティブな部分をポジティブに変換する方法を学びました。このメンタルトレーニングは、当時のパフォーマンス向上に役立っただけでなく、現在の僕の「前向きキャラ」のベースになっています。

現在は、あえてストーリー性のある本は読まないようにしています。というのも、楽しいのはわかっているし、読み始めたらドラマと同じでハマってしまう恐れがあるから(笑)。今はどちらかというと、哲学書やハウツー本を意識して読むようにしています。

速読で得たテクニクは ジュニア合宿で応用

僕の読書法はちょっと変わっていて、本の書き手が1+1=2のメッセージを伝えてきたら、そこに自分なりの解釈を加え、1+1=3として捉えるようにするんです。本に操られない読書とでもいいでしょうか。「自分はこう思う!」と感じたことを余白に書き込み、本から

得たプラスアルファの知識を実生活に生かすようにしています。それと、本によっては速読することもあります。読むというよりも映像化していく、と表現したほうが正しいかもしれません。このテクニクは想像力を鍛えるのに効果的で、テニスのジュニア合宿でも応用しています。ジュニアたちにプロテニス選手の素晴らしいプレーを見せた後、自分自身がチャンスボールをしっかり決めて、ガッツポーズしている姿を何度も頭の中でイメージしてもらっています。その直後にプレーすると、思い





[修造日めくり]
まいにち、つながろう
心と心はノーディスタンス

松岡修造
PHP研究所
1210円(税込)

先の見えない「今」だからこそ、日めくりを通じて皆さんを応援したい。前に進めない人、心が折れかかっている人と言葉を通じてつながり、心の奥にある思いとつながることで、今日も明日も笑顔で前に進んでいてほしい! 離れていても、心と心はノーディスタンス!! (松岡)

PHP 研究所編集部より **PHP**

「言葉」に応援され、心を強くしてきたという松岡修造さん。その松岡さんが日本の皆さんを熱い「言葉」で全力応援する日めくりシリーズの最新作です!

描いたとおりに体が動く。イメージの力は底知れません。

以前、脳科学者の茂木健一郎先生から教わって興味深かったことは、自分が嫌だなど思うコトは、じつは脳はめちゃくちゃ喜んでいそうなのです。それを聞いてから、僕は難しくて避けていた新聞の社説欄を「脳が好物だから」と意識して読むようにしたところ、気がけば習慣になっていました。

ですので、もし今本が苦手でも、とにかくページをめくってみましょう! 何冊も読んでいるうちに、いつの日か読書が日常になっているはずですよ。本から得られる気付きやヒントはきっと今後の皆さんの人生を豊かにしてくれます。とにかくやってみることが、夢を叶える一歩なのです。

元プロテニスプレーヤー 松岡修造 ↓『選書』p112-113