

## 一流アスリートになるための30カ条 —心理学的マナーと過ごし方— (090627版)

荒木正見 (文京学院大学)

\*アスリート対象の講演会や個人的アドバイスで、毎回改訂しつつ利用しているものです。  
類似のもので、企業研修などで用いる「一流のプロになるための50カ条」などもあります。

### a. 細やかなマナー (常識をわかまえているかの一例。)

1. お互いに心から感謝できる人間関係を作る。メールだから、親しいからと敬語など手抜きせず、まめに返信、まめに連絡。お互いの恩は倍にして返せ。
2. 先生と呼ぶべき立場への宛名には「先生」と書く。
3. お辞儀は二度する。接待やご挨拶のあと、別れのお辞儀をして別れた後、人は必ずもう一度振り向く。見送る側はそこまで見届けて改めてお辞儀をする。

### b. 話し方・考え方 (高いレベルの知識とコミュニケーション。)

4. 希望的観測は現実ではない。普遍的原理を手がかりに、量的・質的データを確認。
5. 流行語の安易な使用は禁句。直接話法でだらだらしゃべらず間接話法で引き締める。
6. 「私」を主語にせず、「私は思う」を論拠にせず、また、「好き嫌い」を基準にせず、知識を得て、普遍的な基準から発想し、客観的・現実的な意見を。
7. 起承転結、序破急などの形式を踏まえて筋道立った話し方を心がける。
8. 「はっきり言って」と断定して自他の異論を切り捨てない。好きと嫌いは単なる反対ではない。存在を伸ばすか、存在を否定するかである。
9. 「ですよー」「ねっ」「～かなっとか思って」などの口語念押しは禁物。
10. 重箱の隅をほじくる思いつき発言は意欲を削ぐ。発展的結論を心がけた発言を。
11. 非常識はコンプレックスを隠している。否定的結論は、感情ではないか検証する。
12. 全体の原理や現実を踏まえた論理と、言い訳や好みなどの似非論理を区別する。

### c. 成熟と未熟 (楽しくハイレベルの練習環境。)

13. 自分の努力に誇りを持つ。
14. 練習は退行、心身疲労は意識レベルを下げ、放置しておく危険。発達には再統合、心身を疲労させてから、効果を考えてうまく休めば強くなる。苦しい練習をしなければ強くならないが、心身の超回復を考えて、エネルギーの量と質を常に点検。
15. 仲間作りの真意に注意。仲間は最低の人格に揃う。
16. 試合でのリラックスは、ゆとりを組み込んだ厳しくも良い練習と、豊かで穏やかな環境から得られる。
17. 失敗に幼児的な照れ隠しをせず、ピンチはチャンスと心得て、課題を発見し、乗り越えよ。
18. 部下の良い本質を育てられない上司は失格。上に立つほど相手の発展可能性を奪う発言のないよう気をつける。
19. 優しい人ほど甘えない、真意をみせない。人の受容性につけこまない。優しさに

は2種類ある。無知なやさしさと、原理原則をわきまえたやさしさと。

20. 不自由や不便を楽しみ、努力できないものは去れ。不自由だから発達し、不便だから工夫する。
21. いやみ、いじわるは劣等感の現れ。劣等感、やっかみからいじわるしない。
22. 健康を努力しよう。心身のインナーマッスルを豊かに鍛え、目的達成の支えに。
23. 専門的相談は専門家に。高いレベルのよき相談者を持て。友達相談、家族相談は時として危険。
24. 指導者の体系性を信じ介入をしない。目先の愚痴を言わない。ただし、危機介入は必要。

e. 価値観（人生をトータルで生きる。）

25. 多様性は人類の危機管理。知識はすべて必要だが、実行したら人類が減る方向の事柄は実行してはならない。異性や異民族、弱者に対して差別意識を持たない。人格を見よ。
26. 外形のカッコ良さのみを基準にしない。人格の高さこそが真の基準。人間は人格の高さ、人柄によって生存能力が決まる。
27. 立場の差で対応せず、その人の価値を理解してその価値に応じて処遇し接する。
28. 文化レベルの低いものや安易さを価値基準にしない。高いレベルのものは理解が困難だが、危機管理レベルも高い。
29. 個人や個々の事柄は唯一永遠の宇宙に刻み込まれて永遠に存在し続ける。人間やすべての生き物、地球を愛して、実践し、すべての存在を大切にしているか。
30. 世界一だと誇れるものを努力して持ち、宣伝し、実践し、生かして長生きしよう。