名教スタッフ版 よめよめグランプリ

名前　西川　陽祐

日付
2月 3日

ページ数
233 ページ

★読んだ本について書いてみよう。

①本の題名　心を整える。勝利をたぐり寄せるための56の習慣

②本の作者　長谷部誠

③私のおすすめの本を、紹介します。

長谷部誠――みんなもよく知っているサッカー日本代表の長谷部選手の自己啓発本（自分の能力を高めるための方法を説く本）です。長谷部選手がどんなことを考え、生きているのかが、とても分かりやすく書かれています。普段の生活から始まり、サッカーをしている時、日本が優勝したアジアカップなど大きな大会の時などなど、彼の考え方が語られています。

長谷部選手は、日本代表のキャンプンを務めていたこともあって、テレビなどのインタビューにもよく出ています。私がそれらを見ていて、「この人、なんでこんなに落ち着いているんだろう？　年下なのに…。」と、いつも感じていました。「何かを持っているな。」とも思っていました。これらの疑問に、この本は応えてくれました。長谷部選手は、「とても強い信念」を持っているんだなと思います。本に書かれている56の習慣のいくつかを紹介しましょう。

意識して心を鎮める時間を作る。／整理整頓は心の掃除に通じる。／過度な自意識は必要ない。／マイナス発言は自分を後退させる。／好きなものに心を委ねる。／孤独に浸かる―ひとり温泉のススメ／先輩に学ぶ。／若手と積極的に交流する。／苦しいことには真っ向から立ち向かう。／真のプロフェッショナルに触れる。／頑張っている人の姿を目に焼きつける。／集団のバランスや空気を整える。／グループ内の潤滑油になる。／注意は後腐れなく。／偏見を持たず、まず好きになってみる。／仲間の価値観に飛び込んでみる。／常にフラットな目線を持つ。／情報管理を怠らない。／群れない。／組織の穴を埋める。／監督の言葉にしない意図・行間を読む。／競争は、自分の栄養になる。／常に正々堂々と勝負する。／運とは口説くもの。／勇気を持って進言すべきときもある。／努力や我慢はひけらかさない。／読書は自分の考えを進化させてくれる。／読書ノートをつける。／監督の手法を記録する。／夜の時間をマネージメントする。／時差ボケは防げる。／遅刻が努力を無駄にする。／音楽の力を活用する。／ネットバカではいけない。／指揮官の立場を想像する。／勝負所を見極める。／他人の失敗を、自分の教訓にする。／楽な方に流されると、誰かが傷つく。／変化に対応する。／迷ったときこそ、難しい道を選ぶ。／異文化のメンタリティを取り入れる。／指導者と向き合う。／自分の名前に誇りをもつ。／外見は自分だけのものではない。／眼には見えない、土台が肝心。／正論を振りかざさない。／感謝は自分の成長につながる。／日本のサッカーを強くした。／笑顔の連鎖を巻き起こす。

どうですか。心の持ち方としては、そんなに珍しい、変わったものではないように思います。どちらかというと、当たり前のことばかりです。これらのことを、強い信念のもと、日々、やり遂げているところが彼のすごいところなんだと思います。分かっていてもできていないことが、私には、いっぱいあります。

サッカーをよく見る人も、そうでない人たちも、生き方を学ぶ本としておすすめです。特に、これから、自分の進路を選択しながら、自立していく中学生、高校生は必読ですよ。

ぜひ、読んでみてください。