

四方山話 ⑧

「思考を変える言葉」

筋力トレーニングには、5つの原則があります。①意識性、②全面性・多角性、③漸進性、④個別性、⑤継続性・反復性です。

その中で特に①意識（自覚・意欲）性が重要で、例えば、腕立て伏せをする時に「今、これだけ腕立て伏せを行えば、ここ（上腕三頭筋や大胸筋）が鍛えられ、このことがスポーツをする時にも、私の人生においても役立つのだ。」と信じて行うのと、いやいやながら腕立て伏せをさせられるのとでは、トレーニング効果は3倍の差が出るのだそうです。

筋肉ですらそうですから、私たちの思考を意識して、積極的に、前向きにすれば、その成果に10倍以上の差が出てくるのはいとも簡単でしょう。

思考を変えるポイントは、「言葉」と「イメージ」です。普段からどんな言葉を使うの
がいいのかを意識してみましょう。