

超テニス塾 特別講座

霸王学

~ 勝負に勝つための3つの教え ~

霸王学 目次

- 1、 はじめに.....P 4
- 2、 霸王学とは.....P 6
- 3、 アーリーワーク.....P 8
- 4、 アファメーション.....P 1 1
- 5、 アナライズ.....P 1 4
- 6、 まとめ.....P 1 8

【当商品は全ての方に効果があることを保証するものではありません。効果には個人差があります】

著作権侵害にご注意ください！

「霸王学」(以下、本書と表記する。)の著作権はスリーにあります。

- ・ 本書のすべての内容は、日本の著作権法、及び国際条約によって保護されています。
- ・ スリーが事前に書面をもって許可した場合を除き、本書の一部、または全部を、あらゆるデータ蓄積手段(印刷物、電子ファイル、ビデオ、テープレコーダー等)により複製、流用、転載、転売することを固く禁じます。
- ・ 著作権の侵害につきましては、著作権法第119条などの罰則がありますのでご注意ください。

第119条 次の各号のいずれかに該当する者は、5年以下の懲役若しくは500万円以下の罰金に処し、またはこれを併科する。

1. 著作者人格権、著作権、出版権、実演家人格権又は著作隣接権を侵害した者(第30条第1項(第102条第1項において準用する場合を含む。)に定める私的使用の目的をもって自ら著作物若しくは実演等の複製を行った者、第113条第3項の規定により著作者人格権、著作権、実演家人格権若しくは著作隣接権(同条第4項の規定により著作隣接権とみなされる権利を含む。第120条の2第3号において同じ。)を侵害する行為とみなされる行為を行った者、または第113条第5項の規定により著作権若しくは著作隣接権を侵害する行為とみなされる行為を行った者を除く。)
2. 営利を目的として、第30条第1項第1号に規定する自動複製機器を著作権、出版権または著作隣接権の侵害となる著作物または実演等の複製に使用させた者。

本書の使用に関する同意書

本同意書は、本書を購入した個人または法人（以下、甲と称す）とスリー（以下、乙を称す）との間で、本書の使用に関する一切の係に適用します。

本書を甲が受け取り、パッケージを開封した場合には、本同意書に記載されたすべての事項に同意したものとみなします。

第1条（本同意書の目的）

甲は、本同意書に基づき、乙が著作権を有する本書に含まれる情報（ノウハウ、テクニック等）を使用することができます。

第2条（知的財産侵害の禁止）

甲は、本書に関するすべての知的財産権が乙に帰属することを承諾し、その権利を侵害しないことを約します。甲は、乙の書面による事前許可が得られない場合は、以下の行為を行ってははいけません。特に本書を他者に貸与、譲渡、販売、公開することを固く禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社及び関連組織（販売店、代理店等）においてのみ、本書に関する情報を使用できるものとします。

- (1) 本書の複製、転写、転載、改ざん、部分使用
- (2) 本書の内容の一部または全部に関する出版、講演、広報活動
- (3) 本書の内容に関して取材を受ける行為
- (4) 本書の内容に関して不特定多数人に告知する行為
- (5) その他、前各号に該当するおそれのある行為、またはこれに類する行為

第3条（損害賠償）

甲が本同意書の第2条に違反した場合、甲は乙に対し、その違約金として、違反件数と販売価格を乗じたものの10倍の金額を払うものとします。また、甲が本同意書に反した行為、または不正、違法な行為によって乙に損害を与えた場合は、甲は乙に対し損害賠償の請求を行うことができるものとします。

第4条（責任の範囲）

乙は、甲に対し、本書の情報の使用により発生した一切の損害について責任を負わないものとし、損害賠償の義務もないものとします。

第5条（本同意書の変更）

乙は、本同意書の内容をいつでも変更、追加、削除できるものとし、文書、電子メールによるお知らせなど乙が適当と考える方法により甲に通知します。本同意書の内容の変更がなされたことの通知を甲が受け取った後に、甲が本書の使用を継続する場合は、本同意書の変更を承諾したものとみなします。

第6条（裁判管轄）

本同意書に関して訴訟の必要が生じた場合には、乙の所在地を管轄する地方裁判所を第一審の管轄裁判所とします。

1、 はじめに

このたびは「霸王学」をダウンロードいただき、ありがとうございます。

この商品はテニスに必要な精神力を鍛え、試合に勝つためのメンタルトレーニングです。

テニスというスポーツはどれだけ技術はあっても、精神力がなければ自分の持っている力を出すことができません。

なかなかテニススクールではメンタリティーな部分に時間を掛けて教えてくれるところは少ないと思います。

一般的なテニススクールはやはりボールを打ってなんぼなのです。

実際メンタルが弱いとどのようなことが起こるのでしょうか？

色々挙げてみますね。

ゲームになると普段できることが緊張してできなくなる。

大事な場面で高いパフォーマンスを発揮できない。

あきらめてしまう。

思いっきりラケットが振れない。

サーブの際にトスがうまく上がらない。

他人が自分より上手に見える。

テニスが嫌になってくる。

などなど、他にも色々あります。

こうなってしまうと、せっかく楽しいはずのテニスが楽しくなくなってしまいますよね。

これらは技術的なことより、精神的な部分が多いのです。

そこでプロのテニスプレーヤーは色々なメンタルトレーニングを行っているのです。

ただ、一般の方はなかなかメンタルトレーニングを受ける機会がないですね。

そこでこの「霸王学」を利用してほしいのです。

この「霸王学」では毎日の実生活にメンタルトレーニングを取り入れ、日常生活の中から精神力を鍛えていく新しいタイプのトレーニングです。

テニスのみならず、勝者は強い精神力が必要です。

今こそ、弱い自分に打ち勝って、試合に勝つためのメンタルトレーニングと一緒に頑張りましょう。

生まれ変わったあなたはきっと清々しい気持ちになっているはずです。

2、 霸王学とは

では早速本題に入りましょう。

まず、この「霸王学」とは一体なんなのでしょう。

まずあなたは「霸王」の意味を知っていますか？

霸王とは徳によらず武力・策略で諸侯を従えて天下を治める人のことを言います。

簡単に言うと、ありとあらゆる手段を使ってでも勝利にこだわり、天下を勝ち取った人のことを示しているのです。

パッと聞いた瞬間「んっ」と思うような発想ですが、実はスポーツの世界でも何の世界でもこの発想は必要なのです。

ただ私たちは色々な人と共存しているので、「ルールの下」というのが前提です。

当然この霸王学はルールを守りながら、ありとあらゆる手段を使って勝利に向かっていきます。

そして、この霸王学は私が色々な成功者や偉人の考え方を調べてきた中で、3つの共通点をまとめたものです。

この3つの共通点を皆さんの日常生活レベルに落とし込んだので、実践することによって「勝者の精神」を身に付けてもらうことが霸王学の目的です。

では、ここで勝者の3つの共通点を発表しておきます。

それは「余裕」「プラス思考」「自信」の3つです。

よく聞く言葉ですが、だからこそこれら3つの言葉の本当の意味はとても深くて、そして強烈なパワーを持っているのです。

これからひとつひとつ説明していきますが、この3つの考え方が価値観として自分の中に入り込んだときから、あなたは勝者の行動パターンを取り続けていきます。

勝者は良い行動パターンを意識的に行い、何かを乗り越えた人です。

思いつきでなにかをするのではなく、勝者には勝者の共通した行動パターンがある。

それを日常生活の中に取り組んだのがこの霸王学です。

さあ、今から勝者の精神を学び、実際に行動して、強靱なメンタルを身につけていきましょう。

3、 アーリーワーク

それでは早速ひとつ目の霸王学の要素である「余裕」についてです。

あなたは試合の相手を見て、「なんだか強そう」と感じたことはありませんか？

なにか強いオーラみたいなものがあるって、試合が始まる前からすでに少し押されていて、気持ち的に不利な状態です。

これは相手によりますが、まさに何かしらの「余裕」があるのです。

それは練習量なのか、実績なのか、作戦なのかはわかりませんが、必ずオーラには根拠があります。

その根源が「余裕」です。

反対を言えば、あなたも「根拠がある余裕」を身につけることが、相手を気持ち的に不利な状態にすることができるのです。

そこで「霸王学」ひとつめのエクササイズが「アーリーワーク」です。

これは簡単に言うと「早起きして行動する」ことです。

某プロ野球球団はこの「アーリーワーク」を取り入れて、いきなり優勝していましたね。

この考え方は、単なる早起きや朝の練習という簡単な言葉では片付けられないほど深く、そして効果は絶大です。

ではなぜ朝早く起きて、行動することがそんなに大切なのか、今から説明していきます。

脳のゴールデンタイム（濃度）

朝は脳が最も活性化する時間とされています。一日の内、あなたが必ずやらなければいけないことがあるのならば午前中をおすすめします。起床後は記憶が整理整頓されているので、脳がスッキリしています。

相手に勝っている（心理面）

とりあえず、周りの人や勝ちたい人より少しでもいいので早く起きてください。集団の中で一番早く起きているというだけで、なんだか少し心に余裕と優越感が芽生えます。それに早起きは時間を得た気持ちになれます。起きている時間が長くても、遅寝はこの感覚を味合えません。

毎日の積み重ね（行動）

なんでもいいので何かを朝起きて続けてください。歩くもよし、朝食を作るもよし、日記を書くもよし、読書や新聞を読むもよし、体操するもよし、勉強するもよし、仕事をやるもよし。あなたの自由です。ちなみに私は朝を起きたら仕事に行く身支度をして、コーヒーを飲んで、軽く日誌を書き、トーストを焼いてゆっくりした時間を楽しんでいます。

私の場合で説明しますと日中に働いていますので、それに向けての心の準備をしています。

その準備を朝することによって濃度の高い心の準備ができます。

そして、世間的にあわただしいと言われる朝をゆっくり過ごすことによって心にゆとりが持てます。

そういう日々の積み重ねが「余裕」を生み出してくれるのです。

実際色々な自己啓発本や経営者の本を読んでも、かなり多くの人が「アーリーワーク」を勧めています。

「アーリーワーク」は勝者の基本となっているのです。

もし、試合に勝ちたかったらまずは一緒にテニスをしている人や勝ちたい人より価値ある「アーリーワーク」を行ってください。

間違っほしくないのは、環境上、出勤時間が早いため早く起きている人は「アーリーワーク」ではなく単なる早起きです。

価値あるアーリーワークとは「周りに勝っているアーリーワークを行っている」という自負です。

一度、色々な人にどのような朝を過ごしているのか聞いてみるのもいいですね。

色々な環境があると思うので、自分にあった起床後の行動を一度考えてみてください。

4、 アフメーション

続いてふたつ目の霸王学の要素である「プラス思考」についてです。

あなたは『網様体賦活系』(もうようたいふかつけい)という言葉をご存知ですか？

網様体賦活系とは脳の中にある知覚情報を仕分ける神経システムのことです。

これは、音やにおい、目に見えるものなどの情報から、自分にとって必要なものだけを感じ取り、無意識的にピックアップする**選択システム**のことです。

この網様体賦活系が機能しないと、ありとあらゆる音、におい、感覚、味、目に見えるすべての情報が一気に、しかも大量に押し寄せてくるのです。

そんな網様体賦活系の精度はスーパーコンピューターの1億倍とも言われており、ものすごい情報をあなたにとって必要かどうかすばやく判断し、脳に伝達するのです。

なので、あなたが「試合に負けたらどうしよう」と心の中でつぶやいた瞬間、網様体賦活系はありとあらゆる情報から「負ける情報」をピックアップして、あなたの脳へ伝達していくのです。

そして、脳は考えたことと、それによってピックアップされた情報を使って現実にしようとする働きがあります。

これが「マイナス思考」の仕組みです。

当然、あなたはそんな「マイナス思考」を求めているわけではないですよね。

霸王学でも必要なことは「プラス思考」です。

先ほどの説明の「試合に負けたらどうしよう」を「試合に勝つぞ」に置き換えたら、網様体賦活系は試合に勝つ情報をピックアップしてくれるのです。

「プラス思考」という言葉はよく聞くと思うのですが、原理を知るにはこの網様体賦活系の存在と機能を知ることが必要不可欠なのです。

ではどのようにしたら、この網様体賦活系をうまく利用して、プラス思考になれるのでしょうか？

当然人間なので、不安や恐怖、失敗などからネガティブ（否定的）になりがちです。

そこで霸王学では、「アファメーション」というエクササイズを取り入れます。

アファメーションとは自分に対してポジティブ（肯定的）な宣言をすることです。

アファメーションはポジティブな宣言を声に出したり、紙に書いたり、心の中で思ったりするのですが、霸王学ではネガティブなことをポジティブな内容に変換して、宣言していきます。

詳しくは今から説明していきます。

「霸王学流アファメーション」

1、 嫌な出来事を紙（メモ帳や日記帳）に書く

ex, 「今日はテニスの練習をする予定だったが雨でできなかった。」

2、 嫌な出来事の要因の後ろに「～のおかげで～できた。」と肯定文に変換する

ex, 「今日はテニスの練習をする予定だったが雨のおかげでゆっくりできた。」

3、 今後どうして行きたいか、1、と2、をまとめる

ex, 「今日は雨のおかげでゆっくりできたので、次のテニスの練習では今日できなかった分集中して練習に打ち込みたい」

例題は簡単な文章ですが、こんな感じで自分にとってマイナスと感ずることを、プラスの文章に書き換えて、最後に次につながるようにまとめます。

大切なのは2の「～できた」の「～」を考える作業です。

最初は難しいですが、こじつけでもいいので考えてください。

必ず否定の反対側には肯定があります。

この否定の反対側に目を向けたときからあなたの考え方は一気に変わります。

何か嫌なことがあったときや、毎日の日課として是非このアファメーションを行ってください。

5、 アナライズ

霸王学、最後の要素は「自己分析」です

よく「自分を信じろ」という言葉がありますが、なかなか抽象的ですよ。

実際自分のことをわかっていなかったら、信じようがありません。

そこで、「アナライズ」というエクササイズを行います。

このエクササイズで完全な自己分析はできませんが、「ここぞ!」という短期的なときには頼りたい自分の傾向です。

それは「自分を4つの傾向」からひとつを選ぶことです。

だいたい何事もおおきく4つに分けられます。

血液型はその代表格で、タイプを4つに分けると頭の中で整理しやすいのです。

「喜怒哀楽」はまさにその考え方の原点です。

ここで質問ですが、下の4つの中で一番自分に当てはまるキーワードはどれですか？

「笑顔」「怒こりっばい」「泣き虫」「お気楽」

簡単な質問ですが、100人に質問したら全員同じ答えにはならないと思います。

人それぞれなのです。

こんな感じで目標にしていることに対して、4つの傾向に分けて自分がどういうタイプなのかわかれば、「ここぞ!」というときには自分の傾向を信じればいいのです。

それは大きな武器となってあなたを支えてくれます。

自分の傾向を信じるのが、自信となるのです。

それではテニスの試合に勝つために4つのタイプに分類しましたので、あなたが調子のいいときの自分の傾向を選んでください。

アグレッシブベースライナー

攻撃的なストロークで相手を攻め立てるプレースタイル。スイングが速い人や、パワーボールを打つのが特徴。せっかちな人向き。

カウンターパンチャー

守備的なストロークで相手のミスを待ち、ここぞというときに攻めに行くプレースタイル。コントロールが必要なパッシングやロブなどが必要。辛抱強い人向き。

サービス&ボレーヤー

ボレーを中心として展開していくプレースタイル。ストロークはあまり使わず、何かあったらすぐ前に出てボレーで組み立てる。繊細な人向き。

オールラウンダー

～ までのプレースタイルを織り交ぜるテニス。その場その場の状況に応じて色々なショットを使い分けてポイントを取っていく。器用な人向き。

以上4つのプレースタイルを紹介しましたが、あなたはどれに当てはまりますか？

簡単な性格での特徴も書いておきましたので、それを参考にしてみてくださいもいいかもしれませんね。

こうやって、4つのカテゴリから自分を分析して自分の傾向を知ることはとても大切なことです。

このように分析すれば自分の特徴が見えてきます。

もしどれでもないのなら、ひとまず「オールラウンダー」にしましょう。

どれでもないということは、どのショットも同じレベルということです。

大切なのは4つのカテゴリから1つを選んで「自分のプレースタイルはこれ」と、とりあえず決めることです。

そして決めたプレースタイルと実際の自分を比較して分析し続けることが、本当の自分の武器を見つけ出すのです。

なので、プレースタイルは変化する可能性は十分あります。

変化は進化だと思って、まずは自分のプレースタイルを決め、最終的に自分の特徴や傾向から磨かれた自信を持てる武器を作り上げましょう。

これはテニスではありません。

どんなジャンルにも同じことが言えます。

さきほど喜怒哀楽をテーマに4つのカテゴリーで質問しましたね。

「笑顔」「怒こりっぱい」「泣き虫」「お気楽」のうち、あなたに当てはまるキーワードはどれですかという質問です。

特徴に変換すると、

「笑顔」は周りを変えることができる人。

「怒こりっぱい」人はエネルギーに溢れている人。

「泣き虫」な人は感受性が豊かな人。

「お気楽」な人は前向きな人。

こうやって多少強引でもいいので、自分の性格を武器になるように自分自身を毎日分析していけば、自ずと今やるべきことも見えてきます。

どんな分野でも自分の特徴や傾向を知り、それを磨くことが最終的に大きな武器となり、そこから生まれた自信があなたを助けてくれることを覚えていてください。

6、 まとめ

以上の3つが霸王学です。

これをできれば毎日行ってください。

継続は力です。

ただ、どうしてもいきなり毎日が難しいのであれば、最終的には毎日できるように自分のライフスタイルを考慮して計画を立ててください。

例えば・・・

「アーリーワーク」は仕事の日のみ行う。

「アフタメーション」は嫌なことがあったときに行う。

「アナライズ」は週末に一週間のまとめとして行う。

このように自分が実現できる計画を立てて欲しいのです。

ちなみに上の計画は私が最初に実行し始めたときの計画で、実際に継続できるようになりましたのでオススメです。

大切なのは最終的に習慣にすることです。

習慣化されれば当たり前になるので、そのときこそ霸王学を習得したときです。

そして霸王学を習得したあなたは「勝者の精神」が理解できるでしょう。

「余裕」「プラス思考」「自信」が身に付いているのですから。

最後になりますが、冒頭で「霸王とはありとあらゆる手段を使ってでも勝利にこだわり、天下を勝ち取った人のことを示している」とお伝えしました。

ここで誤解されたくない言葉があります。

「ありとあらゆる手段」という言葉です。

「なにをしてでもいいから勝て」みたいな印象を与えてしまう言葉ですが、そういう意味ではありません。

霸王学の「ありとあらゆる手段」は「自分を変えてでも勝て」です。

結局は自分を変えることが一番大変なのです。

でも自分を変えないと結果も変わりません。

それをお助けするのが霸王学の最大の役目です。

「勝者は良い行動パターンを意識的に行い、何かを乗り越えた人」と最初にお伝えしましたが、あなたが乗り越えるべきは「弱い自分の精神」です。

霸王学は、そんな「弱い自分の精神」に勝つためのメンタルトレーニングです。

弱い自分の精神に、自分を変えてでも勝ってください。

そうすれば、きっとあなたには「結果」がついてくるでしょう。

そのときは「強靱なメンタル」があなたに備わった証拠です。

最後になりましたが、「霸王学」をご購読いただき、誠にありがとうございました。

そして、自分に負けないでください。