



---

# ハイパフォーマンス を発揮するための 5ステップ

作者: 麻生 裕二

---

# ハイパフォーマンスを 発揮するための5ステップ

作者: 麻生 裕二

# 目次

はじめに

第一章：動じない

第二章：自分軸をしっかり持っている

第三章：意志が明確

第四章：目先の誘惑に惑わされない

第五章：エネルギーがポジティブ

最後に

著者プロフィール

フローライフ情報

# はじめに

私はこれまで、国内外でのレース参戦や海外生活などを経て、様々な経験や多くの人と会ってきました。その中で導き出されたのが、ハイパフォーマンスを発揮する人の5つの共通点です。

そこで、この小冊子では「ハイパフォーマンスを発揮するための5ステップ」と題して、1つずつご紹介していきたいと思えます。

まずはじめに、ハイパフォーマンスを発揮する人の5つの共通点をご紹介します。

- 1.動じない
- 2.自分軸をしっかり持っている
- 3.意志が明確
- 4.目先の誘惑に惑わされない
- 5.エネルギーがポジティブ

このような5つの共通点が挙げられます。

では、1つずつ解説していきたいと思えます。

## 第1章 動じない

---

**地**に足が付いているという言葉を目にしたことはあるかと思います。私はレーサーとして戦う中で、何回も動揺してしまったことがあります。

それは、雨のレースだったり、良い順位を走っている時などです。雨のレースというのは、例えるなら「氷の上を走っているようだ」とも言われます。普通に考えたら全く想像のできないことですが、実際サーキットではそう感じるぐらい滑るのです。

そんな滑る中でのドライビングは、とりわけ慎重になりがちです。そして、ちょっと滑ろうもんなら動揺するわけです。

さらに、良い順位を走っている時も動揺することがありました。「良い順位だからこのまま何とか慎重にいかないと」という思いが芽生えてきてしまうのですが、いずれもそうですが、意識しだすと動揺するんですね。

そんな時にヘマをするわけです。

私たちが気をつけなければいけないのは、変に意識してしまうことなのです。変に意識をすると、浮き足立つということにつながります。

ここで重要なのが、「動じない」ということです。

私は、これまで色々な人と接してきましたが、動じない人というのは堂々としているし、何か堂々としたオーラを身にまとっているようにも見えるのです。

ちなみに、地に足が付いていると、気持ちが動揺しそうな逆境にあっても、それに立ち向かうだけのチャレンジ精神を発揮できるのです。

ある意味、「肝が座っている」という言い方もできるかと思えます。

では、動じない自分になるには、どうしたら良いのでしょうか？

ここで簡単な良い方法をお教えします！

名付けて「丹田呼吸法」です。

現在は新型コロナの影響で、日々マスクを着用することが多くなりましたが、これによって気づかぬ間に呼吸が浅くなりがちという人もいるかもしれません。

そこで大事なのが、腹式呼吸です。この腹式呼吸、意外と現代人はできないとさえ言われています。普段何気なくしている呼吸も、腹式呼吸だと意識しないとできないということがあるのですね。

腹式呼吸のメリットですが、脳に酸素を多く取り込めるということがあります。脳は言うなれば、コンピュータと同じで、非常に熱くなりやすい場所なのです。

「頭を冷やせ！」なんて言葉がありますが、それも納得できるような気がします。要は、頭が熱いと冷静な判断もできないということなんですね。ちなみに、頭寒足熱という言葉もあります。これが体を健康状態に維持するコツでもあるんですね。

なので、腹式呼吸でしっかり酸素を脳に送り冷やすことが大切なのです。さらに、丹田を意識した深めの腹式呼吸をすることで、よりどっしりした動じない感じになっていきます。

実は、日本は腹の文化と言われており、丹田は日本人にとって最も重要な場所でもあります。丹田を意識するだけでも、地に足がついたようなどっしりした感じになります。

このように、丹田を意識しながら腹式呼吸をすることを日々の習慣にすることで、動じない自分になっていくのです。ここで大事なことは、日々習慣にすることです。

ということで、丹田呼吸法を行うことで、脳に多くの酸素が送り込まれ、気持ちもリラックスしていき、体に流れる気も良くなっていくのです。

ぜひ、日々の習慣に「丹田呼吸法」を取り入れてください！

## 第2章 自分軸をしっかりと持っている

---



自分軸という言葉が近年はよく聞くようになりしました。私たちは、日々生活している中で、自分軸を見失いがちです。もしくは、自分軸がないなんてこともあるかもしれません。

今の世の中は、TVや友人からの情報に加えインターネットなどで情報を取ることが容易になっています。しかし、それが情報過多の状態になっていると言っても過言ではないのです。

情報過多の状態では、頭がパンクしてしまうこともありますし、自分にとっていらぬ情報まで入ってきてしまう可能性もあります。

特に、いらぬ情報に惑わされてお金や時間を浪費してしまうことになるのです。そこで、大事なのが自分軸を持つということなのです。

ちなみに、私もそんな時がありました。情報を誤って取ってしまい、本来やりたくもないビジネスをお金が儲かりそうだからといって申し込んでみたりしたこともありました。

もちろん、自分のやりたいことではないですし、本心からやりたいこと以外は、力が入らないということがあります。



自分軸を持ってからは、シンクロかのように必要な時に必要な情報が入ってきて、コトがスムーズに運んでしまうんですね。これは、フロー状態でもあると言えます。

さらに、確固たる自分軸が確立されていると、自己肯定感も充分なので、他人と自分をむやみに比較することなく、世間体引っ張られることもなく過ごすことができるのです。

では、自分軸を持つにはどうしたら良いのでしょうか？

それは、感情をコントロールすることです。

感情に振り回されていては、良い情報も得られず、自分に必要のない情報ばかり受け取ってしまいます。さらに、生産性や効率などが悪化し、終いには正常な判断すら危うくなってしまいます。

そこで大切なのが、常に自分の状況を観察できていること、いわゆる自分自身を客観視することが感情をコントロールする第一歩なのです。

自分の感情を客観視するには、今自分がどんな感情を持っているのか常に観察して習慣付けていくことです。自分の今の感情を書き出すのも客観視するひとつの方法です。

例えば、自分の感情や悩みを書き出すことはクリアリングにもなるのですが、書き出すだけで自分と分離されるので、悩みが悩みでなくなったり、雑念がなくなっていくことにもつながります。ぜひ、お試しください！

## 第3章 意志が明確

---

**意** 志が明確ということは、目標設定が明確な証でもあります。私がこれまで会ってきた成功者達は、非常に強い意志を持っています。

この強い意志こそが成功へと導くわけですが、要は「成功するまでやる」という意志こそが必要なのですね。その意志を持つには、本当に自分のやりたいこと、本心からやりたいことを仕事にすることが必要なのです。

だからこそ、まずは本心でやりたいことを見つけ、チャレンジしていくことが大切なのです。もちろん、時には困難も訪れるでしょうが、そんな困難も強い意志があれば乗り越えていくことが可能なのです。

そしてさらに必要なこと、それは高いゴールを持つこと、そのゴールを達成するために今自分が何をすべきかを把握することも大切です。

私たちは、過去への後悔や未来への不安などで頭がいっぱいの状態になったりします。そんな状態では集中力も発揮できませんし、ハイパフォーマンスなんて程遠いでしょう。

フローの状態はまさにハイパフォーマンスを発揮できる状態とも言えますが、その状態の時はもちろん過去への後悔もなければ、未来への不安なんてものもありません。

そう、まさに「今ここ」に集中している状態とも言えます。実は、意志が一番通るのは、今ここに集中することなのです。

今ここに集中している状態では、雑念もないので、全てがスムーズに運ぶはずです。シンクロニシティも起こるはずですし、インスピレーションなども浮かぶことでしょう。

今ここに集中するには、やはり日々の習慣が大切です。そのためには、瞑想もおすすめです。時にはリラックスしてみる、そして出てきた雑念は放っておくことです。

ということで、ぜひ今ここに全力で取り組んでみてください。すると、フローに入る可能性もあります。

## 第4章 目先の誘惑に惑わされない

---

**目** 先の誘惑に惑わされてしまうこと、ありませんか？  
食事でもそうですし、お金などでもそうですが、この世の中は誘惑がいっぱいです。

人間というのは弱い生き物なので、どうしても誘惑に惑わされてしまうのです。ここで大事なことは、前の章でもお伝えした意志を強く持つということです。

あと、よくあるのが、多少の成功に浮き足立ってしまうことです。実は、私は過去にちょっとした成功で慢心してしまい浮き足だってしまったことがありました。

それは、レースでチャンピオンを取った時のことだったのですが、今思えば少し天狗になっていたのかなとも思います。プライドも高くなってしまい、仕事などでも非常に周りとギクシャクしたのを覚えています。

やはり、こういった時に大事なのが、長期スパンで自分の現状を冷静に把握することです。いわゆるセルフマネジメント能力を持つことが大切なのです。

特に、私も含め、起業家の方々はセルフマネジメントが非常に重要になります。というのも、自己管理ができていないと、日々の生活がダラけてしまいますし、それに伴って結果が出なくなっていくます。

ビジネスもスポーツも、やはり日々の生活態度が結果に現れると思います。そのためには、一喜一憂せずに、淡々とコトを進めていくことも大切です。

先に述べた食事の誘惑についてですが、食事はフローや集中力と密接な関係にあります。というのも、脳細胞も食べ物からできているからです。

世の中は便利になった分、添加物や農薬など、体に悪い食べ物が増えました。そのような悪い食べ物を食べ続ければ、体も心も脳も悪くなっていく、気やエネルギーが確実に落ちていきます。

食べ物は私たちの体を作っているものです。日頃から良質なものを口にすることに意識を向けることが大切です。特に、糖質過多の状態は、眠気や倦怠感を誘発することがあるので気をつけましょう。

便利という目先の誘惑に惑わされないこと、そんな日々の習慣が集中力を増強し、フローへとあなたを導くのです。

## 第5章 エネルギーがポジティブ

---

エ

ネルギーがポジティブな人というのは、魅力があり、人を引っ張っていくリーダー資質の方が多いかもしれません。

私の友人にも何人かいるのですが、エネルギーがポジティブな人ほど、引き寄せを起こしているように思います。

それだけ、一緒にいたくなるようなエネルギーを発しているのかもしれませんが、当然リーダーシップなど人を牽引したり魅了するカリスマ性も持ち合わせているのだと思います。

こういう人というのは、全てを味方につけてしまう性質があります。

ここまでお伝えしてきた「丹田呼吸法」や「感情のコントロール」「意志を強く持つ」「今ここに集中」「良質な食事を取る」など、これらはポジティブなエネルギーを作るための方法でもあるのです。

これらを日々の習慣とすることで、人間らしい自然体の自分が確立し、エネルギーがみなぎる体質になっていくのです。

さらに、エネルギーをポジティブに持つ上で必要なこと、それは「志を明確に持つ」ということです。

志や目標設定が明確であれば、今この瞬間も自分の志の実現に向けたアクションを起こすことができるのです。

つまり、今が充実して熱心に打ち込めることをしている時間＝フローに入りやすい状態を今すぐ作ることができるのです。

志を持って行動している人は、自分のためではなく皆のためという意識が強いので、エネルギーも非常に大きくポジティブなのです。

ということで、ここまでハイパフォーマンスを発揮するための5ステップをお伝えしてきましたが、いかがだったでしょうか？

究極の集中状態ゾーンの経験を持つ元レーサーの私が、現役時代に打ち込んだ数あるメンタルトレーニングやフィジカルトレーニングの中から、ハイパフォーマンスを発揮するための日々できる簡単な方法をご紹介します。

効率や生産性を大幅アップさせたいビジネスパーソンには打ってつけですし、日々の習慣化により脳の神経回路に長期記憶として増強させれば、脳にフローの回路が強化されるでしょう。

ぜひ、ご紹介した5ステップを日々の習慣にして頂ければと思います。

## 最後に

---

**2** 015年にマイクロソフト社が2000人の脳波測定をもとに発表した調査結果によると、我々人類の集中力は8秒で途切れるそうです。

これは2000年には12秒あったアテンション・スパン（一つの事柄に集中できる時間）が4秒も縮まり、平均9秒の金魚を1秒下回ったということです。

多くのデジタルデバイスを活用しながら、常に雑多な情報に取り囲まれている私たちは、それだけ雑念やストレスに日々さらされ続けているとも言えるのです。

さらに、平均的なビジネスパーソンがフローに入れる時間は、一日の勤務時間のたった5%とされています。

マッキンゼーによると、経営者がフローを経験すると、その会社の生産性は5倍にも上がると言います！

実際、フロー状態に入るとは、創造性や生産性を4倍向上させ、学習スピードは2倍になるそうです。

また、複数の神経伝達物質の分泌によりモチベーションが高くなるとも言われています。



ちなみに、フローに入ると、

- ・ 無我夢中に打ち込める
- ・ 意識が非常に冴える
- ・ 心と体が一体化して自然体になる
- ・ 不思議と疲れない
- ・ 時間の感覚を忘れて集中できる
- ・ クリエイティブになれる
- ・ ひらめきやアイデアに恵まれる
- ・ とっさの判断力、決断力が上がる
- ・ 効率や生産性が格段に上がる
- ・ 最高のパフォーマンスを発揮できる

など、良いことづくめがフローの状態なのです。

ということで、日々の習慣で集中力が上がり、ハイパフォーマンスであるフロー状態を、ぜひ手に入れて頂きたいと思います。

最後までお読み頂きありがとうございました。

# プロフィール

---



株式会社create 代表取締役 麻生裕二

東京都生まれ。

子供の頃は外で遊ぶことが大好きで、将来は野球選手になりたいとスポーツばかりに夢中な少年だった。

その後、つまらない高校生活を送る中で、何気なくテレビで見っていたF1に魅了される。レーサーになりたいと時速300キロの世界を目指し、単身フランスのレーシングスクールに留学。

22歳でイタリア・フォーミュラフォード選手権に武者修行。イタリアでのレース留学では、言葉の壁、文化の壁、技

術の壁、能力の壁、そしてメンタルの壁など、実に様々な壁にぶち当たる経験をするも、それらの試練を乗り越え、複数のレースで表彰台や入賞を経験。

帰国後は、国内レース等に参戦していく中で結果が出ず悩んでいた時期にメンタルトレーニングと出会う。このメンタルトレーニングの絶大な効果により、成績面で結果が伴うように。

メンタルトレーニングを通して、「自分に合ったやり方」「自分らしさ」を大事にすることの重要性に気づき、その後のレースで僕の感動体験でもある「ゾーン」を体験。その後、ジャパン・ルマンチャレンジ耐久レースにてチャンピオンを獲得。

引退後のアスリートが直面するセカンドキャリア問題を自ら体験し、どん底にいる中で自分のゾーン体験を話すことで人が興味深く話を聞いてくれるのを見て、それ以来ゾーンやフローについての研究をはじめ、フロー状態がビジネスマンなどに役立つことがわかる。

現在、影響力を与える人材、カリスマ性溢れる自分らしくイキイキと輝く人材を育成する活動を行なっている。

- ・約15年間カーレーサーとして国内外で活動
- ・ゾーンという感動体験
- ・パーソナルドライビングレッスンを約150名へ実施
- ・大手カーメーカーのイベントインストラクター、研修講師として約10年間で5,000人以上に指導
- ・レーサーの経験を生かして、メンタル系講座のファシリテーターとして約300名以上に指導

# フローライフ情報

---

## ■フローライフ完全無料プログラム5日間オンライン講座

<https://flow.jpcreate.com>

## ■ブログ：フローライフのすすめ

<https://blog.jpcreate.com>

## ■YouTube：フローチャンネル

[https://www.youtube.com/channel/UCK6EXK5z56I9RSOT5pAUpTw?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UCK6EXK5z56I9RSOT5pAUpTw?view_as=subscriber)

## ■Facebookページ：フローライフのすすめ

<https://www.facebook.com/flowlife/>