



トップ > ニュース > なぜ、あの人はいざという時に強いのか？——動じない自分を作る、打たれ強さの秘訣

なぜ、あの人はいざという時に強いのか？——動じない自分を作る、打たれ強さの秘訣

ビジネス

2017/11/10



『人生を思い通りにする 無敵のメンタル』（岡本 正善/ロングセラーズ）

潜在能力をコントロールし、“ありえない力”を発揮する方法を紹介した『人生を思い通りにする 無敵のメンタル』が2017年10月20日（金）に発売された。

同書は、『逆境を生き抜く「打たれ強さ」の秘密—タフな心をつくるメンタル・トレーニング』などの著作が累計50万部を記録している岡本正善の最新刊。「肝心なところで力を発揮できない」「いつもプレッシャーに負けてしまう」「周りの環境や人に振り回されがち」「負け癖がついている」「自分に自信が持てない」といった悩みを解決できる、“誰でも無敵のメンタルになれる6つのトレーニング”メソッドを公開している。

誰でも無敵のメンタルになれる6つのトレーニング！

1：リズム呼吸法トレーニング

- 2：イメージカトレーニング
- 3：集中カトレーニング
- 4：緊張とリラックスのトレーニング
- 5：目標の設定法と修正法
- 6：リズム調整法

プロゴルファー、プロ野球選手をはじめ、多くの大手企業や経営者などのメンタルトレーターをつとめ、「ミズノゴルフアカデミー」ではメンタルコーチとしてジュニアの育成も行っている岡本。同氏は「メンタルに強いも弱いもない！メンタルを正しく理解し、引き出す方法やコツさえわかれば、誰でも無敵のメンタルになれます」と説く。

誰にでも平等に備わった“よりよく生きるための力”で自信を手に入れ、“成功のチャンス”をつかもう。

岡本正善（おかもと・まさよし）

1965年生まれ。プロゴルファー、プロ野球選手、プロサッカー選手など多くのアスリートにメンタルトレーニングを指導。また、企業や経営者などにもメンタルトレーニングをおこなっている。地方自治体、企業でメンタルヘルス講習も多数実施。著書は30冊以上、総累計50万部を越える。現在、ミズノゴルフアカデミーでメンタルコーチとしてジュニアの育成とメンタルヘルス講習会も展開している。著書に『逆境を生き抜く「打たれ強さ」の秘密ータフな心をつくるメンタル・トレーニング』、『メンタルスイッチー「切り替え力」が身につく実践トレーニング』、『「打たれ強い」チームのつくり方』などがある。

※掲載内容は変更になる場合があります。

この記事で紹介した書籍



人生を思い通りにする 無敵のメンタル

作家： 岡本 正善

出版社： ロングセラーズ

発売日： 2017/10/20

ISBN： 4845424096

 amazonで購入する >



この記事を気に入ったらフォロー！

 @d_davinciさん

最新情報などをお届けします。

この記事をシェア



関連ワード

ビジネス

プレッシャー

メンタル

ライフスタイル

仕事術

自己啓発

RANKING

人たらしはコレで好感度を操っている
変わる最強の心理学

人たらしはコレで好感度を操っている
変わる最強の心理学

森沢明夫『虹の岬の喫茶店』の番外編が
出る！
書き下ろし新作を無料公開

森沢明夫『虹の岬の喫茶店』の番外編が
出る！
書き下ろし新作を無料公開

- 1

19歳の新鋭が描いた『ジプ』読切作品に反響続出
画力で19歳ってとんでも
な
- 2

「ごちそうさまでした！」
のエッチな交流を描く人
『無邪気の樂園』最終巻
ン大満足！



①

家にいながら大卒資格が取得できる！

タブレット端末無償配布！

今なら！入学金10万円⇒0円

ソフトバンクの通信制大学

サイバー大学Cyber University

①

家にいながら大卒資格が取得できる！

タブレット端末無償配布！

今なら！入学金10万円⇒0円

ソフトバンクの通信制大学

サイバー大学Cyber University

①

家にいながら大卒資格が取得できる！

タブレット端末無償配布！

今なら！入学金10万円⇒0円

ソフトバンクの通信制大学

サイバー大学Cyber University

①

家にいながら大卒資格が取得できる！

タブレット端末無償配布！

今なら！入学金10万円⇒0円

ソフトバンクの通信制大学

サイバー大学Cyber University

①

家にいながら大卒資格が取得できる！

タブレット端末無償配布！

今なら！入学金10万円⇒0円

ソフトバンクの通信制大学

サイバー大学Cyber University



納得で安心の薄毛治療 AGA相談の銀クリ

銀座総合美容クリニック

- 3

「無印良品の収納ボックス」の紙類を整理」「掃
スト化して仕事がない週
画的に」...暮らしの達人
ぶ、目からウロコの掃除
ア
- 4

「継続は力なり」「強く
叶う」も全部ウソ!? 知
なかった世の中のあらゆ
則」を最新科学で徹底検
- 5

エッチな“おしおき”でい
あの娘を追い詰める!?
ぎると話題の『おしおき
キュート』3巻発売
- 6

「会社休んで読みふけり
『赤髪の白雪姫』18巻&
発売にファン歓喜！
- 7

なぜ、あの人はいざとい
強いのか？――動じない
作る、打たれ強さの秘訣
- 8

売れない時代を支えた妻
た理由は...『ミュージシ
なぜ糟糠の妻を捨てるの
- 9

子どもから大人まで世界
まれ続ける「お金」の入
大人も学び直したい「リ
なるための心構えと方法
は？
- 10

「気まずい沈黙」「会話
りできない」「うまい切
ができない」... ビジネス
する話し方の特徴とは？

ダ・ヴィンチ × トレインチャン



若き弁護士の“正義感”が暴いた残酷な――リーガル・サ
ス『ダブル・フォ
ルト』

レビュー

レビュー

若き弁護士の“正義感”が暴いた残酷な――リーガル・サ
ス『ダブル・フォ
ルト』

レビュー

若き弁護士の“正義感”が暴いた残酷な――リーガル・サ



納得で安心の薄毛治療 AGA相談の銀クリ

銀座総合美容クリニック

AGAは
医療機関に相談できます。

新橋駅徒歩1分
銀座総合美容クリニック

カウンセリング実施中

銀クリ 検索



納得で安心の薄毛治療 AGA相談の銀クリ

[詳しくはこちら](#) 銀座総合美容クリニック

AGAは
医療機関に相談できます。

新橋駅徒歩1分
銀座総合美容クリニック

カウンセリング実施中

銀クリ 検索



納得で安心の薄毛治療 AGA相談の銀クリ

[詳しくはこちら](#) 銀座総合美容クリニック



ビーレジェンド特別割引セール中

[詳しくはこちら](#) Realstyle



納得で安心の薄毛治療 AGA相談の銀クリ

銀座総合美容クリニック

あわせて読みたい

「高齢童貞」に「高齢処女」…結婚の考え方やあり方が変わる中で置き去りにされる大人の性教育

「盛りもしないで 武装もしないで どうして平気でいられるの」女性と服のリアルを描く衝撃作

爽やかイケメンと思いきや……“超情緒不安定で閤がだだ漏れすぎる”体操のお兄さんにハマる人続出！ 子どもたちに容赦なく社会のリアルを叩き込む『うらみちお兄さん』



感”が暴いた残酷な現実を、一リーガル・サスペンス『ダブル・フォルト』

レビュー



若き弁護士の“正義感”が暴いた残酷な現実を、一リーガル・サスペンス『ダブル・フォルト』

レビュー

チャンネル



中条あやみ主演映画『面系ノイズ』11/20公開！ 原作コミック新巻とドラマCD付豪華装版も発売間近！



かいけつゾロリやたんていなど人気シリーズのポプラ社の新刊



安達祐実の美肌術、野沢直子と破天荒な感動涙物語『笑うおぼろ』…文藝春秋おすすめ刊を続々紹介



女の子が生きていくために読みたい、いま“売れてる”勇気ができる本5選】



読売新聞で紹介されたおすすめ書籍は？



視点を変えれば、スルッと消える！瞑想の師によるショートストーリー集

まんが史上最も美しい

コスバ最強の服選びのルールは… ユニクロ“9割”で超速おしゃれになるステップ

あわせて読みたい

Recommended by Yahoo! JAPAN

「高齢童貞」に「高齢処女」…結婚の考え方やあり方が変わる中で置き去りにされる大人の性教育

「盛りもしないで 武装もしないで どうして平気でいられるの」女性と服のリアルを描く衝撃作

爽やかイケメンと思いきや……“超情緒不安定で闇がだだ漏れすぎる”体操のお兄さんにハマる人続出！ 子どもたちに容赦なく社会のリアルを叩き込む『うらみちお兄さん』

コスバ最強の服選びのルールは… ユニクロ“9割”で超速おしゃれになるステップ

メレンゲの気持ちで紹介して話題に！羽野晶紀がおススメする美習慣
株式会社エミネット[提供リンク]

借金2社以上の借り入れは返済不要？これを知らないと損してます！
街角相談所 -法律-[提供リンク]

ニッスイが開発した中性脂肪対策を10日間試した結果
サラサラ生活 健康ニュース[提供リンク]

健康診断前に知るべき中性脂肪が上がる理由
ニッスイ[提供リンク]

メレンゲの気持ちで紹介して話題に！羽野晶紀がおススメする美習慣
株式会社エミネット[提供リンク]

借金2社以上の借り入れは返済不要？これを知らないと損してます！
街角相談所 -法律-[提供リンク]

『ルルルン』の本当の実力を、多くのひとはまだ知らない
TABI LABO by ルルルン[提供リンク]

ニッスイが開発した中性脂肪対策を10日間試した結果
サラサラ生活 健康ニュース[提供リンク]

今、あなたにオススメ



『コウペンちゃん』描き下ろし4コマ、連載2回目です！



19歳の新鋭が描いた『ジャンプ』読切作品に反響続出「この画力で19歳ってとん



『銀魂』キャラクター人気投票の結果が発表され、“あのキャラ”の順位が話題に「



エッチな“おしおき”でいけないあの娘を追い詰める!? エロすぎると話題の『お

Recommended by logly



1話」と話題の『1年』、リオ的生き双葉社おすすめの



『デッド・オア・イク』ほか、オリ新作マンガがぜんで読み放題!!

特集



最新記事



女子にほわほ急上昇中の「ろちゃん」ってな子？

アニメ・マンガ



「叩く、どんなしつけは子ども問題行動に... 子気持ちに寄り

出産・子育て



自分に自信がい...そんな人1ほめ」自分みよう！

ライフスタイル



ヨシタケシ最新絵本！絵本は、こねばして.....？

文芸・カルチャー



大人の小顔はでつくれる！王子」小田切ん監修のコス

健康・美容

TOPICS

ヨシタケシ



爪水虫だった爪が綺麗に！
？2970円の専用ジェルが凄い
PR（北の達人コーポレーション）



この世からハゲがいなくなる？厚生労働省認可の育毛剤がすごい...
PR（ソーシャルテックon薄毛対策）



レストランがおすすめする特別コースが1名様分無料に！
PR（ダイナースクラブ）



【ドッキリではなくガチ】突然300万円をあげたら人は何を買うのか？
PR（セブン&アイ・ホールディングス）

ニュースカテゴリーの最新記事



女子にほわほわ人気急上昇中の「ほわころちゃん」ってどんな子？



なぜ、あの人はいざという時に強いのか？——動じない自分を作る、打たれ強さの秘訣



「気まずい沈黙」「会話を深掘りできない」「うまい切り返しができない」...ビジネスで大損する話し方の特徴とは？



ドラマ「コウノドリ」4話、自然分娩を望む妊婦に共感の声「このお母さんの気持ちすごくよくわかる」

ダ・ヴィンチ 最新号のお知らせ



ダ・ヴィンチ 2017年12月号 「大人の男のひとめぼれ」特集

【特集1】大人の男のひとめぼれ 俳優、作家、クリエイター——大人の男が語る「ひとめぼれした本」 【特集2】日本最強の“物語”請負人 虚淵 玄 他...

2017年11月6日発売 特別定価 680円

内容を見る



最新絵本！絵本は、こねばして.....？
文芸・カルチ 2017年11月6日発売
ヤー
自分に自信がない...そんな人へ「1ほめ」自分を見よう！
ライフスタイ 2017年11月6日発売
Kindle Unlin
はどう違う？狙いとは？——Amazon中の人...
ビジネス 2017年11月6日発売
「無印良品のボックスで子ども部屋を整理」「リスト化して...
ライフスタイ 2017年11月6日発売
慢性頭痛の9割「こり」が原因...
健康 2017年11月6日発売

@d_davinciさんをフォロー

7.67万人のフォロー



ダ・ヴィンチニュース
29,390 「いいね！」の数
このページに「いいね！」
詳しくは...
友達17人が「いいね！」しました
友達の顔写真とコメント

株式会社サンメディア 【給与例】月給20万円以上 ※経験・年齢・能力などを考慮し、優遇。 求人詳細を見る
株式会社ユニモト 【給与例】月給25～45万円 ※年齢・経験・能力を考慮の上、優遇 求人詳細を見る
株式会社ブランネージュ 【給与例】月給20万～25万円 ※経験・年齢・能力により優遇 求人詳細を見る
株式会社ギアーズ 【給与例】月給20万～30万円 ※スキルを合わせて考慮し、優遇します。 ※試用期間 求人詳細を見る
株式会社エポック 【給与例】月給24万円以上 ※月給に月間・3万円分の残業代含む（超過分別途） 求人詳細を見る

リクナビNEXT

有限会社リュウデザイン

【給与例】 ～年収550万円

求人詳細を見る

株式会社パフォーマ

【給与例】 年俸制250万円以上 ※経験・能力を考慮し、当社規定により優遇

求人詳細を見る

株式会社ギアーズ

【給与例】 月給20万～30万円 ※スキルを合わせて考慮し、優遇します。 ※試用期間

求人詳細を見る

株式会社シエル

【給与例】 月給23万円～ ※実務経験・業界での実績のあるディレクションやプロ

求人詳細を見る

株式会社TUKURU

【給与例】 月給28万円以上 (固定残業代分/6万2000円含む※超過分は別途支給)

求人詳細を見る



オカハシ株式会社 東京営業所

【給与例】 月給21万9000円～25万円 ※経験・能力を考慮し話し合いの上決定 ※計

求人詳細を見る

株式会社ユニモト

【給与例】 月給25～45万円 ※年齢・経験・能力を考慮の上、優遇

求人詳細を見る

株式会社クレスト

【給与例】 月給20万～25万円 ※経験・能力を考慮の上、話し合いにより決定します

求人詳細を見る

株式会社ブランネージュ

【給与例】 月給20万～25万円 ※経験・年齢・能力により優遇

求人詳細を見る

株式会社ギアーズ

【給与例】 月給20万～30万円 ※スキルを合わせて考慮し、優遇します。 ※試用期間

求人詳細を見る



オカハシ株式会社 東京営業所

【給与例】 月給21万9000円～25万円 ※経験・能力を考慮し話し合いの上決定 ※計

求人詳細

株式会社ピー・ダブリュー

【給与例】 ～年収600万円

求人詳細

株式会社TUKURU

【給与例】 月給28万円以上 (固定残業代分/6万2000円含む※超過分は別途支給)

求人詳細

株式会社クレスト

【給与例】 月給20万～25万円 ※経験・能力を考慮の上、話し合いにより決定します

求人詳細

株式会社エポック

【給与例】 月給24万円以上 ※月給に月間・3万円分の残業代含む（超過分別途支給）

求人詳細



株式会社ギアーズ

【給与例】 月給20万～30万円 ※スキルをわけて考慮し、優遇します。 ※試用期間あり

求人詳細

株式会社ブランネージュ

【給与例】 月給20万～25万円 ※経験・年齢・能力により優遇

求人詳細

株式会社アイケイワイ

【給与例】 ～年収450万円

求人詳細

株式会社ユニモト

【給与例】 月給25～45万円 ※年齢・経験・能力を考慮の上、優遇

求人詳細

株式会社ピー・ダブリュー

【給与例】 ～年収600万円

求人詳細





家にいながら

大卒資格が取得可能!

今なら!

入学金10万円

0円

タブレット端末無償配布

ソフトバンク通信制大学

サイバー大学Cyber University

株式会社ユニモト

【給与例】 月給25～45万円 ※年齢・経験・能力を考慮…

仕事詳細

株式会社二葉企画

【給与例】 時給1100円～時給1500円 ※能力を考慮…

仕事詳細

インプレッション株式会社 【給与例】～年収500万円 仕事詳細	株式会社エポック 【給与例】月給24万円以上 ※月給に月30時間・3万… 仕事詳細	
株式会社ユニモト 【給与例】月給25～45万円 ※年齢・経験・能力を考… 仕事詳細	株式会社サンメディア 【給与例】月給20万円以上 ※経験・年齢・能力な… 仕事詳細	
株式会社クレスト 【給与例】月給20万～25万円 ※経験・能力を考慮の… 仕事詳細	インプレッション株式会社 【給与例】～年収500万円 仕事詳細	

ホーム

- ニュース
- レビュー
- インタビュー・対談
- コラム
- 特集
- 連載
- ランキング
- ダ・ヴィンチ

カテゴリ

- | | |
|---------|----------|
| 社会 | 健康・美容 |
| ビジネス | エンタメ |
| 自己啓発 | 文芸・カルチャー |
| スポーツ・科学 | アニメ・マンガ |
| ライフスタイル | アニメ部 |
| 恋愛・結婚 | 発売日 |
| 出産・子育て | |

本の情報

- レビュー
- 注目の新刊
- 読者アンケート
- 今月のご案内
- ピックアップ
- お知らせ

注目ワード

- 発達障害
- レイプ
- 腰痛
- 名探偵コナン
- 田中みな実

チャンネル

- 白泉社
- 双葉社
- GANMA!
- 主婦の友社
- 読売新聞
- ポプラ社
- 文藝春秋
- KADOKAWA電撃
- トレインチャンネル