

体力お化けより、○○お化け。

～やりきる力の正体は「メンタル」。エネルギー＝目的×やれる気を育てる～

配信元：成長哲学／ニッシー 公式LINE

※本資料の無断転載・複写・共有は固く禁じます。

この動画のまとめ

「体力お化け」を支えているのは、体力ではなくメンタル（やりきる力）。エネルギー＝目的×やれる気で、どちらかがゼロだと力が出ない。「やれる気」はメンタルの“筋肉”で、小さな挑戦という負荷で太くなる。

1. 「なぜやるか」を1行で書く。過去、自分が輝いた時（勝ちパターン）から逆算する
2. 今の自分を高く見積もりすぎない。「大したことない、でも成長はする」で折れなくなる
3. コンフォートゾーンの外へ、小さな挑戦を1つ。「できると思える」が増える＝成長

目次

01. 「体力お化け」は、体力の化け物じゃない
02. やる気が出ないのは、怠け者だからじゃない
03. 「自信がある人」は、自分を高く評価してる人じゃない
04. 「成長」とは、できることが増えることじゃない
05. おわりに：メンタルは、今日から鍛えられる

01. 「体力お化け」は、体力の化け物じゃない

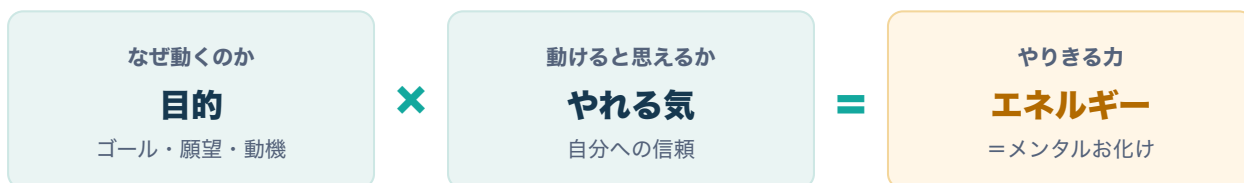
いま「体力お化け」というキーワードが注目されています。でも、朝の往復2時間の通勤をこなしながら会社員として働き、ジム経営・スクール運営・SNS発信まで回す——その土台にあるのは、じつは体力そのものではありません。健康習慣・生活習慣が大事なのは大前提。**でも、それ以上に大事なのが「メンタル（マインドセット）」**です。

「根性論か」と思うかもしれません。違います。高いパフォーマンスを**安定して継続する力**、うまくいかない時に立て直す**レジリエンス（精神的な強さ）**——これがあるから「やりきれる」。やりきれるから、結果

が出る。肉体的な体力すら、続けられるかどうかはメンタルで決まります。だから本当の主演は「メンタルお化け」なのです。

エネルギーは「気合い」では湧かない。エネルギー = 目的 × やれる気。この2つの掛け算で決まる。

エネルギーを生み出すのは2つの側面です。ひとつは**目的**（ゴール・願望・動機）。もうひとつは**やれる気**（自分はやれるという確信）。腕立て伏せで「もう限界」と思っても、「あと10回いけるで」と言われると、なぜか続けられる。行動量や限界値を決めているのは、筋力ではなく**目的とやれる気**なのです。



足し算ではなく“掛け算”。どちらかがゼロなら、エネルギーもゼロになる。

そしてメンタルは、生まれつきの才能ではありません。**筋肉と同じで、負荷をかければ育つ**。以降では「目的」と「やれる気」を、筋トレのように鍛えていく方法を順に見ていきます。

02. やる気が出ないのは、怠け者だからじゃない

動き出せない時、多くの人は「自分は意志が弱い」と責めます。でも本当の原因は性格ではなく、**目的が空っぽ**なだけ。目的とは、目標に対する**「なぜやるのか」の執着点**です。ダイエットなら「痩せたい」で止めず、**「なぜ痩せたいのか」**まで掘る。自信をつけたい、パートナーを作りたい、転職を成功させたい——その“なぜ”が、行動を生み続ける燃料になります。

① 過去を棚卸しして「勝ちパターン」を特定する

人生は、最後に「良かったな」と思えれば成功。ということは、**過去に「あの時、良かった」と思える瞬間を繰り返せばいい**。過去を振り返り、自分が楽しかった時・体が自然に動いた時を思い出してください。うまくいっていたかどうかは関係ない。**全力で何かに打ち込めていたか、仲間の中で自分が動けていたか**——その共通点が、あなたの**勝ちパターン**であり、これからの目的のヒントになります。複数あるほど輪郭がはっきりします。



あなたの勝ちパターンを掘る

良かった時期は？ →

何に打ち込んでた？ →

なぜ楽しかった？ →

だから「なぜやるか」 →

② ロールモデルは「部分」でいい

もうひとつは、理想の生活をしている**1歩・2歩・3歩先の人**を具体的に調べる。どんなスケジュールで、どう働き、どう楽しんでいるのか。放っておくと自分に届く情報は偏るので、意図的に「憧れの人生」を見に行く。すると、ふわっとした未来が**逆算できる形**に変わります。ポイントは**0か100かにしないこと**。ビジネス面で尊敬できる人、人柄が最高な人——**部分部分で参考になる人**を複数見つければ十分です。

目的が空っぽになっているサイン

- 目標はあるけれど「なぜやるのか」を聞かれると答えに詰まる
- 収入を上げたいが、上げて何がしたいのかは決めていない
- 「理想の未来」を最後にちゃんと想像したのがいつか思い出せない
- 憧れの人を、具体的な生活レベルで調べたことがない

03. 「自信がある人」は、自分を高く評価してる人じゃない

「やれる気」は、言い換えれば**自信＝自己信頼**。これは2つに分解できます。土台になるのが**自己肯定**——「何かをしていなくても、自分にはちゃんと価値がある」という捉え方。その上に乗るのが**自己効力**——「自分の未来・可能性はやれる」という、未来への自己評価です。

ここが直感に反するところ。強い人は、自分を高く評価しているわけではありません。むしろ「**今の自分なんて、大したことない**」と思っている。ただし——「**良くなっていく、成長していく、右肩上がりになっていく能力は備わっている**」と信じている。**今は低く、未来は高く見積もる**。これが「健全な自己否定」であり、やれる気の正体です。

未来の絶望が、いちばん人を止める

現状がどれだけ恵まれていても、「未来がだんだんしぼんでいく」と感じると、今にエネルギーが湧かない。逆に、現状が絶望的でも**未来が明るければ人は頑張れる**。だから、未来に対する自分の思考こそがモチベーションの源。「今よりも未来がいい」と思えるかどうか、一番エネルギーを注ぐ。

メンタルが折れるのは、心が弱いからじゃない

では、なぜメンタルが崩れるのか。答えはシンプルで、**期待値を高く見積もりすぎているだけ**です。「自分はこれくらいできるはず」という期待に現実が追いつかない。その**ギャップ**に人は苦しみます。かといって、傷つかないように期待値を全部下げると、今度はエネルギーが出ない。それでは本末転倒です。

今の自分を高く見積もる

「これくらいできて当然」→ 現実とのギャップに絶望 → 出来事のたびにへこむ

× 挫折して行動が止まる

今は低く・未来は高く

「大したことない、でも成長する」→ いちいちへこまない → 「次どうする？」に集中

○ 行動が止まらない

現実を動かすのは、へこむことではなく「そこから次にどうするか」。行動を止めない思考が、結果を連れてくる。

いきなり高重量を持てば、フォームが崩れてケガをする。それと同じで、**期待値だけ高く持ち上げると、心が折れます**。今の自分を等身大に見て、少しずつ負荷を上げる。だから、いちいちの出来事にへこまなくてよいのです。

04. 「成長」とは、できることが増えることじゃない

最後に、いちばん大事な話。成長とは「**できること**」が増えることではありません。本当の成長は、「**できると“思える”こと**」が増えることです。

たとえば平社員から課長に任命される時。マネジメントが実際にできるかどうかの**手前**で、「自分は人を動かせる、やれる」と思えるかどうか。思えなければ、行動にすらつながりません。「できると思えなかったこと」が「思えるようになる」——その瞬間が、成長です。

できるから成長するんじゃない。「できる」と思うから、成長する。

思考は現実化します。問題にぶつかった時、「やばい、できない、どうしよう」と困るのか、「**どうやったらできるか**」に思考がシフトするのか。シフトした瞬間に行動が生まれ、続ければ結果が出る。途中でやめるから結果が出ないだけ。**やりきれば、結果は出る**のです。

では、「できると思える」をどう増やすのか。答えは**挑戦**です。筋肉が負荷なしに太くならないのと同じで、**コンフォートゾーン（当たり前でできる範囲）の外**に出ないと、メンタルの筋肉も育ちません。海外に行ったことがない人が留学してみる。今までと違う方法で取り組んでみる。**小さくていい**。その小さな挑戦の積み重ねが、「できると思える」自分をつくれます。

小さな挑戦
＝メンタルへの“負荷”



「できる」と思える
が1つ増える＝成長



行動と結果
が変わる

負荷 → 成長 → 行動 → 結果。このループが回るほど、「やれる気」の筋肉は太くなる。

#	小さな挑戦の例	ねらい
1	環境を変える（場所・付き合う人）	当たり前の外に出る
2	やり方を変える（いつもと違う方法）	新しい「できる」に触れる
3	未経験に触れる（やったことない1歩）	可能性への信頼を積む

「やれる気」セルフチェック

- ☐ 目標はあるが「なぜやるのか（目的）」を言葉にできていない
- ☐ 過去、自分が輝いた「勝ちパターン」を振り返ったことがない
- ☐ 憧れの人を、具体的な生活レベルで調べたことがない
- ☐ 出来事のたびにへこみ、立て直しに時間がかかる
- ☐ 「今の自分」に期待をかけすぎて、現実とのギャップに苦しんでいる
- ☐ コンフォートゾーンの外に出る「小さな挑戦」を最近していない
- ☐ 「自分是不変な/能力がない」と決めつけている（※それは思い込みです）

05. おわりに：メンタルは、今日から鍛えられる

正しいやり方で続ければ、ほとんどのことはうまくいく。誰かにできるなら、自分にもできる。**そう思えるかどうか**で、次の一手が出るかどうかが決まります。うまくいなくても「じゃあ、どうすればできる？」と考え、次のアクションを止めない。その積み重ねが、いつか成功という到達点に届きます。

目的を持ち、やれる気を育てる。今の自分は等身大に、未来は高く見積もる。そして、小さな挑戦を一つずつ。**体力お化けの正体は、鍛え上げた「メンタルお化け」**です。そのメンタルは、才能ではなく、今日からの負荷で育てられます。

特典資料：体力お化けより〇〇お化け（「やれる気」の育て方） © 成長哲学／ニッシー 本資料は動画内容をもとにした要約であり、特定の成果を保証するものではありません。