

「世界一受けたい授業」(日本テレビ)、「金スマ」(TBS) ……

# テレビで人気の 医師が、ついに

# 解明 !!!

「意識」のコントロールが  
潜在能力を引き出すことを  
医学的に解き明かした画期的な書!

累計100万部  
突破の著者  
最新刊

「意識しない」力

うまくいくときは、結局みんな、自然体

著者：小林弘幸（順天堂大学医学部教授）

価格：1,380円＋税

ISBN 978-4-86651-43-9

判型：四六判並製 224頁

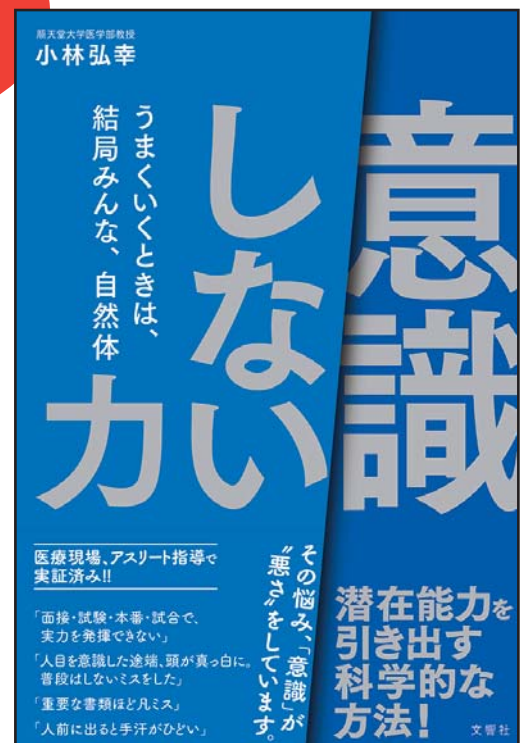
発行：文響社

2017年

12月8日(金)発売

医療現場、アスリート指導で実証済み！

どうしたら、大事なときに自分の実力を出せるのか  
人はどうしたら、うまく生きられるのか  
……そのカギは、「無意識の力」にありました



小林弘幸

(こばやしひろゆき)



順天堂大学医学部教授。日本体育協会公認スポーツドクター。1960年、埼玉県生まれ。1987年、順天堂大学医学部卒業。1992年、同大学大学院医学研究科修了。ロンドン大学付属英国国立小児病院外科、トリニティ大学付属医学研究センター、アイルランド国立小児病院外科での勤務を経て、順天堂大学小児外科講師・助教授を歴任する。自律神経研究の第一人者として、プロスポーツ選手、アーティスト、文化人へのコンディショニング、パフォーマンス向上指導にかかわる。著書には『なぜ、「これ」は健康にいいの？』（サンマーク出版）、『自律神経を整える「あきらめる」健康法』（KADOKAWA）、『死ぬまで歩くにはスクワットだけすればいい』（幻冬舎）など、ベストセラー多数。

## ★本書の内容例

- 1 「人の目」を意識した瞬間、動きがぎこちなくなるのはなぜだろう？
- 2 無意識の働きを高めることが「最高の健康法」
- 3 本番になると途端に実力を発揮できなくなるのはなぜ？
- 4 忙しい人はまず「財布に現金を補充すること」から始めなさい
- 5 野球の9回裏2アウトでサヨナラヒットを出せる人の共通点
- 6 一流ほど大事にしている「ルーティン」「干本ノック」の役割とは？
- 7 まね事の瞑想でも、心と体を整えられる
- 8 羽生結弦が辿り着いた「川の中にドブンと入っている感覚」こそ、無意識の究極の働き
- 9 健康なとき、人は「自分の体を意識していない」ことに気づいているか？
- 10 イチローのスーパープレイは無意識の力で説明できる
- 11 ビートルズの「レット・イット・ビー」こそ、意識を活用する知恵
- 12 ストレスを減らそうとしても、結局うまくいかない理由
- 13 「モノの少ない生活」こそが、高いパフォーマンスと健康を維持する理想的な習慣
- 14 「靴を磨くと業績がよくなる」のには、科学的な根拠がある
- 15 無意識にできるまで繰り返せば、どんな大舞台でも乗り切れる
- 16 「無意識は脳と同じくらい大切」と言い切れる理由
- 17 持っている服のバリエーションを増やすな！
- 18 腸のことを上手に思いやれる人が長生きしやすいのはなぜか
- 19 呼吸には、全身の血流を一瞬にして変える力がある
- 20 焦りを感じた分だけ、無意識の力が落ちるメカニズム
- 21 意識に縛られた生活をしている人は、糖尿病になりやすい
- 22 「選ばない」し「探さない」で済むようにすれば、たいていのことはうまくいく
- 23 失敗やスランプの裏にはいつも、他人への意識が隠れている
- 24 ここ一番の場面では、どれだけ「いつも通り」に振る舞えるかで勝敗が決まる

### [ お問い合わせ ]

株式会社文響社 編集部 宮本沙織

〒105-0001 東京都港区虎ノ門 2-2-5 共同通信会館 9F

TEL : 090-9000-7216 / FAX : 03-3153-3491 MAIL : miyamoto@bunkyoisha.com