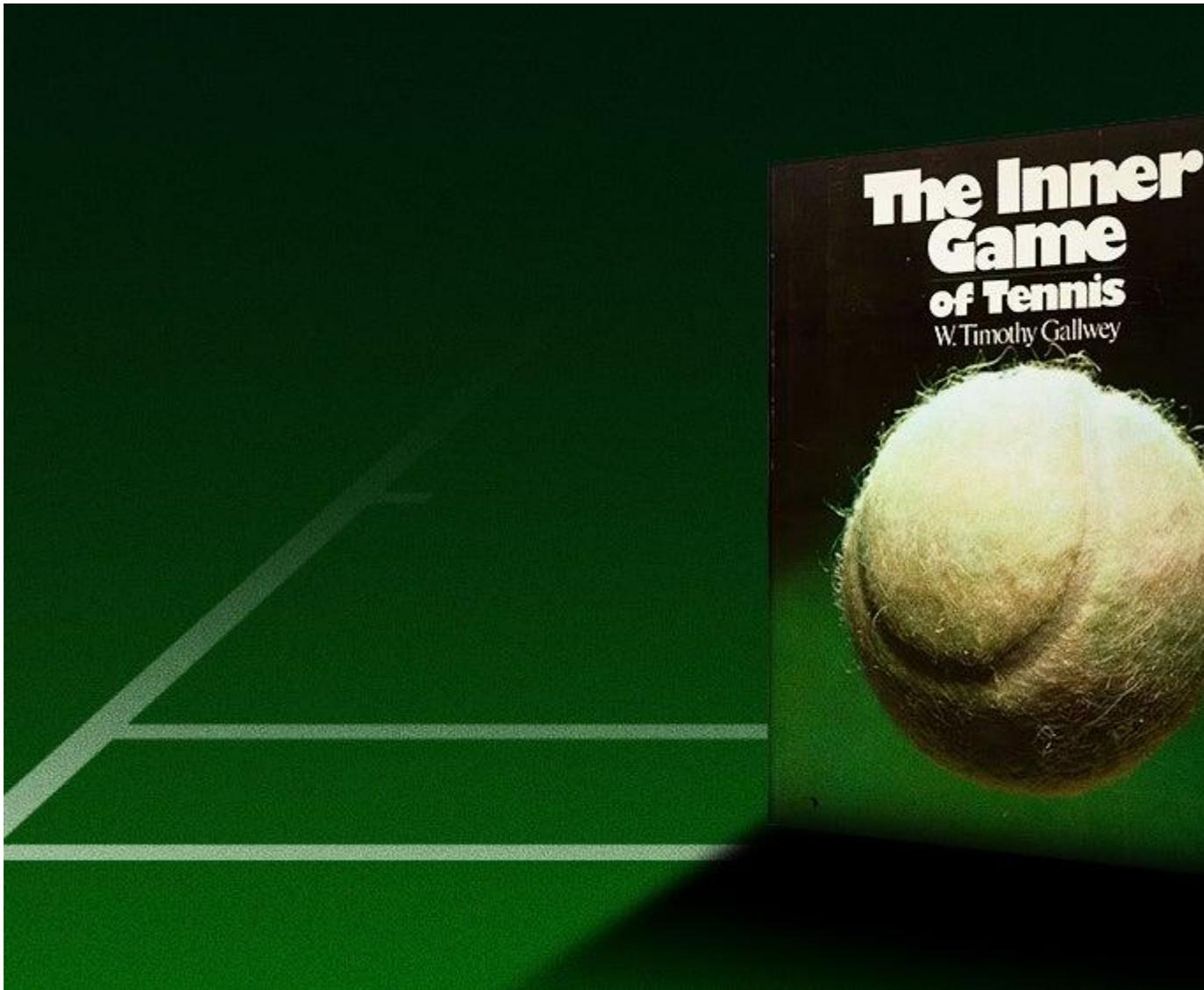


テニスのインナーゲーム

自分の道から抜け出すための最良の ガイド

テニスなどについての深遠な本 **ビル・ゲイツ** | 21年2022月<>日3分読み取り



ロジャー・フェデラーが引退を発表したとき、私は彼がかつて彼のプレースタイルについて私に与えてくれた魅力的な洞察を思い浮かべました。彼の成功の鍵の1つは、冷静さを保ち、冷静さを保つ彼の信じられないほどの能力であると彼は私に言いました。

ロジャーのプレーを見た人なら誰でも、彼が何を意味するのか知っています。彼が降りたとき、彼はもう少し自分自身をプッシュする必要があるかもしれないことを知っていました、しかし彼は決してあまり心配したり、自分自身に落ち込んだりしませんでした。そして、彼がポイントを獲得したとき、彼は自分自身を祝福するために多くのエネルギーを無駄にしませんでした。彼のスタイルは、ジョン・マッケンローのような人とは異なり、彼のすべての感情を示し、次にいくつかの感情を示しました。

ロジャーが彼のゲームのその要素について話すのを聞いてうれしかったのは、70年代半ばにティモシー・ガルウェイの画期的な本「テニスのインナーゲーム」に初めて出会ったときから、私が独自の方法で取り入れようとしてきたものだからです。それは私が今まで読んだテニスに関する最高の本であり、その深いアドバイスは人生の他の多くの部分に当てはまります。今でも友達にあげています。

インナーゲームは1974年に出版され、大ヒットしました。南カリフォルニアを拠点とする成功したテニスコーチであるガルウェイは、テニスは〈〉つの異なるゲームで構成されているという考えを紹介しました。外側のゲームがありますが、これは機械的な部分です-ラケットの持ち方、バックハンドで腕を水平に保つ方法などです。それはほとんどのコーチや選手が焦点を当てる傾向がある部分です。

Gallweyは外側のゲームの重要性を認めましたが、彼が本当に興味を持っていたのは、そしてほとんどの人のアプローチに欠けていると思ったのは、内側のゲームでした。「これはプレイヤーの心の中で起こるゲームです」と彼は書いています。対戦相手がネットの向こう側にいるアウターゲームとは異なり、インナーゲームは「集中力の低下、緊張、自己不信、自己非難などの障害に対して

プレイされます。要するに、それはパフォーマンスの卓越性を妨げるすべての心の習慣を克服するために演奏されます。」

その考えがとても共感したので、何度か本を読みましたが、これは私にとって珍しいことです。それを読む前に、ほぼすべての試合で、ある時点で自分自身に言い聞かせていました：「私はとても怒っていて、そのショットを逃しました。私はこれがとても苦手です。」その負の補強は長引くので、次のポイントの間、私はまだその悪いショットについて考えていました。Gallwey は、これらの否定的な感情を手放し、自分のやり方から抜け出して、次のポイントに進む方法を提示しました。

Gallwey は、初めて聞いたときにクレイジーに思える特定の洞察を1つ持っていました。「どんなゲームでも勝つ秘訣は、一生懸命努力しないことにあります」と彼は書いています。

一生懸命努力しないことで、どうして勝つことが期待できますか？「テニスプレーヤーが「ゾーン内」にいるとき、彼はボールを打つ方法、時期、さらには場所について考えていません」とガルウェイは書いています。「彼はボールを打とうとしていないし、シュートの後、彼はどれだけ悪い接触をしたか、どれだけうまく接触したかを考えていない。ボールは思考を必要としないプロセスを通して打たれるようです。」(Gallwey は、すべての人を指すために「彼」という言葉を使用することがまだ一般的であったときに書いていました。

内なるゲームは本当にあなたの心の状態についてです。それはあなたを助けていますか、それともあなたを傷つけていますか？私たちのほとんどにとって、自己批判に陥るのは簡単すぎて、それが私たちのパフォーマンスをさらに阻害します。私たちは過ちに執着することなく、過ちから学ぶ必要があります。

Gallwey と彼の読者は、内なるゲームがテニスだけではないことにすぐに気づきました。彼はゴルフ、スキー、音楽、さらには職場に関する同様の本を出版し続け、フォーチュン 500 企業に対応する **コンサルティングビジネス** を作成しました。

マイクロソフトに集中できるように 20 代でテニスをやめ、◇ 代まで再開しませんでした。Gallwey の洞察力は、私が仕事に現れる方法に微妙に影響を与えました。たとえば、私は自分自身に批判的であり、自分のパフォーマンスについて客観的であることを強く信じていますが、私はそれを Gallwey の方法で、うまくいけば私のパフォーマンスを向上させる建設的な方法でやろうとしています。

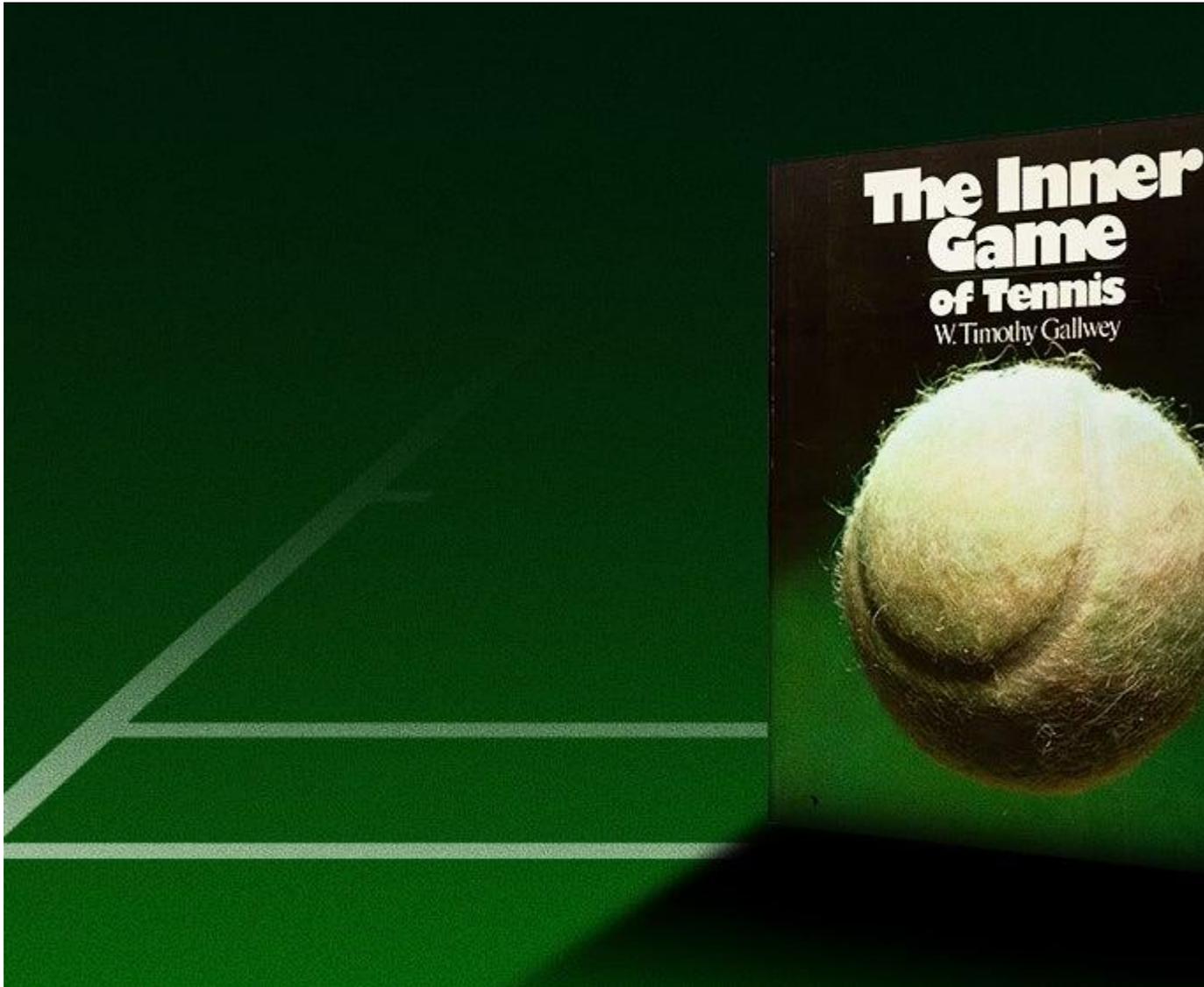
そして、私はいつも完璧ではありませんが、同じようにチームを管理するようにしています。たとえば、数年前、Microsoft のチームが、すでにストアに出荷したソフトウェアのバグを発見したという事件がありました。（これは、ソフトウェアがディスクで販売されていた頃のことです。彼らはソフトウェアをリコールする必要があり、会社に多大なコストがかかります。彼らが私に悪い知らせを言ったとき、彼らは本当に自分自身を殴っていました。私は彼らに言った、「ディスクを交換する必要があることを認めてくれてうれしいです。今日、あなたはたくさんのお金を失いました。明日、入って、もっとうまくやろうとしてください。そして、そのバグが製品に組み込まれた原因を理解して、二度と起こらないようにしましょう。」

テニスは何年にもわたって進化してきました。今日の世界最高の選手は、50 年前のチャンピオンとは非常に異なるスタイルでプレーしています。しかし、テニスのインナーゲームは、1974 年と同じように今日も関連性があります。外側のゲームが変わっても、内側のゲームは変わりません。

The best guide to getting out of your own way

A profound book about tennis and much more.

By **Bill Gates** | November 21, 2022 4 minute read



When Roger Federer announced his retirement, I thought of a fascinating insight he once gave me into his playing style. One of the keys to his success, he told me, is his incredible ability to keep his cool and remain calm.

Anyone who saw Roger play knows what he meant. When he got down, he knew he might need to push himself a little more, but he never worried too much or got too down on himself. And when he won a point, he didn't waste a lot of energy congratulating himself. His style was the opposite of someone like John McEnroe, who showed all of his emotions and then some.

I was glad to hear Roger talk about that element of his game, because it's something I've been trying to incorporate in my own way since the mid-70s, when I first came across Timothy Gallwey's groundbreaking book *The Inner Game of Tennis*. It's the best book on tennis that I have ever read, and its profound advice applies to many other parts of life. I still give it to friends today.

Inner Game was published in 1974 and was a big hit. Gallwey, a successful tennis coach based in southern California, introduced the idea that tennis is composed of two distinct games. There's the outer game, which is the mechanical part—how you hold the racket, how you keep your arm level on your backhand, and so on. It's the part that most coaches and players tend to focus on.

Gallwey acknowledged the importance of the outer game, but what he was really interested in, and what he thought was missing from most people's approach, was the inner game. "This is the game that takes place in the mind of the player," he wrote. Unlike the outer game, where your opponent is the person on the other side of the net, the inner game "is played against such obstacles as lapses in concentration, nervousness, self-doubt, and self-condemnation. In short, it is played to overcome all habits of mind which inhibit excellence in performance."

That idea resonated with me so well that I read the book several times, which is unusual for me. Before I read it, in just about every match I would say to myself at some point: "I'm so mad that I missed that shot. I'm so bad at this."

That negative reinforcement would linger, so during the next point, I was still thinking about that bad shot. Gallwey presented ways of letting go of those negative feelings and getting out of your own way so you could move on to the next point.

Gallwey had one particular insight that seems crazy the first time you hear it. “The secret to winning any game,” he wrote, “lies in not trying too hard.”

How could you expect to win by *not* trying too hard? “When a tennis player is ‘in the zone,’ he’s not thinking about how, when, or even where to hit the ball,” Gallwey wrote. “He’s not *trying* to hit the ball, and after the shot he doesn’t think about how badly or how well he made contact. The ball seems to get hit through a process which doesn’t require thought.” (Gallwey was writing at a time when it was still common to use the word “he” to refer to everyone.)

The inner game is really about your state of mind. Is it helping you or hurting you? For most of us, it’s too easy to slip into self-criticism, which then inhibits our performance even more. We need to learn from our mistakes without obsessing over them.

Gallwey and his readers quickly realized that the inner game wasn’t just about tennis. He went on to publish similar books about golf, skiing, music, and even the workplace: He created a **consulting business** that caters to Fortune 500 companies.

Even though I stopped playing tennis in my 20s so I could focus on Microsoft and didn’t start again until my forties, Gallwey’s insights subtly affected how I showed up at work. For example, although I’m a big believer in being critical of myself and objective about my own performance, I try to do it the Gallwey way: in a constructive fashion that hopefully improves my performance.

And although I'm not always perfect at it, I try to manage teams the same way. For example, years ago, there was an incident where a team at Microsoft discovered a bug in a piece of software they had already shipped to stores. (This was back when software was sold on discs.) They would have to recall the software, at significant cost to the company. When they told me the bad news, they were really beating themselves up. I told them, "I'm glad you're admitting that you need to replace the discs. Today you lost a lot of money. Tomorrow, come in and try to do better. And let's figure out what allowed that bug to make it into the product so it doesn't happen again."

Tennis has evolved over the years. The best players in the world today play a very different style from the champions of 50 years ago. But *The Inner Game of Tennis* is just as relevant today as it was in 1974. Even as the outer game has changed, the inner game has remained the same.