

第1章

なぜ運動が脳にいいのか？ そのメカニズムに迫る！

走ることを通して自分の人生を切り拓いてきた……………	26
最新の脳科学でわかった「運動」と「学力」の関係性……………	30
脳を鍛えるカギは「前頭葉」にあり！……………	34
ランニングによって「前頭葉」が広範囲に活性化……………	36
前頭葉を鍛えれば「諦めずにやり抜く力」が身に付く……………	38
「やり抜く力」と「前頭葉」の相関関係が証明された研究……………	42

第2章

「脳のモビリティ」を高めると 仕事も人生も好転しだす

重要なキーワード「脳のモビリティ」とは？……………	60
「脳のモビリティ」を司るのもやはり前頭葉……………	64
「モーニングルーティン」を身に付けよう……………	68
イーロン・マスク氏が持つ「アニマルスピリッツ」とは？……………	72
「アニマルスピリッツ」を呼び起こす方法……………	75
「自分への無茶ぶり」を実践すると脳が喜ぶ……………	79
脳に有効な「ゲーミフィケーション」の取り入れ方……………	83

「エプエプ」モードで生きてみませんか…………… 87
少しでも何かを達成したら自分を褒めよう…………… 91

第3章

「運動IQ」が高い人には 3つの特徴がある

「賢い人」のイメージはプロサッカー選手の時代に…………… 96
一流のサッカー選手が持つ「遂行機能」とは？…………… 101
AI時代に求められる「運動IQ」を手に入れるには…………… 105
出合いを力に変える「セレンディビティ」の身に付け方…………… 109
自分の限界を決めずにガラスの天井を突き破ろう…………… 113
チャレンジするのに「やる気」は必要ない…………… 117
脳の強化学習によって「ドーパミンサイクル」が回り出す…………… 121
偏差値というモノサシがチャレンジを阻害している…………… 125

第4章

集中力・直観力を磨いて 自分の夢を具現化しよう

いま求められるのは「モハメド・アリ集中法」…………… 142
脳内に「TODOリスト」を持つと集中力が磨かれる…………… 146
複数の案件を処理できる「ピボット集中法」とは…………… 150
「ピボット集中法」で躍進する藤井聡太さん…………… 154
ぼんやりとした時間こそ「ひらめきの力」を発揮する…………… 158
いま話題のピアニスト反町恭平さんのすごさとは…………… 162
水谷隼選手と伊藤美誠選手の脅威的な直観力…………… 166

第5章

直観力を磨くために「内臓感覚」を大事にする……………	170
大谷翔平が描いたキャリアプラン……………	174
自分の近未来を空想する力がトリガーになる……………	179
茂木流ストレス撃退法と 強いメンタルのつくり方	

あえて「メンタルモンスター」を提唱する理由……………	184
ストレスが長期化すると記憶障害になることも……………	187
定期的に走っている人はストレスレベルが低い……………	191
「旅ラン」で日頃のストレスを解消しよう……………	195
ストレスを大幅に軽減できる方法……………	199
他人軸ではなく自分軸で生きると楽になる……………	203
「柔軟性」と「楽観性」がレジリエンス力を高める……………	207

普段から自分の意見を表明する習慣をつける……………	211
おわりに 人生はイチかバチか！ 動いたもん勝ち！……………	216