

## 第一章 初心を忘れない

- 01 内なる声に耳を傾けよう 16
- 02 周りに流されない、同じことをしない 18
- 03 目標があるならばつきりと口にしよう 20
- 04 言葉に自分が追いついていく 22
- 05 強いあこがれが成長を後押しする 24
- 06 どんなに不安でも目標から目をそらさない 26
- 07 正しい練習は嘘をつかない 28
- 08 「負けず嫌い」こそが成長のバネになる 30
- 09 安易に逃げることを考えない 32

## 第二章 勝利をつかみ取る

- 10 苦しいときには悔しさを思い出す 36
- 11 自信を過信に変えない 38
- 12 ミスや失敗にあらかじめ備えよう 40
- 13 敗北から学んでこそ勝者になれる 42
- 14 「やりたい」ではなく「やる」と考えよう 44
- 15 自分の歩んできた道を信じる 46
- 16 「今、この瞬間」が圧倒的な集中力を生む 48
- 17 ときには感情を解き放つてもいい 50
- 18 王者にはふさわしい振る舞いがある 52
- 19 悔しさを忘れないから強くなれる 54
- 20 記録ではなく記憶に残る勝利を 56

- 21 「勝ちたい」という思いこそが成長の原動力  
 22 求めるのは「頑張ったね」ではなく賞賛の声  
 23 プレッシャーは自分を高める力になる  
 24 「〜だったら」は言い訳に過ぎない  
 25 弱みをとことん活かせば強みになる  
 26 過去の栄光は捨てて前に進もう

## 第二章 常に課題を持ち続ける

- 27 「夢」を実現可能な「課題」に置き換える  
 28 「できない」は「成長できる」ということ  
 29 学ぶことは武器になる  
 30 どんなときも冷静であれ

- 31 つらいときには「今は苦しむタイミング」と考える  
 32 ライバルを意識し過ぎない  
 33 「本番のための練習」をする  
 34 成功したときにこそ反省しよう  
 35 栄光の影にある課題にも目を向ける  
 36 答えは自分の手で見つける  
 37 みんなの力を借りて壁を越える  
 38 練習が実を結ぶと信じる  
 39 自分にしかできないことをしよう  
 40 あらゆる機会を学びの場にする  
 41 自分で自分に限界をつくらない  
 42 ひらめきは書き残しておく  
 43 「我以外みな師」の姿勢で学び続けよう

## 第四章 感謝の気持ちを持ち続ける

- 44 一番身近な人に感謝しよう 108  
 45 誰かを支えられる人になる 110  
 46 たくさんの人の支えを意識する 112  
 47 復興への思いを胸に刻む 114  
 48 すべてのものに感謝の気持ちを忘れない 116  
 49 支えてくれる人のために全力を尽くす 118  
 50 声援をパワーに変えていく 120  
 51 寄り添ってくれる仲間を大事にする 122  
 52 困難なときこそ心に残る行動をしよう 124  
 53 期待を超えてこそスーパースターだ 126

## 第五章 逆境を乗り越える

- 54 自分がすべきことに目を向ける 130  
 55 結果に責任を持つとう 132  
 56 うまくいかない理由は自分が受け止める 134  
 57 良き師との出会いが人生を決める 136  
 58 過去に戻るのではなく前に進む 138  
 59 「壁の先にある壁」を乗り越える 140  
 60 追いかける立場を楽しもう 142  
 61 困難を意志と意地で乗り越える 144  
 62 リスクを恐れずチャレンジする 146

## 第六章 さらに上の成長を目指す

- 63 夢の実現のためにすべてを燃やし尽くす 150  
 64 誰かの心を激しく揺さぶろう 152  
 65 アスリートにしてアーティストでありたい 154  
 66 トップとの差から見えてくるものがある 156  
 67 尊敬できるライバルを持つとう 158  
 68 目指すのは「誰か」ではなく「自分の成長」 160  
 69 自分の伸びしろに期待しよう 162  
 70 挑戦にはそれだけで価値がある 164  
 71 続ける理由は「好きだから」でいい 166  
 72 「できない」を「可能性がある」と捉える 168  
 73 王者だからこそパイオニアでありたい 170

- 74 新しさではなく深さを極めていく 172

## 第七章 フィギュアスケートと共に生きる

- 75 自分だけに与えられた役割を果たす 176  
 76 頂点に立つ者だけが知る孤独がある 178  
 77 どんな経験も人生の糧にする 180  
 78 人生はプラスマイナスゼロだと考える 182  
 79 整理整頓が運を引き寄せる 184  
 80 栄冠にふさわしい人になる 186