心の力でゴルフ力をアップ!

フローゴルフのすすめ

FLOW GOLF

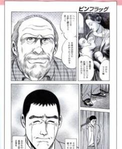
第12回

本誌連載「ピンフラッグ」喜多京一から学ぶ"フロー"への道

シーン⑦ 勝つことが怖い!?

チャレンジする習慣が恐怖心を克服する。

全英の優勝が目前に迫った京一がなぜ恐怖に怯えてしまったのか!? 恐怖は、いつものパターンから外れるときに生まれる、と辻は言う。私たちが「このホールはいつもダボなんだよね」などとグチりながら相変わらずダボを打っている状況も、これに通じるという――。


ピンフラッグ
だから マリア様
そのとき 京一は 悟った

自分の中に築かれたいつものパターンから外れる時に恐怖となる。

恐怖心はいろいろな原因で起こりますが、その一つに、自分にとって居心地の良い場所から出ようとするときに起こる恐怖があります。

すなわち、長年にわたって自分の中に形成されてきたセルフコンセプト（潜在意識にある思い込みや固定概念）である"とらわれ"のパターンから脱しようとするときに恐怖を感じるのです。そのセルフコンセプトがどんなものであっても、"とらわれ"が一旦形成されてしまうと、人はそこに居心地の良さを感じ、そのパターンを変えることができなくなるのです。

たとえ理性が「それは嫌だ!」と思っても、セルフコンセプトである潜在意識にとらわれ、心はそれに従っていこうとします。メンタルトレーニングで扱う最も厄介な心の問題こそ、この"とらわれ"にほかなりません。

「このホールはいつもダボだ」ととらわれていると、そのホールのダボの確率は間違いなく高くなるでしょう。それは潜在意識がダボの方が居心地いいと感じているからなのです。ほかにもこんなとらわれ、ありますよね。

・上がり3ホールになると、どんなにスコアが良くても叩いてしまう。
・これまでこのコースでうまくいったことがない。
・このメンバーのコンペでは過去に勝ったことがない。
・このホールではいつも池に入れたり、OBが多い。

これらのとらわれにあなたは導かれ、行動してしまうのです。なぜなら、潜在意識で居心地が良いと感じているから……。

いつもと違うことを日常に取り入れてみる。それが恐怖に勝つ第一歩。

京一も、全英オープン3日目をトップで終えた後、恐怖心で苦しんでいます。優勝を目指して乗り込んできたはずなのに、京一のセルフコンセプトは決して居心地の良い、当たり前のことではないからなのでしょう。この時京一は、最も大きな敵こそが、自分自身の中に巣食う"とらわれ"による恐怖心だと気づくことができました。

そこで京一は恐怖心に打ち勝つために、応援してくれるたくさんの人たちの力を借りて勇気を振り絞るのです。「俺が一歩踏み出さないでどうする!」と――。この勇気こそが、"とらわれ"から脱却する方法の一つです。

居心地の良い自分を、あえて勇気を持って変えてみることを私は「真のチャレンジ」と呼んでいます。今までと違った結果を生み出したいのであれば、この恐怖に打ち勝つ勇気とチャレンジは必須です。

日頃からさまざまなことにチャレンジする習慣を身につけていけば、"とらわれ"が形成されにくい自分を作り上げることができるでしょう。「チャレンジ精神」を毎日に取り入れてみませんか? 例えば、

・日頃挨拶したことのない人に、自分から挨拶してみる。
・いつもは締め切り間際に提出している企画書を早めに出してみる。
・早めに約束の場所に行っているのを、たまには待ち合わせ時間ぎりぎりに行ってみる。

日々の生活から、いつものパターンに居心地の良さを感じないように、ちょっとした勇気を持って変えられることを探し、とらわれないように工夫してみましょう。結果が伴わないと「無意味である」とチャレンジを否定してしまうことがよくありますが、チャレンジしたことによる結果は問わないことが重要です。チャレンジすること自体に価値があり、とらわれにくい自分を形成していくことに意味があるからです。

これらの習慣こそが、ゴルフの大事な場面でも、とらわれずに自分の可能性を実現させてくれるのです。

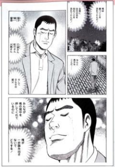
フィギュア制作／藤田理一郎

フローとは…状況・場に見合ったパフォーマンスを発揮できる心の状態。フローゴルフとは、あるがままの状況を受け入れて、「揺らがず、とらわれず」の心で、その中で最善のプレーをしていくこと。

とことん 京一の本音で!!

全英オープン3日目を
思いもよらぬトップで終えた京一。
その晩は食べたものを
すべて吐いてしまうほど、
恐怖におののいていた。

第218回「祈り」(No.370 2006年11月16日号)より


俺は 勝つことを 恐れてたんだ!
みんなが 俺の背中を 押してくれて いるのに
俺が 一歩踏み出さ ないで どうする!

辻 秀一（つじ・しゅういち）

1961年生まれ、47歳。北海道大学医学部卒。スポーツドクター、内科医。応用スポーツ心理学を基にした「辻メソッド」を確立。著書に「仕事に活かす集中力のつくり方」「スラムダンク勝利学」「風の大地人生勝利学」など。
http://www.doctor-tsuji.com

ご意見・ご要望をお聞かせください。

当連載のご愛読ありがとうございます。フローをもっとわかりやすく伝えるため、みなさまのご意見・ご要望・ご感想をお聞かせ下さい。今後の誌面作りに反映させていただきます。
●宛先／官製ハガキに郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記のうえ「〒162-0845 東京都新宿区市谷本村町3-22 ナカバビル4F (株)ゴルフトゥデイ社「フローゴルフ係」まで。

撮影／岩村一男（取材） 富士沢邦泰（フィギュア）