

新連載

フロー・メソッド  
SUPER  
メンタル  
LESSON  
~ON the フェアウェイ~

**み** なさん、こんにちは。今回からスーパーメンタルレッスンの連載を担当しますスポーツドクター辻です。よろしくお願ひします。

わたしのレッスンの目標は心をいつもフェアウェイにキープすることです。心のフェアウェイ・キープとは、フローという心の状態を保って生きるようになることです。フロー状態とは揺らぐことなく、とらわれずの心の状態をいいます。フロー状態であることができれば、あらゆるものが手に入ります。余裕、自信、集中力、やる気、冷静さをはじめ元気なども自然にやってきます。つまり、自然に結果や勝利やスコアもゲットできるのです。ただ、このフロー状態はゴルフをするときにだけ、急に作り出そうとしてもそんな

簡単ではありません。普段からフェアウェイをキープできるような努力を繰り返し、フェアウェイ・キープ率を上げていない人が、大事なコンペや優勝のかかった最終ホールのティショットで急にフェアウェイと真ん中に打つなんて難しいに決まっていますよ。

**心**

もまさにそれと同じなんです。ゴルフするときにはフロー状態でいたければ、それはまさにゴルフの中の大事な18番と同じことで、ゴルフは特別な状況なのです。そのためには平日生活での心の習慣作りをしなければいけません。日常生活を巻き込んで、自分のために心作りができれば、必ずやいい結果がやってくるようになります。しかし、しかしです。そのためには、レッスンしないといけないですね。日頃ほとんど練習もしない人が、大事な18番の第一打でフェアウェイと真ん中に打つなんて不可能だと思いませんか？レッスンの基本は繰り返しと適度な負荷。このコーナーで紹介するさまざまな知識や課題を理解し、頭や心にもよって負荷をかけることで繰り返すことが、レッスンになるのだということを忘れないでください。

最近流行のビリーさんのブートキャンプのDVDを買っただけでナイスバディになる人はいな

いですよ。日常で習慣化するまで繰り返しもらうことが何よりも大事だということを、ほんとに肝に銘じてほしいと思います。

**わ**

たしのメソッドは

次の6つの要素から成り立っています。それは①心の存在を知る、②心とは何かを知識として知る、③心の価値を知る、④自分事として自分を知る、⑤心の習慣化のハウツーを知る、⑥心のハウツーを実践する、です。メソッドに関する書籍のほとんどは⑤のハウツーだけなので、ちょっと変わることもできません。わたしのメソッドで大事なのは①から⑥。これらをいつも意識して、繰り返しただけならば、間違いなくスコアアップします。それではわたしのフロー・メソッドを始めることにいたします。



ボールをフェアウェイにキープするには、心を揺らぐ、とらわれずの状態(フロー状態)にすること。頭や心にもよってトレーニング負荷をかける。そして、それを繰り返すことで心の力をつければスコアアップできる、とは言う。

揺らぐ、とらわれず。  
心をフロー状態に置けば、  
スコアアップに必要な余裕、自信、集中力、  
やる気、冷静さが身につきます。

辻秀一



1981年5月23日、東京生まれ。北海道大学医学部卒。エミネンクス代表。スポーツドクター。辻メソッドというメンタル・トレーニングを、スポーツ界はもとより音楽やビジネスの世界にも広く展開し活躍中。著書に『スラムダンク勝利学』『英の大地人生勝利学』がある。  
<http://www.doctor-tsui.com>