



フロー・メソッド

SUPER
メンタル
LESSON

~ON the フェアウェイ~

心をいつもフローな状態にしてスコアアップ! という
スーパーメンタルレッスン。
スポーツドクター社の画期的なメソッドを紹介していきます。

心

をフロー状態に保つていいプレーをするには、セルフイメージが大きく安定していかなくてはなりません。セルフイメージは心のエネルギーですから、大きくなったり小さくなったりして私たちが悩ませるわけですね。そのため「プレーも安定しにくい……」「1メートルのパターが入ったり、外れたりするのも、セルフイメージの不安定さが原因なわけです。セルフイメージがなぜ不安定なのかといえば、人間にはさまざまな感情が起こり、その感情の種類によって、大きさも決まってくるから。そこで、前回は自分の感情について気づく練習をしてもらいました。自分の揺らぎ具合について把握できなければ、修正不可能だからです。この練習はずっと続けてもらいたいと思います。さらに今回は、セルフイメージの大きさ

ま

を点数にして、自分自身を見つめるという練習をしてみましょう。まずはこの1週間を振り返ってみます。セルフイメージの大きさを1点から10点まで点数化して、分析するのです。仕事で一日イライラしたし、そんなに楽しい気分はなかった日は2点くらい。いい出会いやいい事が結構あり、天気もよく、一日爽快な気分、ワクワクしていた日は9点。こんな感じで、セルフイメージを点数化することで1週間を振り返るのです。いかがでしょうか？

次

ばらついていて自分がいませんか？ セルフイメージの小さな自分はいませんか？
に昨日一日(朝起きてから夜寝るまで)のセルフイメージの動きを、気温の変化のように折れ線グラフで表現してみましょう。昨日はいろいろなことがあって、さまざまな感情が想起されて、それによってセルフイメージの大きさも不安定だったかもしれない。しかし、セルフイメージの大きさこそ、あなたのパフォーマンスの高さを規定しているものなのです。セルフイメージが小さくて不安定だというのは、自分のパフォーマンスはレベルが低く、安定度が低いということにほかならないのです。自分のセルフイメージの大きさを把握し、セルフイメージが大きく安定するためのトレーニングをしていきましょう。里藍選手はおそらくこの能力にすぐれているのではな

いかと考えられます。このセルフイメージチェックのトレーニングは日常から行なうことが望ましいですが、ゴルフで試してみると効果的です。最近ラウンドしたゴルフを振り返って、18ホールのセルフイメージを点数化してみましょう。1番ホールはすべていい感じで打ってパーなら、セルフイメージ



日常生活で楽しく、ワクワクしながら過ごせた日は9点。
ゴルフに行って、ラフに入れたり、バンカーに入れて、
トリプルボギーを叩いたホールは2点。

宮

里藍選手はおそらくこの能力にすぐれているのではな

ジは10点。最後の18番ホールでは、池が気になり、ラフに入るし、バンカーにも入るしで、結局トリプルボギー。こうなるとセルフイメージは2点。こんな感じでしょうか。
こういう練習を繰り返すと、セルフイメージをどうしたら大きくできるのかを、もっともっと知りたくなるはずですよ。

辻 秀一



1961年5月23日、東京生まれ。北海道大学医学部卒。エミネックス代表。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」「風の大地人生勝利学」がある。

<http://www.doctor-tsuji.com>