

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。
スポーツドクター辻の画期的なメソッドを
紹介していきます。

第4回

揺らぎの原因を探る

セルフイメージが大きな一日は、比較的プラスな感情が多いはず。むしろ、わくわく感とか、すがすがしい気持ちとか、安心感とか達成感などではないでしょうか？ 一方、セルフイメージが小さくなったら、その原因を考えてほしいと思います。どんな出来事、どんな状況があなたを揺らがしたのでしょうか？ その時にどんなマイナスの感情があったのでしょうか？ イライラ



した気持ちですか、落ち込んだ気持ち、不安、焦りなどでしょうか？ セルフイメージの大きさが感情とリンクしていることにも次第に気づけるはずです。すなわち、感情に気づくことができれば、自分のセルフイメージの大きさも認識でき

るようになっていくということになります。このような作業はこの連載で読むだけでなく、日々続けてください。意識をつくり、それを習慣化させるには繰り返しあるのみです。そのうちに自分のフロ―状態を阻害する因子、セルフイメージを揺らぐ影響について、だんだんと見

てくるのではないのでしょうか？
そこで今回の更なるトレーニングとして、自分を揺らぐ原因を改めてリストアップするという練習に挑戦してください。日常とゴルフでラウンドする時に分けて、それぞれリストアップしてください。それぞれ20個出せば、なかなかです。どんな細かなことでもいいので思い出して書き出していきましょう。日常だったら、上司の機嫌に揺らぐとか、奥さんのひと言で揺らぐとか、仕事の締め切り前はセルフイメージが小さいなどなど。ゴルフなら、天気や、誰だれさんとラウンドするとき、お腹すいている状況、賞品がかかっているとき、池が気になるとき、などいろいろな原因があるのではないのでしょうか？

自分のセルフイメージがどんな時に揺らぐのか？
日常生活とゴルフで分けて、
それぞれ20個ずつ書き出してみましょう！

スーパーメンタル

画期的なスポーツメンタルドクター
ドクター辻の



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>

ON the
フェアウェイ

