

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5回

No Excuseでスコアアップ!

わたしたちのセルフイメージを揺るがし、その大きさを決定する影響因子を整理すると大きく4つあります。1つ目は環境。暑さや風といった天候、池やバンカーなどのコースレイアウト、自宅から遠い・近いという地理的条件などで自分のセルフイメージが揺らぐことに気づくでしょう。楽しいとかつらいとか、

ないことで、セルフイメージを小さくしていませんか? ゴルフで言えば、前のホールはスコアや、ハーフの成績、打ったボールのライなど、起きてしまった事が今のセルフイメージに強制的に入り込んできて影響を与えるのです。3つ目は他人。誰かのショットや、ひと言に影響

分で自分のセルフイメージを決めることこそ、メンタルトレーニングの入り口なのです。すなわち、常に言い訳することなく(No Excuse)、自分自身にフォーカスするという心の習慣が、スコアアップのための必須条件だということを改めてわかってほしいのです。

自分自身の心の存在や価値について、少しずつ理解が深まってきたのではないかと思います。日々のセルフイメージの大きさはいかがですか? 漠然としている心をセルフイメージで認識することで、自分を見つめるきっかけになっていますか? また、ラウンド中でも、日々の生活でも、セルフイメージが大きくなったり小さくなったりと、不安定な揺らぎ状態が多いことに気づきませんか? セルフイメージの特徴を熟知することで、心のスキルを身につけられるのです。前回(11月1日発行号)お話ししたように、さらに「自分のセルフイメージを揺るがす原因を分析する」ことが、心のスキルアップにつながります。



4つ目は自分自身。今まで話した3つの因子は変えられませんが、自分自身はコントロールできます。つまり、自分で自分のセルフイメージを決めることこそ、メンタルトレーニングの入り口なのです。すなわち、常に言い訳することなく(No Excuse)、自分自身にフォーカスするという心の習慣が、スコアアップのための必須条件だということを改めてわかってほしいのです。

よかったとか嫌いななどの感情がわき起こり、セルフイメージの大きさが変わるでしょう。2つ目は経験。人には「起こった出来事により、持ってしまった感情を引きずる」という習性があります。今日は朝から最悪でさあ」と、今とは関係

を受けませんか? もっと言えば、誰かの存在。一緒にラウンドする人によって、自分のセルフイメージが変わるのはよくあることです。スポーツ心理学では、これら3つの影響因子は自分ではコントロールできない、変えられないものと定義しています。だから自分の心の揺らぎをこれらのせいにして言い訳をすると、余計にストレスが生じ、セルフイメージが小さく不安定になります。そして、何かいい事ないかなあ」と、意味もなく願ってしまう習慣がしみつくのです。

悪いスコアを天候やコースや人のせいにしない。
自分自身と向き合うことで
セルフイメージは大きくなる。



ドクター辻の スーパー メンタル レッスン



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