



第7回

“とらわれ”とは何か

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。

気鋭のスポーツメンタルドクター

スーパーメンタル



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。
www.doctor-tsuji.com/

ON the
フェアウェイ

この連載では、良いスコアを出すために、心をフロー状態にすることを目指しています。フロー状態とは「揺らぐ」「とらわれず」という心の状態だと話してきましたが、「とらわれ」について、もう少し詳しく解説したいと思います。

「とらわれ」とは、潜在意識の中に構築された固定概念で、スポーツ心理学ではセルフコンセプトと呼びます。自分ではほとんど気づきにくい深層性の中から、比較的簡単にできあがってしまった表層性ものまであります。なぜ「とらわれ」が問題かというと、人は自分の「とらわれ」に沿って思考したり、行動したりすると居心地がいい。すなわち、「とらわれ」に導かれてしまう習性があるからなのです。

ミスしたらどうしよう、ミスしないようにしようと思うと実際にミスをしてしまいます。これは表層性の「とらわれ」に導かれた習性の結果ですね。それに対して、自分を変えたいと言っておきながら、なかなか変わらない現実が依然としてあるのは、

今の自分をよしとする深層性の「とらわれ」が、潜在意識の奥深くにできあがっているから。居心地のいいそこに、自分自身をとどまらせようとするわけです。もし、本当にまったく違う自分が明日の朝にでもやってきたら居心地が悪いので、そのようなことはやっぱり実現されたいのです。「自分はいつも上がり3ホールで叩いてしまう」と思っていると、本当に叩いてしまうのは、潜在意識が居心地よくありたいために、叩く方、叩く方へと向かうわけです。このコースは自分に合わないとか、最終日は苦手だとかいうような「とらわれ」に誘導されている人たちは、たくさんいますね。人間の行動パターンはすべて、このセルフコンセプトに支配されているといっても過言ではありません。

そこで、心をフロー状態にして生活し、なおかつラウンドするためには、「とらわれ」のないためのメントレが必要になってくるわけです。「とらわれ」のある人は口癖に表れるので、簡単にチェックできるでしょう。「普通

は○○だよ」とか「常識的にみて、○○だな」というように、普通とか常識という口癖のある人。普通とか常識といった、自分が勝手に作った枠組みにとらわれているわけです。ご注意ください!

いつも上がり3ホールで大叩きするという固定概念を捨てましょう。「いつも…」とか「常識的にみて…」が口癖の人は「とらわれ」ています。

