

チャレンジしてみよう!

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
ドクター辻の

スーパーメンタル



◎立休イナスト/藤田理一郎

★つじ-しょういち
辻 秀一

1961年5月23日、東京生まれ。北海道大学医学部卒。エミネクロス代表。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

と らわれとは、自分の潜在意識の中に作られた固定概念です。セルフコンセプトともいいます。なぜこれが問題なのか? そのセルフコンセプトに従って思考したり行動したりする方が人は居心地が良く、そちらへ知らず知らずのうちに誘導されてしまうためなのです。

その居心地の良さから抜け出して、通常のバタインと違う考えや行動をとろうとすると、そこには必ずマイナスの感情が伴い、そのコンセプトを変えらることをブロックしてしまいます。例えば、いつも遅刻する人が早めに行って待っていると居心地が悪いでしょう。通常と違う行動に対し、面倒くさいとか、飽きるとか、マイナス感情が生まれます。セミナー講演会でいつも後ろの端に座る人が一番前の真ん中に座ると、恥ずかしいとか、当てられたらどうしよう? と、居心地の悪い時間を過ごすことになるでしょうね。

だから、そんなことはしない。いつもどおり、に落ち着く。この自分の

バタインでしか思考・行動できなくなるのが、右脳の血流が低下し、とらわれやすい人の特徴です。

そこで、右脳の血流を低下させず、とらわれの心を作らないために大事なのが、このマイナス感情に打ち勝ち、ちよつとした勇気をもってチャレンジすること。ここでいうチャレンジとは

①無謀とは異なる ②一生懸命にやることでもない ③するべきことをちゃんとすることも違う ④ルールを破ったり、人に迷惑をかける事でもない ⑤結果は問われない、ということ。

あくまでも、右脳の血流を維持し、とらわれない自分削りのために、日頃からちよつと勇気をもって、自分のバタインと違うことに敢えて挑む「チャレンジの習慣」が大切なのです。目覚まし時計なしで寝てみる、こちらから積極的に挨拶する、携帯を1日使わない……など、日常の生活で1日1つのチャレンジを考えてみませんか?

ゴルフでも、練習場でいつも300球打たないと落ち着かない人なら、た

まには20球で終わりにしてみる。ラウンドなら、いつも刻むホールをドライバード狙ってみるとか。あくまでチャレンジですから、上手く打てたかどうかは問わない。その結果が成功するか失敗するかは一切関係なく、自分のいつものバタインを破ることを考え、実行することに、右脳トレーニングの意味があることを知ってほしいのです。

練習場でいつも300球打つ人は、
20球しか打たないことにチャレンジしてみよう!

