

とらわれを開放する イメージの力

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

ト レ レ

ON the
フェアウェイ



立体イラスト/藤田理一郎

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も、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

左 脳の分析をする働きが「とらわれ」を生み出し、心のフロー状態を阻害してしまうということは、何度も紹介してきました。そして、「とらわれ」防止のためには、右脳の血流を維持するのが重要であるということ。これまで提案してきた、チャレンジや好きを大事にするというヒント、これらを継続的に実践することが、少しずつ「とらわれない自分作り」に繋がっていきます。

今回はさらに、新しいヒントを出したいと思います。それはイメージです。イメージには枠組みがないし、正しいも誤りも存在しない。イメージは自由です。この自由がいい。ただ、右脳が働かない状態では、イメージ自体わいてきません。そこで逆に、積極的にイメージトレーニングを繰り返すことで、右脳に働きかけてみましょう。そうやって右脳が活動し続けてくれれば、「とらわれ」も減ってくるわけです。しかし、イメージといっても、枠組みのあるイメージを浮かべやすい癖が

皆さんにはあります。ゴルフのコンペで優勝したところ。バーディを獲ってガッツポーズをしている自分……。よく考えてください、これらのイメージは、結果にリンクした「枠組みバリバリ」のイメージです。自分でコントロールできないことや、すぐに崩れてしまうイメージだと、自由がありませんよ。実際、「枠組みバリバリ」のイメージによって、「とらわれ」を作ってしまうという人も少なくありません。

よい結果のイメージは誤りではありませんが、右脳トレーニングとしては向いていないというわけです。そこでおすすめは色のイメージ。色はどんなものをイメージしても自由です。例えば、赤。どんなものをイメージしますか？ ポスト？ りんご？ トマト？ 夕日？ などなど。赤いものを頭の中でリストアップ！赤いものを選び出して解答する——これだと左脳の使い方、右脳ではありません。いつも使っている頭の使い方です。そうではなくて、とにかく

何でもいい、頭の中に赤いものをイメージしてみましょう。画像が大事です。鮮明にする努力をしてください。りんごだとしても、より具体的に匂い、個数、表面の感触、どこにあるのか……などなど。色のイメージレッスンは「トレーニング」をしばし続けてみる。今週は毎日、赤でもいいですし、曜日ごとに色を変えてもいいでしょう。

何でもいい、頭の中に
赤いものをイメージしてみましょう。
匂い、個数、表面の感触などを具体的に。



絵/安藤俊彦