

トレーニング 続けていますか？

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 ドクター辻の スーパー メンタル トレーニング



立休イラスト／藤田理一郎

つじしゅんいち
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

最

高のパフォーマンスを発揮するのに必要なのは、右脳の働きをよくする（心をフロー状態にするため）こと。それを実現させる方法として、

①自分の中の「好き」というものを列挙②チャレンジすることを意識し、実践もしてみる③イメージをどんどんわかせる——日常生活の中で簡単に実行できるトレーニング内容を3回連続で出してきました。ここまでのところで、皆さんいかがですか？

いくら「好き」なことであっても、やっぱり考えたり話したりするのは、面倒かもしれません。

好きな食べ物、好きな季節、好きな色。好きなゴルフ場は？好きな番手は？答えは人それぞれ、自由でいいんです。正誤を問うものでもありません。好きなことを考えたり書いたりすること、それ自体がトレーニングになっているのだということを、どうか思い出してください。

好きなことを考えれば、バーティがすぐに獲れたり、OBが出なくなったり、

り、飛距離が10ヤード伸びる、そういう効果に直結している訳ではない。このトレーニングの狙いは、右脳の血流を維持し、さまざまな場面でとらわれなくなる心を手に入れることなのです。

チャレンジも同様。毎日何でもいいです。チャレンジできることを考えたり実行することそのものが、右脳の働きをよくしてくれるのですから。自分の枠組みやパターンをはずれた、居心地の悪いことを敢えてしてみる。そんなに大袈裟に考えないで。いつも待ち合わせや出勤が時間ギリギリなら、敢えて早めに行ってみる。普段こちらから話しかけない人に思いきって話しかけてみる。いつも食べないメニューにトライしてみるとか……。たった1球でもいい、いつものルーティンを変えてみましょう。結果は問いません。あくまでも右脳のトレーニングですから。

イメージの練習はどうですか？赤を例に出しましたが、もちろん他の色でもいいし、毎日変えたっていいんです

よ。赤いモノが頭に浮かぶまでやっていますか？え、やってない？いいトレーニングを身につけると同じトレーニングですから、繰り返し続けないとダメなんです。この段階では大変で面倒くさいトレーニングですが、自分のスキルにしてしまいうくらい、繰り返しすることが大切です。そうすることによって、とらわれなくなる心のフロー状態が徐々にやってくるのですから、頑張ってトレーニングを継続していく価値はあると思います。

トレーニングを繰り返し続けることで、とらわれない心を手にできるのです。



絵／安藤俊彦