



第13回

# フロー状態の価値を見直してほしい!

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



立休イラスト/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

フロー状態というのは、自分らしく、元気で、自分のパフォーマンスをよりよくアウトプットするための心の状態をいいます。「揺らぐず・とらわれず」の心の状態です。このフロー状態がいかにすばらしいものなのかということ、読んでいる皆さんは納得してくれていますか? フロー状態の魅力に気づき、理解することこそ、「心の力」をつけるために最も重要なことです。なぜなら、日常生活やゴルフにおいて、フロー状態を保つための「ライフスキル」という「心の力」を身につけるのは、そんなに簡単ではないからです。フロー状態が自分にとって高い価値を持ち、納得のゆくものになってこそ、そこを居場所にできるような「ライフスキル」を身につけていけるものなのです。

でも……」程度の価値観・姿勢で臨む人だと、英語習得の努力を続けることはできないだろうし、月日が流れても英語を話せる状態にはなりません。つまり、努力することに価値なり魅力を見出せれば、相応の努力ができるともいえます。もし、英語圏の人とつきあうことになったなら、英語を話すスキルも必ずや身につくことでしょう。それが努力のしがいがあることだからです。人は、限られた時間とエネルギーの中で生きています。その限られた時間とエネルギーを何に投資して、何を身につけていくかというのは、それぞれの人の中にある「価値観」だということです。



一人でも多くの読者に、「心の力」をつけていただきたい。そのためにはまず、ゴルフあるいは日常や仕事においてフロー状態であることの価値を自分の言葉で考え、消化し、納得してもらうことがとても重要になってきます。その点が私のメンタルトレーニングの特徴であり、日常の中でライフス

キル習得を可能にする手法なのです。ただ、メンタルトレーニングの成果をあげる上で最も難しいのもココ。ポジティブシンキングの本をたくさん読んでもポジティブになっていない。それは、フロー状態の理解・認識がまだ弱いからだ。私は考えています。さあ、あなたにとってのフロー状態の価値、魅力をいま一度考えてみてください。

ゴルフだけでなく、日常や仕事においてもフロー状態でいれば、自分の最高のパフォーマンスが出せます。