

# 誰でも身につけられる「フロー状態」の作り方。

前号からスポーツドクター・辻秀一氏による連載がリニューアルスタート。心の「フロー状態」(より良い心の状態)を追求してゴルフのスコアアップはもちろん、人生のあらゆるシーンに役立てていきましょう。

辻 秀一(つじ-しゅういち)  
1961年生まれ。47歳。北海道大学医学部卒。スポーツドクター、内科医。応用スポーツ心理学を基にした「辻メソッド」を確立。著書に「仕事に活かす集中力のつくり方」「スラムダンク脳科学」など。  
<http://www.doctor-tsuj.com>

## 価値さえわかれば誰にでもたどり着ける。

「フロー状態」というのは、その瞬間において自分のパフォーマンスを發揮できる、機能的な心の状態のことをいいます。自分の心の状態をしっかりと見つめ、「どんな心でいたいのかを考えると、「フロー状態」である時間を増やしていきましょう。さて、「英語のできる状態」を想像してみてください。「英語ができたらいいな」と言いつつ、でも実際



「フロー状態」もまさに同じ。「フロー状態」になるか否かは、その人自身が相当な価値を見出していないと、それを実現するスキルを身につけるのは至難の業。しかし、ある特殊な運はたまたまだけができるのではなく、その価値に気づけばライフスキル(人間力)によって「フロー状態」を身につけることができるのです。



イラスト/大迫 謙

## フローの状態を、比べるべからず!

フローという状態は、ある特別なときにだけなれる「ゾーン」のような、特殊な心の状態ととらえていられる人が多く、そうではありません。どんな行動においても、心はフローかフローでないかのどちらか

「フローとは」... 状況・場に見合ったパフォーマンスを發揮できる心の状態。フローゴルフとは、あるがままの状態を受け入れて、「揺らぐ、とらわれない」心で、その中で最高のプレーをしていくこと。

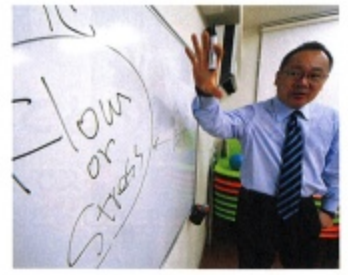
ゆるいパフォーマンスのすべてに「心」があるのです。すなわちどんなパフォーマンスにも、「揺らぐ、とらわれない」か、「揺らいで、とらわれない」か、2つの心の状態しかありません。

であることに変わりなく、これがパフォーマンスに影響を与えます(図)。次に大事なことは、「フローの状態を比べない」ことです。パフォーマンスに入ってしまったときも、フロー状態が、ストレス状態があります。決してフェアウェイキープできていないときや、気の置けない仲間と回っているときのフロー状態とは違います。その瞬間、瞬間でストレス状態が、フロー状態が存在していることを、理解してほしいのです。

## ピンチの場面でもワクワク気分になる!

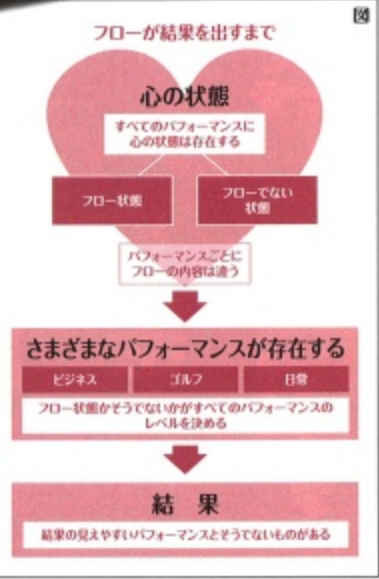
さらに具体的に、フローのためのライフスキルが身につけている人の対処法を説明しましょう。

第一打を左の林に入れて失敗。ここは林に入ると大きなトラブルになる可能性が高い、という状況がある可能性があります。



さすがにボールに向かう途中は、「ああ、やっちゃったな」なんて考えつつも、深呼吸もしていることでしょう。普段からのメンタルトレーニングによって、「最悪」なんて言葉は絶対に使わないし、当然そんな発想にもなりません。深呼吸をしながら、自分が今できる可能性(確実な番手の選択など)をイメージしているはずですよ。

また、ボールが入った林に向かいながら「次のショットで、また全新的な経験ができるぞ」と、逆にワクワク感を持って歩いていくかもしれ



パフォーマンス創成/藤田 隆雄