心の力でゴルフ力をアップ!

# フローゴルフのすすめ

FLOW GOLF

第3回

# 「いつでもフロー状態」が身につく日常の習慣。

心の存在を知って「フロー状態」(より良い心の状態)を追求すれば、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ちます。今回はそんな辻メソッドの総まとめ。「フロー状態」をいつも自分のものにするための実践的なノウハウを紹介します。


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」「スランプダンク勝利学」など。

http://www.doctor-tsuji.com


## 心は自分以外の影響で決まりがち。

これまでの2回では、心が「フロー」か「フローでない」かのいずれかで、ゴルフ、ビジネス、日常のあらゆるパフォーマンスのレベルが決まるとお話ししました。皆さんにはいつもフロー状態でいてほしいと願っています。今回は、そこで必要な力(ライフスキル=人間力)の身につけ方からお話ししましょう。

まず、心はいつもフロー状態が望ましいのですが、心の状態を決める要因に3つの「状況」がある、ということを知ること。それは「環境」「経験」「他人」という影響要因です(図)。

たとえば環境なら「今日は暑いからいいスコアは出ないかも…」、経験は「さっきOB打っちゃったから、このティショットも不安だなぁ…」。三つめの他人からの影響が一番受けやすいものかもしれませんが「アイツと回るとオレはいつもダメなんだ…」という感じ。いずれも、自分の「心」が自分じゃない状況によって決定されてしまっています。外的な影響要因ではなく、いつも自分の「心」は自分自身で「フロー状態」にしていくための力が、「ライフスキル(人間力)」というわけです。

## 「最悪!」の言葉が最悪の道へ。

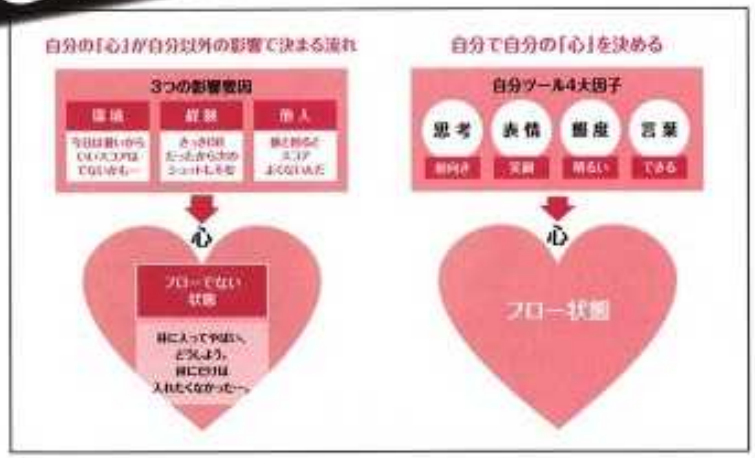
フィギュア制作/藤田雅一郎

「ライフスキル」は、先天性3割、後天性7割といわれています。さらに、後天性7割のうちの3割は、経験を重ねることで無意識のうちに獲得できてしまいますから、残り4割がトレーニングなど本人の努力次第となります。ライフスキルの基本的なポイントは、自分でコントロールできる"自分ツール4大因子"を使う、ことです。具体的なノウハウをお教えしましょう。

"自分ツール4大因子"とは、①思考 ②表情 ③態度 ④言葉の4つ。たいていの人は、これらを単なる表現のための道具として持っているだけなんです。嫌なことがあったら嫌な表情をしたり、「最悪ぅ~!」なんて言葉をすぐに口に出してしまったり……。最悪の状況だから最悪という言葉を叫ぶのではなく、自分の心をよい状態に保つために、この4つのファクターをコントロールするのです。すなわち、常にどう考えるのか、どんな表情をするのか、どんな態度をとるのか、そしてどんな言葉を使うのかを自ら考えていくこと。これらを徹底的に身につけてほしいのです。

4大因子は、タイガー・ウッズも持っているし、あなたも持っているものです。「今日は急いで来たから「表情」を家に忘れてきた」なんてことはありえないでしょ。コントロール不可能な環境要因に思い悩むより、コントロール可能な"自分ツール4大因子"を使いこなしてください。

フローは「機嫌」のようなものかもしれません。「自分の機嫌は自分で取れ!」と言うでしょう。自分の機嫌がいいのは自分のため、機嫌が悪くて損をするのは結局自分なのです。




## フロー習得にゴルフは格好の教材。

ストレス社会と言われて久しい現代ですが、最近ますますフローを阻害する要因が日常生活に増えてきています。それだけにいつもフローでいることがなおさら求められているのだと思います。

恒常的にフロー状態で生きられるよう、ライフスキルが標準装備となるために、ゴルフは格好の教材だといえます。ゴルフはさまざまな状況がやってきて、心に影響を与えるスポーツです。結果というところで物事が判断されるから、その瞬間その瞬間というものを学ぶにはゴルフは最適です。私なんて常々、子供の学校教育にもゴルフを取り入れてほしいと思っているくらいなのです。

ゴルフで人間力を磨き、ライフスキルでゴルフを磨く。だからゴルフはより良い人生を送るための最高の練習場なのです。今日の練習場や明日のラウンドからでも即実践あるのみです。

次回はリアルなゴルフシーンを想定した、フローゴルフ的メンタルレッスンです。具体的な事例を元に、"フローゴルフ"の理解をもっと深めていきましょう。

イラスト/大迫 綾

**フローとは…** 状況・場に見合ったパフォーマンスを発揮できる心の状態。フローゴルフとは、あるがままの状況を受け入れて、「揺らがず、とらわれず」の心で、その中で最善のプレーをしていくこと。




撮影/吉村一男(取材) 福上浩史(フィギュア) 取材・文/田名部加子