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4回

ミスが起こりにくくなる方法を教えます。

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Q&A編。「フロー状態」をいつも自分のものにするための実戦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」「スランプ脱出学」など。

http://www.doctor-tsuji.com

Q 朝イチのティショットだと緊張しちゃって、いろんなミスが出てしまいます。

A 思考を未来から今に!

朝一番はまだ何も結果が出てないので、いろいろな発想ができるでしょう。つまり、真っ白なキャンバスに自由に絵が描ける状態です。しかし、これ自体はすばらしいチャンスなのですが、思考が未来に飛んでしまっていることを自覚していないと、よいスタートは切れません。未来には、何でも絵が描ける利点があるものの、「まだ先のことがわからない」という特徴もあります。そのわからない未来を見てしまうと、大抵の人は不安を覚え緊張するのです。未来のことを考えれば考えるほど、結果エントリー(※)になるので、フロー状態はますます遠ざかってしまいます。

そこで、自分の心をフロー状態にするため、まず思考の選択をするのです。ここで行なわなければならない、思考の選択とは、今に集中することで、目の前には、"未来"のことを考える思考と、"今"のことを考える思考の選択があるわけです。人は、気を許すと、"未来"を選択してしまう習性があります。その方が楽だからですね。気づけば先のことを考えてしまいます。そしてフローじゃなくなってしまうのです。そこで、"今"を選択し、今やるべきことは何かを考え、実行する思考を自分に気づかせるために、自分自身に言葉として語りかけないといけません。

例えば、こうです。「今に集中」とか「今を大切に!」「今すべきこと」「今に全力」とか「未来より今」などの言葉です。言葉で自分に働きかけて思考を作り、心をフローにする。つまり言葉を選び思考を選び、心をフロー状態にする作業です。これを心エントリーといいます。

もう一つ大事なことは、朝一番は体の準備も不十分なこと。パフォーマンスは"心・体・技"ですから、心をフローに保つことも大切ですが、体あってのパフォーマンスです。ストレッチやアップを可能な範囲でやってから、1番ホールのティショットに臨むように心掛けましょう。技術はティグラウンドに立ったらもう持っているものしか出せないのですから、心と体に注力を!

フィギュア制作/藤田隆一郎

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。

とことん

Q 残り3ホールになると、スコアを計算してしまいます。

A 計算がとらわれを生む。

コースでのラウンドも、残り3ホールになると、「このままいけば90は切れるぞ」なんて計算してしまうことはよくあることです。

数値を考えたり、計算をすると左脳の思考に傾きます。左脳は分析思考であり、とらわれを生む張本人。フェアウェイやグリーンで計算し始めた途端に、フロー状態は阻害されてしまうのです。そうなるとパフォーマンスは低下し始め、ますます思うようにいかなくなるのです。

計算し始めたら要注意! その時は空を見るとか、深呼吸するなど、心を解放する作業を意識的に行なうことが大事だと思います。

イラスト/大迫 綾

Q 1回ミスすると、そのミスが連鎖して大叩きホールになってしまいます。

A ミスの連鎖を切るのは自分。

心の状態を決めるのは状況です。環境と他人と経験が、わたしたちの心のフロー阻害因子の代表です。特に経験はやっかいです。経験したことの内容が、心の揺らぎやとらわれに大きく影響するのです。ミスはまさにその代表格。ミスによって、フローが阻害されパフォーマンスが悪くなるので、またミスが出ます。その経験をまた持ち込むのでフローが阻害され、またまたミスに繋がるというわけです。こうなると偶然いい結果、つまりパーでも取れない限り、この連鎖から脱出できないということになります。

そこで、ミスという経験は変えられないので、それによってフロー状態を維持するように自分のライフスキルを駆使するのです。このような時こそ思考、表情、態度、言葉をポジティブにするように心がけることが大事になります。

実は強いプレーヤーというのは、この経験による連鎖を自分の意思で引きこまないような脳の力を持っている人なのです。この脳力を磨くには、「ミスしているときこそ強くなるためや、うまくなるためのライフスキル向上に向けた練習のチャンスだ」と理解し、努力していくことが重要になります。そうすれば、だんだんと連鎖がなくなるはずですよ。

※結果エントリー――結果を求めてパフォーマンスを出そうとするとストレス状態に陥り、逆にパフォーマンスが落ちて、結果が出にくくなる現象。

撮影/岩村一男(写材) 服上泰史(フィギュア)