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5回

コースでのパフォーマンスがアップする方法とは!?

前回に引き続き、今回も辻メソッドのQ&A編をお送りします。ラウンド前日の過ごし方から、一向に解決しないプレー中の悩みまでの解消法までを紹介。これを読んで、〝フロー〟になる習慣を身につければ、最高のパフォーマンスが発揮できます!

辻 秀一(つじ・しゅういち)

1951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

Q 翌日がゴルフだとよく眠れない。どうすればたっぷり眠れる?

A 腹式呼吸をすると眠れます。

よく眠れないのは、「今寝る」という、すべきパフォーマンスができていないことにほかなりません。そんな時は必ず、その後ろ側にマイナスな感情が存在し、心は揺らぎ、とらわれているのです。例えば、ワクワク、ドキドキする期待感、不安、緊張感……などですね。

まずはフロー状態を作り出さないと「寝る」という最高のパフォーマンスもやってこないのです。これらのマイナスな感情は、思考を未来に飛ばしていることから生まれるのがほとんどです。そういう悪しき習慣のある人は、「ああでもないこうでもない」と言っては考え込んでしまい、心の中はさまざまなマイナス感情で満ち溢れていってしまいます。眠れない人は決まってそうです。

そこで、**「今」という瞬間に生きる思考の習慣をつけることが大切になってきます。今に生き、今するべきことをする。**今を大切にしている人は、寝るときも今に生きていてフローなのです。

万一眠れないときは「今、いま、いま…」と心で何度も唱えたり、腹式呼吸をしてみると入眠しやすくなります。

お試しください。

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こと。

とことん6本木で!!

Q 朝の練習場で調子がいい時ほどコースに出るとスコアがまとまらない。

A 朝の調子で好結果を期待しない!

調子がいいというのは、いい事です。しかし、調子がいいとスコアを期待する思考が生まれてしまいがちなのです。

「調子がいいからベストスコアが出るんじゃないか」、「調子がいいので久し振りに100を切れるんじゃないか」、「コンペで優勝できるかもしれない」、「バーディを取れそうだ」とか……。これらは、すべて〝結果エントリー〟の思考を自ら生み出していること。になります。結果に対する期待です。期待したとたんに、心はとらわれ、フロー状態ではなくなります。この状態は、実は朝一番の練習場での心の状態とは正反対。朝の調子の良さは、朝の心の状態と体の状態が作り出した技術とパフォーマンスによるものです。そのイメージのままコースに出でラウンドすると、同じ結果が出ないことに焦りを感じ始めるはずです。結果エントリーのノンフローな心で、調子のよいことを前提として結果を期待していますから、同じ技術が出せるはずもありません。そうすると余計にフローが阻害されて、いいパフォーマンスは出なくなるし、スコアはまとまらなくなる悪循環に陥っていきます。

心エントリー※の〝フローゴルファー〟なら、こうです。

「朝から今日は調子いいなあ。この心と体の状態を保てば今日はいいパフォーマンスに繋がるなあ。今の心ってどんな感じだろう? 揺らいでないし、とらわれてない。これがフローな感じなんだ。**コースでは、このフローを阻害することがいろいろ起きるから、自分の思考や表情、態度、言葉を使ってフローキープするよう心がけよう!**」となります。

仮にコースでよいスコアにつながらなくなってきても、「朝の自分と比べない」、「今に集中する」などの言葉を自分に繰り返して、フローゴルフに努めることでしょう。これぞ心エントリーの習慣です。

Q OBや池のあるホールだと、お決まりのようにOBや池ポチャしてしまう。

A 「どこに打つのか」を決めましょう。

OBや池があると大抵のゴルファーは「アソコにだけは行かないようにしよう」と考えてアドレスします。それだと目標設定が「アソコのOBや池にだけは行かない」ことになっていて、そんな人の頭の中は、OBと池だけで占められているに違いありません。潜在意識の中でOBや池が〝とらわれのセルフコンセプト〟として構築されています。

構築されたセルフコンセプトは、その人のパフォーマンスをそのコンセプトに向かわせようとします。だから池ポチャが起こる。**目標設定を「どこに打ちたいか」に変えていく習慣が必要です。**もちろん、池やOBを踏まえ、さらには今日の自分の状態や実力を踏まえたうえで、「今、自分はどこに打ちたいのか」を目標に設定していきましょう。これをするだけでスコアは飛躍的に伸びるでしょう。

フィギュア制作/
藤田雄一郎

※心エントリー――結果ばかりをイメージしてパフォーマンスが落ちてしまう「結果エントリー」に対して、その時々に自分ができることだけを心がけてパフォーマンスすること。

撮影/岩村一男(取材) 阪上泰史(フィギュア)