心の力でゴルフ力をアップ!

フローのゴルフすすめ

FLOW GOLF

第6回

本誌連載「ピンフラッグ」の喜多京一から学ぶ〝フロー〟への道

シーン① 準備と目標は一体

目標に対して真剣であるほど準備にエネルギーを費やす。

今回からドクター辻が「ピンフラッグ」から、フローに役立つ題材を選び出し、ゴルフだけでなく人生にも役立つアドバイスを贈る。

1回目は、日本オープンに勝って喜ぶ喜多が「全英に向けての準備は?」とコーチに問われるシーン。〝準備〟をテーマにドクター辻が読み解く。

目標達成のために どんな準備をしているかで〝本気度〟がわかる。

冒頭からハッキリ言うと、目標を漠然と立てている人は準備が甘い! 目標に対して真剣であればあるほど準備に時間とエネルギーをかけるのが人間というものです。準備への甘さを感じたら、それは目標に対して本気じゃない自分がいるということでしょう。準備こそ、目標への本気度を計る、バロメーターなのです。

喜多は江頭コーチに、世界を視野に入れたもっと高度な目標設定をして、そのための準備が必要だと気づかされます。皆さんにもさまざまな目標設定があると思います。

今度のコンペに勝ちたいという目標、今年中に100を切りたいという目標、早くシングルになりたいという目標……。

それを叶えるための準備を、ホントに行なっていますか? 準備をしている人は、それが目標を叶えるために万全の準備だと言えますか?

目標は棚からぼた餅のような偶然のラッキーでは達成できないのが、世の中の普遍的な法則です。準備のレベルを上げるには、目標達成に真剣になる自分をまず創り出さないといけません。

その動機となる気持ちを書き表して確認してみましょう。例えば、

●なぜ自分は今度のコンペに勝ちたいのか?

●どうして100を切りたいのか?

●シングルになりたい理由は何か?

目標に向けての準備に取り組む覚悟があるのか、その代償を払ってでもその目標を自分は得たいのか、という自問自答が必要です。目標が高くなるほど、準備の質が高まってくるからです。目標設定ができることも「生きるための力=ライフスキル」の1つですし、それはフローな自分を創り出し、ゴルフはもちろんビジネスでも役に立つのです。

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、「焦らず、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。

とことん日本一!! 辻式ゴルフ戦略レッスン

激闘の日本オープンを制した京一に苦言を呈する江頭コーチ。その言葉に反発しながらもショックを受ける。

第194回「憧れの聖地」(No.346 2005年11/17号)より

フィギュア制作/藤田博一郎

結果はコントロールできなくても 準備は自分次第でできる。

さて、目標設定へのコミットメント(意欲や熱意)ができたら、今度はそれにとらわれていてはフローではなくなります。すなわち、目標達成できなくなってしまいます。目標が達成できなかったらどうしようとか、無理かな……と不安になってしまうより、準備にどれくらい力を注げるかと考えることが重要になってきます。

喜多は準備不足を指摘されたあと、勢いですぐさま全英オープンの地へ飛びます。そしてトーナメントの準備に1カ月を当てました。

準備に全力投球して、すばらしい結果をいつも出しているアスリートで、まず頭に浮かぶのが、大リーグのイチロー選手です。彼の思考は高い目標の上に乗った準備思考だと私は思います。ボールにバットが当たってどこへ飛ぶのかという結果以外のすべての時間は、準備だと考えているように思います。結果はコントロールできませんが、どんな準備をどれだけするのかはいつも自分次第でできるのです。

準備に全力を尽くしている人は、それだけでフローなはずです。一瞬一瞬が、自分の時間になってくるからです。さあ、あなたも今できる準備を思い浮かべてください。

●今度のコンペに勝つために自分ができる準備は何がありますか?

●今年中に100を切るという目標のために、最近準備していることは何ですか?

●1年でシングルになるという目標を叶えるための準備は何ですか?

今という瞬間もその準備に使えるでしょうし、どんな時も自分次第で自分の目標のための準備時間にすることができるでしょう。「準備思考」、このライフスキルのある人は、いつもフロー状態でゴルフも日常もやっていけるはずです。

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」「スラムダンク勝利学」など。
http://www.doctor-tsuji.com

撮影/岩村一男(取材) 岡上雅史(フィギュア)