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14回

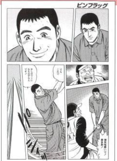
辻メソッドのメインテーマである、自分の心を「揺らがず・とらわれない」フロー状態にするためには、〝脳力〟と〝ツール〟が必要だという。京一のように苦境の中でも笑顔で乗り越える姿はツールの一つ。笑顔からフロー状態を取り戻すシーンから、その術を学んでいく。

しんどいやろけど平気な顔して戦うんや！

本誌連載「ピンフラッグ」喜多京一から学ぶ〝フロー〟への道

シーン⑨ 平気な顔して戦うんや！

苦しい時の笑顔がフローへの入口。


ピンフラッグ
でもこれで
少しはマシになるはずなんです！

自在にフローになれるタイガーは、長年のトレーニングの賜物。

心をフロー状態に保つことは、ゴルフだけでなくビジネスや日常生活においても充実感がアップして、あらゆるパフォーマンスの向上に有効だということを強調してきました。そのためにはその心を状況によって決めるのではなく、自分自身で意図的にフロー状態にできることが肝心です。それがライフスキルという〝脳力〟なのです。

タイガー・ウッズは、この脳力を鍛えるために10歳からメンタルトレーニングを実施し、今でも続けているそうです。〝フロー状態にできる力は、体力や技術と同じですから、トレーニングすればするほどその力はアップしますし、やらないと衰えていきます〟。だからこそ継続的なトレーニング負荷が必要なのです。

スポーツ選手のなかには「メンタルトレーニングは知っているから」と、知識があるだけで継続的なトレーニングをおろそかにしている人をよく見受けます。それではフロー状態になれないことを、私は以前から言い続けているのです。

脳力を鍛えるための継続性は必須ですが、自分の置かれた状況の如何に関わらず、この脳力を使っていつも心の状態を「揺らがず・とらわれず」のフロー状態に傾けられるツールがあれば、大きな武器になると思いませんか？ それがあるのです。

それは、思考、表情、態度、言葉です。この4つのツールが心の状態の変化に大きく影響するというのは、医学や心理学ですでに証明されています。心の状態に影響して、さらに自分でマネージメントできるのがこのツールの特性です。

しかし、ほとんどの人は深く考えずに、この4つが感情にまかせただけの表現ツールになっています。例えば多くの人は、嫌なことが起こると、思考は暗く、表情も暗く、態度も悪い、そして言葉まで悪くなっていくものです。

一方、ライフスキルの高い人は、置かれた状況に関係なく、自分でこれらの4つのツールを使うと決め、さらにはどう使うのかまで選択しています。まるでボールの位置、残り距離によって適切なクラブを自分で考え、選択するように……。

心の状態がフローな方向に傾く選択を私は「ポジティブ」と定義しています。それはただ陽気だとか前向きだという選択ではなく、自分自身の心が「揺らがず・とらわれず」のフロー状態の方向へ向かっているかどうかを、ポジティブか否かの重要な決め手にしています。

4大ツールの一つである「表情」をフル稼働させてフローに戻った京一。

全英オープンゴルフに挑む京一のライフスキルを見てみましょう。右ページは最終日のラウンド前の練習中、京一はガチガチに硬くなった自分に気づき、まずは顔をリラックスさせ、笑顔を自ら選択して作ります。その結果、120ヤードのグッドアプローチショットを成功させます。これぞポジティブ・フェイスと言えるでしょう。しかし笑えばいいというものではありません。あくまでも答えは心の状態にあります。笑顔の結果生じた心の状態がパフォーマンスを左右していくのです。

左ページの別の場面では、右ひざをケガをして顔をゆがめる京一に、キャディの佐々は「平気な顔して戦うんや！」と声をかけています。そのひと言に気づかされた京一は、最後の最後まで脳力を最大限に働かせ、4大ツールの中でも「表情」をフル稼働させて、心をフロー状態に戻してプレーに臨んでいきます。

日々の生活から4大ツールが状況に左右されず、自分の心のために働かす習慣づくりをしていきましょう。そうすればライフスキルを自分のものにした、素晴らしいゴルフライフを獲得することができます。

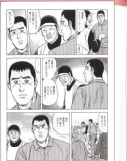
フィギュア制作／藤田律一郎

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。

とことん本気で!!

全英の最終ラウンドを前に
プレッシャーのなか練習する京一。
また、右足のケガで
激痛に苦しむ京一を
佐々のひと言が救う。

右／219話「ソフトグリップ」(№371 2006年12/7号)
左／222話「激痛ゴルファー」(№374 2007年1/18号)より。


しんどいやろけど平気な顔して戦うんや！
ありがとう佐々さん！

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」「風の大地人生勝利学」など。
http://www.doctor-tsuji.com

ご意見・ご要望をお聞かせください。

当連載のご愛読ありがとうございます。フローをもっとわかりやすく伝えるため、皆さまのご意見・ご要望・ご感想をお聞かせ下さい。今後の誌面作りに反映させていただきます。

●宛先／官製ハガキに郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記のうえ「〒162-0845 東京都新宿区市谷本村町3-22 ナカバビル4F ㈱ゴルフトゥデイ社「フローゴルフ係」まで。

撮影／岩村一男（取材） 富士葉朗善（フィギュア）