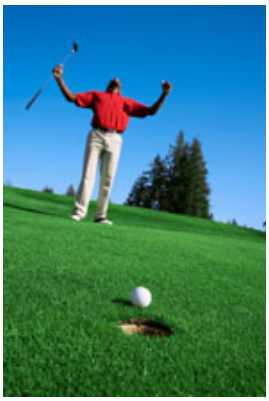
ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(第45回)

結果を左右する“イメージ力”の鍛え方

2019.04.16

ゴルフもビジネスも、目標に向かって積極的に取り組むことで、望む結果を手繰り寄せていきます。そのためにも、まず掲げた目標を具体的に「イメージ」する必要があります。今回はプレーに直結する“イメージする力”についてお話ししましょう。

行動する前に、まずイメージしよう



「イメージ」という言葉を辞書で調べると「心の中に思い浮かべる姿や情景」とあります。ゴルフのプレー中は、これから打とうとするショットの弾道やボールがピンに寄っていくことを想像する機会が多いと思います。このとき、できるだけリアルに、良いイメージを持つほど結果も付いてくるものです。

例えば、打球がグリーンにオンし、2〜3回バウンドした後、ピンに向かって転がって寄っていくシーン(視覚)や、そのときの打球音(聴覚)、手元で得られた感触(体感覚)などをイメージします。

さらに、ナイスショットの爽快感、ウキウキしたり、思わずガッツポーズをしたくなったりする気持ちなど……その時々の感情を、想像力を働かせてできるだけ具体的にイメージしてください。そのことで、結果がイメージ通りになる確率は格段に上がります。

スイングが良いと他人から褒められるけれど、自分が思うような目標スコアに届かないという人は、頭の中でリアルなイメージが描けていない可能性があります。「そうは言っても、経験がなければイメージするのは難しい……」と思われる人は少なくないかもしれません。確かにそうかもしれませんが、「経験がないからできない」というのは、実は間違いなのです。

リアルなイメージとは、仕事でいえば、PDCAサイクルのP(Plan)のようなもの。Planで、できるだけ現実的なイメージを描けるか、が仕事の成否につながります。ゴルフも同じで、実行へ移す前に成功するイメージを決めて行動する。めざす結果が得られなければ、何を修正すべきかを考え、また具体的に計画して行動する。この繰り返しが中身のある成功体験となっていきます。

具体的なイメージがないまま、仮にナイスショットが打てたとしても、それは意味のない成功体験です。リアルなイメージを持たずプレーに臨んでいる人は、ナイスショットの何が良くて、なぜそうなったのかを検証できないために次へつながらず、結果的にスコアが伸び悩む、ということに陥りやすいのです。

バンカーに入れまいとするほど、なぜかバンカーへ入ってしまう理由… 続きを読む