

## ゴルフエッセー「耳と耳のきいだ」(第59回)

### ストレスに打ち勝つセルフマネジメント術

2020.06.16



人は自分の置かれている環境が望むものではなくると、メンタル面でダメージを受けやすくなります。そうすると、人は自分勝手に振る舞ったり、ふさぎ込んだりして、人間関係がギクシャクしてきます。例年なら5月病の類いといえますが、今年は新型コロナという大きなインパクトが継続中で、相当にストレスがたまっている人が多いように感じます。

そこで今回は、不安感やプレッシャーにメンタルがやられないように、「自分の心を整える術」をゴルフから学んでみたいと思います。

#### 窮地にきいても自分の心を整える術

まだまだ油断のならないコロナ禍の中、ステイホームの時間を使ってボードゲームやオンラインゲームに興じたり、ネットで映画や音楽に親しんだり、資格や料理に挑戦してみたり……と、不安感やプレッシャーをやり過ごすための楽しみを見つけていることと思います。しかしながら、どんなに楽しいコトを見つけても、人は四六時中、ウキウキ、ワクワク、ご機嫌でいられるわけではありません。ちょっとしたことでイライラ、カリカリしますし、きさいなことで不機嫌になり、人に当たってしまうこともきります。そんな気分になると、何をやってもうまくいきません。

ゴルフのプレーで例えると、初心者やアベレージゴルファーの場合、1つのミスが引き金となり、その後もミスを連発し、ガタガタとスコアを崩していつか立ち直れないことがきります。ミスに限らず、意気込み過ぎたり、過度なプレッシャーを感じたりするときも、うまくいかない率が上がります。

そんなときプロや上級者は、不安感やプレッシャーを跳ねのけ、メンタルをリカバリーし、形勢を逆転させています。一流のゴルファーとそうではない人との差は、不安感やプレッシャーを引きずるか否かの差にも表れているのです。

ミスをしたとき、心の底からウキウキ、ワクワク、楽しい気分でいられる人はいません。ゴルファーも同じです。ミスをしたら気分が下がり、自身のふがいなさに腹を立て、イライラ、カリカリといったネガティブな心の状態に陥ります。そんなときに必要なスキルが「自分の心を整える術」です。このようなネガティブな気持ちやプレッシャーをポジティブな気持ちに転化する、プロはその術にたけていると言ってよいでしょう。

#### 渋野選手の強さの秘密「バウンスバック率」

2019年のシーズン、渋野日向子プロの活躍で「バウンスバック率」という言葉が知られるようになりました。

バウンスバック率は、ボギーかそれより悪いスコアとしたホール直後のホールで、バーディーかそれより良いスコアを獲得する確率です。バウンスバックとは「跳ね返す」「立ち直る」という意味です。この年、渋野プロのバウンスバック率(※)が26.0684%で、ランキングでいえば2位に3.9ポイント以上の差をつけてダントツの1位でした。この数字は、4回に1回以上の割合でバウンスバックに成功していることを示していて、渋野プロの強さの裏付けともいえます。

※JLPGA公式サイトより

<https://www.lpga.or.jp/stats/2019/lpga/bounceback>

渋谷プロのメンタルの強さは、意識してかどうかは分かりませんが「自分の心を整える術」にたけているのだと思います。この術は、荒ぶる感情を静め、理性的に思考することとも言い換えられます。

「感情」と「理性」という心の動きが異なる場合、感情が荒ぶるとどうしてもプレーが雑になります。逆に勝者に共通するのは、常に理性的かつ前向きでいること、これがスコアを安定させる秘訣であり「自分の心を整える術」です。では、どうすればそれを身に付けることができるのでしょうか？

理性的かつ前向きに自身の心を整える「4原則」… 続きを読む