

ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(第4回)

今すべきことに集中するのが成功の鍵

2015.11.18

大事なところで勝てない、勝負所で大ボカをやらかす、プレーヤーなら誰もそうした経験があります。その原因は、プレーヤーの心理状態に求められる場合が少なくありません。心の揺らぎを抑え、今そのときに集中するためにはどうすればよいのでしょうか。

例えば皆さんには、次のような経験がありませんか？

<ケース1>

谷越えや池越えのショット。「ザックリだけはしないように！」と考えていたら、案の定、地面をたたいてしまった。

<ケース2>

残り2ホール。「すべてボギーで上がると90が切れる！」と考えたとたん、大たたきした。

<ケース3>

第1打でナイスショット。グリーンに向かう絶好のポジションから「よしツーオンだ！」と勢い込んだら、チョロをした。

これら3つのケースには、どれも結果を考えてしまったという共通点があります。ザックリする、90が切れる、ツーオンする……これらはどれも、これから未来に起こり得る結果であり、結果を意識してしまったからミスショットにつながったといえます。

物事の質が高まる心の状態、質が下がる心の状態

どうして結果を考えたことが、ミスショットにつながったのでしょうか？

人の心には、2つの状態があります。1つは、ゴルフに限らず、物事のパフォーマンスを高める心の状態。もう1つは、物事のパフォーマンスを低下させる心の状態です。応用スポーツ心理学では前者を「フロー」、後者を「ノンフロー」と呼んでいます。

※応用スポーツ心理学：メンタルトレーニング・応用スポーツ心理学研究会(本部：東海大学)



人は、悪い結果を考えると、心がノンフローになります。というのも、悪い結果に対する恐怖や不安を感じると、心拍数が上がり体が硬直するため、結果、物事のパフォーマンスが低下してしまいます。<ケース1>は、この状態に当たります。

実は、良い結果を考えても、心がノンフローに陥る場合があります。国際大会などの大舞台でメダル確実といわれた選手が、「勝たなければ」「メダルを取らねば」と考え、それが重圧となって持っている能力を十分に発揮できずに終わるケースです。<ケース2>と<ケース3>が、この状態に当たるでしょう。

良い結果を考えることはポジティブで良い思考のようですが、このような思考も心がノンフローになり、パフォーマンスは低下することがあります。良い結果を出さなければ、または出したいと考えることは、裏を返せば、悪い結果になるかもしれないと恐怖や不安にかられていることの証しだからです。

良い結果も悪い結果も、それを考えることで思いがけないミスを生む。では、どう考えれば心がフロー化し、ナイスショットが打てるのでしょうか？… 続きを読む