

## ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(第90回)

### 自分で気持ちを高める「セルフ鼓舞」にチャレンジ

2023.01.27



昨年開催されたFIFAワールドカップカタール2022はアルゼンチンの優勝で幕を閉じました。日本代表はドイツ、スペインと強豪国を破り大躍進。目標のベスト8入りは果たせなかったものの、日本国民に夢と希望と元気を与えてくれました。日本代表躍進の要因は、技術の向上、選手同士のコミュニケーション力、そして森保監督の采配などが評価されているようです。

それらに加え、私はベテラン選手のピッチ以外での働きがすごく大きかったのではないかと見ています。それは、若い選手を鼓舞したり、モチベーションを高めたり、緊張をほぐしてリラックスさせたり、元気づけたりといった働きです。長友佑都選手の「ブラボー！」を聞いた時、画面越しの私も笑顔になったものです。

サッカーは団体競技であるがゆえに、選手の一部がプレー中に気持ちを切らしても、そんな選手をチームの他の誰かが鼓舞し、前向きな気持ちを湧かせることが期待できます。一方、ゴルフは基本的に個人競技ですから、心を鼓舞し、ポジティブな気持ちや平常心を保つことをセルフで行わなければなりません。言い換えれば、自分自身で気持ちをつくる鍛錬としてゴルフは最適なスポーツともいえるでしょう。今回は、ゴルフに欠かせない「セルフ鼓舞」についてお伝えします。自分を鼓舞する「セルフ鼓舞」の方法は、「言葉」「表情」「姿勢」、そして「思考」の四つがあります。自主ワークを二つ紹介しますから、ぜひ、トライしてみてください。

#### ポジティブワードをアウトプットしてみよう

まず「言葉」です。ありがとう、大好き、うれしい、楽しい、ウキウキ、ワクワク……といったポジティブワードを意識的に使うようにしましょう。こうした言葉を口にしたり、心の中でつぶやいたりすると、不思議と気持ちが前向き・上向きになります。逆に、キライ、悲しい、つまらない、不幸、ついてない、イライラ……といったネガティブワードは気持ちを後ろ向き・下向きにします。

ポジティブワードの中でも特に私がオススメしたいのが「ありがとう」です。ありがとうは感謝の言葉です。この逆が、「ケッ！バンカーかよ」「しかもよりによって目玉じゃん！」といったネガティブワードです。このような言葉を発したり、心の中で思ったりすると気持ちが後ろ向きになり、ミスショットを誘発します。

「ありがとう」を漢字で書くと「有り難う」です。これは「有るのが難しいこと」、つまり「特別なこと」です。ゴルフが楽しめるのは、「当たり前」ではなく特別なこと、感謝するに値する素晴らしいことだと思えば、愚痴や文句は出なくなります。実際に声に出して言わなくても「ありがたい」と「内言」するだけで十分です。それだけでも気分が晴れ、気持ちが前向きになります。例えばバンカーに入ったら、バンカーからのショットを楽しむチャンスと前向きに捉えてみましょう。自身の成長を試す絶好の機会と考え、「ありがとう」とつぶやいてからアドレスに入ってみる……その状況を楽しんで臨めば、ナイスリカバリーを引き寄せる確率がきっと上がります。

#### 【セルフ鼓舞ワーク1】

ポジティブワードをできるだけ、たくさん書き出してみてください。どのくらい書けますか？(参考として、私の解答例をコラム

末尾に記載しておきます)

姿勢を正せば物事はプラスに働く… 続きを読む