

ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(第10回)

逆境を好転させるメンタリティー

2016.05.31

春の人事異動で、新しい環境で業務をスタートされた方も多いのではないのでしょうか。新しい部門を率いたり、新たなプロジェクトを任されたりといった、新たな挑戦は気持ちがワクワクするものです。

しかし、新たな挑戦といっても場合によっては自分の希望と異なることも少なくありません。不得手分野のプロジェクトを任されたり、苦手なタイプの部下の面倒を見たりしなければならないといった状況になると、不安や失望のほうが大きく、ネガティブな気持ちになりがちです。

ゴルフプレーにおいても自分にとって好ましくない状況に陥るケースがあります。むしろ、珍しくないといっているかもしれません。そんな逆境を克服するためには、物事をプラスに転じる発想が肝心です。それは勝つためのマインドとも言い換えられるかもしれません。

ボールを林に打ち込んだときの打開策

例えば、ティーショットを大きく曲げて、林に打ち込んだとしましょう。多くのゴルファーは、こうした場合ネガティブな気持ちになるのではないのでしょうか。しかし、そうした心理状態で、林の中から打つという難しいショットに挑んでも、成功の確率は低くなります。ネガティブな感情は心に“ノンフロー”を引き起こし、パフォーマンスを著しく低下させるからです。

“ノンフロー”とは、応用スポーツ心理学でいうパフォーマンスが低下する心の状態です。一方、パフォーマンスが向上する心の状態を“フロー”といいます。ポジティブな感情、つまり、ウキウキ、ワクワク、楽しく、物事に集中している心の状態です。林にボールを打ち込んだときでも、気持ちは“フロー”に切り替えることが大切です。どうしたら気持ちの切り替えができるのでしょうか。

結論からいえば、「楽しむ」ことです。林の中からどこを狙えば脱出できるのか、確実にベスト地点へボールを運ぶルートはあるか、グリーンを狙えるポイントはないか、次のショットで攻められる場所はどこか……などなど。それらをパズルでも解くかのように考えるのです。



林の中であっても、四方八方全てを塞がれ、脱出できる方向がまったくないということはありません。よく見ればどこかしら抜け道があるものです。それを探し出し、脱出ゲームをしているように楽しんでみましょう。どうでしょう、ワクワクしませんか。ワクワクしながら楽しめれば、心はフロー状態になり、パフォーマンスは向上します。そうなれば、たとえ林の中からの難しいショットであっても、成功の可能性はグンと上がります。

宮里藍選手の活躍を支えたメンタリティー… 続きを読む