



# アナ雪の【LET IT GO～ありのまま～】をゴルフ心理学的に考察すると



今年も恒例の年間流行語大賞候補に、【アナと雪の女王】の主題歌である、【ありのまま】がノミネートされました。そこで、以前から気になっていた歌詞の表現を再確認したところ、面白いことが解りましたので、ゴルフのメンタルスキルアップに繋がるように解説させて頂きます。

この、【ありのまま】と言う和訳歌詞ですが、英語では、【LET IT GO】であり、原語ではそのような言葉を歌詞の中では使っていません。全体の文脈を東洋的な解釈による意味と日本人の口の動きを考慮して、意識し、和訳したようです。そもそも、原語の意味は、ありのままの姿を見せる (LET IT BE) という意味ではなく、【IT】はエルサの魔法の能力を必死に隠そうとしてきた努力を指すと思われる。

加えて、日本語版の歌詞に関しても、MAY Jさんと松たか子さんの歌詞が微妙に違っています。ここでは、松たか子さんの歌詞を引用させて頂くこととしました。以下のような言葉になっています (抜粋)

「ありのままの 姿見せるのよ」「ありのままの 自分になるの」「もう自由よ どこまでやれるか自分を試したいの」「そうよ 変わるのよ わたし」「これでいいの 自分を好きになって」「これでいいの 自分を信じて」「光を浴びながら歩き出そう」…

エルサが、全ての物を凍らせる能力を

持って生まれたことを運命として受け止め、これからはありのままに生きようとして行動していく物語です。良い意味での開き直りですね！

一般的に西洋人と東洋人の思考の違い (主観ですが)、西洋人は「欠点を直そうとして考え方を換えようと努力する」、東洋人は「欠点も本来その人が持っている個性なので、変えるために努力するのではなく、個性として受け止めながら、よりよく生きていく」と考えます。心理学の世界でも、西洋的な思考&文化での学問が主流ですが、1919年に森田正馬が開発した「森田療法」では、「あるがまま」心理学を唱え、自然科学が主流であった時代に、倫理観としても世界的にも評価されています。

前置きが長くなってしまいましたが、ゴルフのケースはどうでしょうか？故最強アマチュアであった中部銀次郎氏が、「あるがまま」にショットすべきとの名言を残していますが、ご存知でしょうか？通じるものがあると思いませんか？

・【アナ雪】の「ありのまま」  
解釈：エルサは全てを凍らしてしまう自分の能力を封印する為の必死で懸命な努力を諦め、もういいや、どうにでもなれと世界を自分流に変えていってしまう

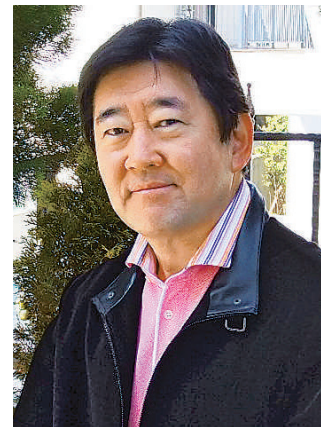
・【森田療法】の「あるがまま」  
解釈：自分の欠点や長所を自覚し、欠点も個性として受け止め且つ評価し、改善する為の過剰な努力はあまりしないで、勇気を持った行動を優先し、成長していく

・故中部銀次郎氏の「あるがまま」  
解釈：ゴルフの相手は自然と自分なので、ことさら感情に左右されずに、冷静に事実のみを受け止め、自分レベルを分析し、対処すべし

・村瀬流ゴルフメンタルマネジメント的な「あるがまま」  
持論：自分の「身の丈」を自覚し、受け入れ、ミスショット時にも特別な感情表現をせず、ナイスショット時にも心を過度に高揚させないことが重要。其の為の最善のメンタルスキルは、「腹式呼吸」であり、最高のマネジメントスキルは「プレショットルーティーン」である。

今一度、和訳の歌詞を見てください。少し違った意味で受け取れませんか？「光を浴びながら歩き出そう」とは、フェアウエーのセンターを、太陽光を浴びながら、楽しくも緊張感を持って、ゴルフマネジメントしているご自身の姿を想像できませんか？

結論：第一話の「潜在能力の発揮」、第二話の「身の丈のマネジメント」、第三話の「OLD MAN MY PAR」でご説明させて頂きましたが、自分のスイングをマニュアルに沿って全面的に改善する必要はないと思います。アマチュアゴルファーは楽しく健康的にラウンドすることが最大の目標です。自分の個性を大事にして、(欠点による)ミスショットを受け止めることができたなら、どんなに素晴らしいことでしょうか？人生もまた同じだと思います。



## 村瀬雅宣

(むらせ・まさのぶ)

1977年一橋大学卒。同年4月東京海上火災保険入社。92年同新潟南支社長、2004年福岡久留米支社長、08年日鉄保険サービス出向。

現在は日鉄住金保険サービス 企業リスクコンサルティング部長

ゴルフキャリア (ハンディキャップ：JGA 3.0)

一橋大学体育会ゴルフ部キャプテン。東京海上火災保険ゴルフ部キャプテン。全国社会人企業対抗戦代表選手 (約10年間)。全三菱ゴルフクラブ常任理事。首都大学東京ゴルフマネジメント講座講師。ゴルフレッスンコミック (コーキューシュッセ) 連載中。メンタルトレーナー。一橋大学体育会ゴルフ部コーチ

http://www.nobugolf.com