



ビジネスマン向けのゴルフメンタルマネジメントに関する基本考察(1)



⑩

新年あけましておめでとうございます。今年も読者の皆様のゴルフラウンドに関しても良い年になりますように祈念しております。

今回と次回は、いよいよビジネスマン向けのメンタルマネジメントの考察をテーマに取り上げたいと思います。ゴルフに必要なメンタルと一言で言っても範囲が広く、今回は以下のメンタルテーマに絞りたいと思います。1回目は、メンタルの基礎知識と平常心です。2回目はイメージネーションと集中力を予定しています。

まずは、メンタルマネジメント実践の目的を、『最高の心理状態を再現し、ゴルフに関して保有している潜在能力を最大限に引き出す為』と定義しました。人間の意識には、顕在意識と潜在意識があり、潜在意識が90%以上を占めています。特にゴルフは、原則スイングは潜在意識で、プレショットルーティーンは顕在意識で、両方のバランスを取りながらラウンドするのがベストと思っています。現実のラウンドでは、スイング分析に拘るあまりスイングに自信が無くなったり、ルーティーンは潜在意識に任せ、感情の起伏が原因で不安定になったり、過剰な期待と不安を醸成したりします。

一方で、そのメンタルマネジメントを阻む壁があり、例えば、一般的に複数の

相反する課題を知らず知らずに設定してしまっていることで、不安定な心理状態になっています(事例:距離と方向性、スイングとスコアー、練習場とコースでのラウンド、期待と不安、過度の緊張とリラックス、左脳と右脳、煩惱と無欲等)。

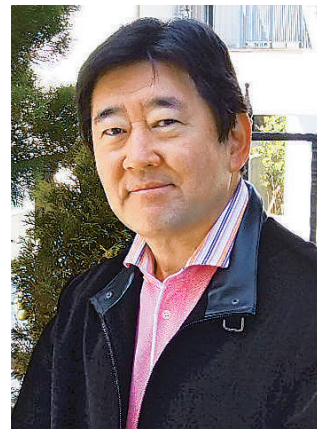
又、人間とは複雑怪奇な生物であり、相反することを一緒に考えようとする性質があります。右脳と左脳の活性化、意識と無意識、ポジティブシンキングとネガティブシンキング、交感神経と副交感神経等もその例です。何故なら、人間の頭脳(前頭前野は司令塔の役割)が『バランス』を重んじているからと理解しています。そのバランスが崩れないように、メンタルコントロールやマネジメントをする必要があるわけです。

ゴルフは、『耳と耳との間のスポーツ』と説明したのは、球聖ポピージョンズですね。第5話で取り上げましたが、5感から得た各種情報を基に、過去の記憶と感情を交え、頭脳(前頭前野)で判断し、運動野に指示し、60兆の細胞に必要な指示情報を伝達します。そのような情報ネットワークそのものが、「こころ」を構成しています。その「こころ」の90%以上が潜在意識ですので、如何に潜在意識をコントロールできるかが、メンタルマネジメントの課題です。一方で、顕在意識とは、原則その潜在意識

(本能)の暴走や規律違反を制止したり、身体を防御する役割ですので、ゴルフに関しては非常事態以外は本来あまり活躍する必要が無いと思います。人間は摩訶不思議な生物ですので、本能的に向上心や成長への不安があり、自分への怒りがあり、それらの不安定な「こころ」のアンバランスがミスショットを生じさせる要因になっています。

一方、平常心とは、『常に平らかな心を維持すること』即ち『何事にも動じない心』と辞書には説明されています。では、ゴルフのラウンドに於いて、果たして平常心を完全に維持できるのでしょうか?結論は、不可能です。通常、平常心を維持するとは、トラブル時に心が動転しないようにコントロールすることを指しますが、ゴルフでは寧ろ、緊張した自分を自覚し、不安と期待を素直に受け入れ、何事にも動じない「ありのままの心」(前月のテーマ)を習得すると考えた方が、良いかと思います。

結論:ゴルフに於いて、メンタル抜きにはスコアアップはできません。ではゴルフメンタルとは、自分の「身の丈」を知り、自身の実力を受け入れ、「ありのままの心」の状態を経験から学ぶことが重要です。何か、諸行無常の悟りの境地になってしまいましたが、日常生活でもビジネスでも共通点があると思いませんか?



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