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，【ありのままで】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，【ありのままで】と言う和訳歌詞ですが，英語では，【LET IT G O】 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，意訳し，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 B E）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ます。

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」ちう自由よ 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，全ての物を涷らせる能力を

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 で（主観ですが），西洋人は「欠点を直 そうとして考え方を変えようと努力す 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：エルサは全てを涷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 ェアー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ら，どんなに素晴らしいことでしょう？人生もまた同じ と思います。


## 村瀬雅宣

## （屯らせ・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： J GA3．0）
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。メンタルトレーナ一。一橋大学体育会ゴルフ部コーチ
http：／／www．nobugolf．com

