



前回はメンタルの基礎知識と平常心をご説明致しましたので、今回はイメージ力と集中力に関してアドバイスさせていただきます。

1. イメージ力：辞書によると、仮想・空想力・構想力・創造力等と直訳されています。一方、哲学的には、感性と悟性を媒介して認識を統合する能力と説明され、心理学的には、心的な像・感覚や概念を、それらが視力&聴力その他の感覚を通して、認められない時に作り出される能力とされています。医学的には、脳で受け止めるイメージは幻想か現実かの判断は明確には出来ないので、いずれも意識&無意識の世界となります。ゴルフにはイメージのスキルアップが絶対に必要と感じているのは、自分の実体験からくるものです。哲学や心理学や医学も、人間の理性&感性&悟性を、その学問分野の違いから、それぞれ説明をしていますが、人間には「自分の思いや志を、覚悟を持ち、継続し続ければ、必ず達成できないものは無い」との能力があり、そのスキルの一つは、イメージ力であると私は思っています。実際に、ショットの前にベストショットのイメージを強く描いてショットをした場合と、ネガティブなイメージでショットをした場合とでは、結果が全く違ってきます。例えば、眼前に池や谷があった場合に、ベストショットのイメージには池や谷の存在は全く無関係

ですが、池や谷に入らないようにとネガティブシンキングになると、池や谷の存在を過剰に意識してしまうことになり、その意識が、前頭前野では、肯定か否定かの判断が明確に出来ない為に、誤って池や谷にショットしろとの無意識の司令を運動野に送ってしまうことになるのです。結果は皆さんが予想する結果となります。池や谷に入ったショットを皆さんは、ミスショットと呼びますが、実は、メンタルのネガティブイメージ力のなせる技なのです。第5話（8月9日号）で、ゴルフ5大感覚ショットの説明をさせて頂きましたが、5大ゴルフ感覚を研ぎ澄まし、ポジティブなイメージ力を発揮できれば、そのショットは、自分でも信じられないくらいのナイスショットになると確信します。

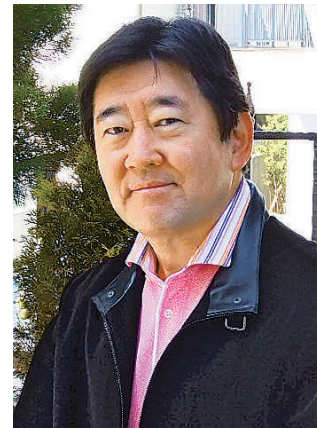
2. 集中力：一つの事柄に意識を集中して取り組む能力の事を言います。スポーツに限らず、学業やビジネスでも集中力は必須スキルであり、集中力をアップすることが、人生の幸せや期待する成功をもたらすとまで言われています。ではゴルフと言うスポーツでは、何に集中するのでしょうか？目の前のボールでしようか？ショットでしようか？コースでしようか？マッチプレー戦の相手でしようか？自分でしようか？私は、「ゴルフと言うゲームそのもの」に集中すべきと説明しています。確かに、ゲームそのものと言ってもショットの積み重ねでスコア

ーが形成されることは事実なので、ショットに集中すべしと主張される方も多いと思います。一般的にアマチュアは、ショット時に過度なストレスや不安や欲が付加され、ミスに繋がることが多いですね。それらのミスの原因を100%取り除くことは不可能です。それならば、ワンラウンドホールアウトまで集中を切らさないように強く意識すれば良いと思います。

以下に、其の為のアドバイスをさせて頂きますので、次回のラウンド時に是非とも挑戦してください。

①徹底的にゴルフを楽しむ事（ゴルフが出来るという環境に感謝）②笑顔でラウンドする事（ミスショット時にも）③強い願望を持つ事（どのようなプレーヤーになりたいか）④MY PAR（第3話で説明）でラウンドできるスコアマネジメントの実践⑤全ての結果を「ありのまま」に受け入れる事（開き直りではなく）

結論：前回&今回で、村瀬流ゴルフメンタルマネジメントのポイントを説明させて頂きました。平常心&イメージ力と集中力が、ゴルフ3大メンタル力と認識しています。皆さんもスイングのMYベストを目指すのではなく、メンタルの3大要素を鍛え、楽しくスコアのMYベストを目指していただければと思います。



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>