本誌連載「ピンフラッグ」喜多京一から学ぶ〝フロー〟への道

シーン⑩ツキと寄り添ってますから

ツキは信じている者のそばを離れない。

最終回は「ツキ」について。京一は嵐の中でのプレー中「悲観的になったらおしまいだ。自分にはツキがあるから大丈夫」と信じて戦う。よく私たちは「あの人はツイてる」と言う。周りからツイていると思われている人は、本人がツイていると信じているからなのだ。

「ツイていなかった」という過去の〝とらわれ〟が、さらにツキを逃す。

ツキがあるとか、ないと人はよく言いますが、ツキとはいったい何でしょうか？ ツキとは、フロー状態の人にやってくる現象だと私は思います。フロー状態の人は、状況を離れながら、状況に左右されることなく、自分で自分の心の状態を決め、元気で高いパフォーマンスを行なって生きているのです。

単に元気だからいいことが起きるのではなく、どんなときもフロー状態を創り出すことによって、最高のパフォーマンスを導いているから、良い事が起こりやすいのです。パフォーマンスが高ければ、当然結果や成果は表れやすくなります。これが、ツキがあると一般に言われている状態です。

ところがほとんどの人は結果しか見ないので、その人が自分の心の状態をフローに保つことで、いつも状況に適した最高のパフォーマンスを繰り出していることなど知るよしもありません。多くの人は、結果だけを見て「あいつはツイているからいいよな」と、嫉妬するだけです。

ツキを引き寄せるために必要なのは、どんな状況でも、意識的にフロー状態に導く脳力（＝ライフスキル）と、4大ツールの「思考、表情、態度、言葉」を最大限に駆使して、自分の心をフローに保つ習慣を身につけることです。

京一は全英オープンという大舞台で、人間の力ではどうしようもない嵐に対して、意識的にならず、フロー状態を保ち続けました。だからこそ、京一にはツキがやってきたのです。さらに京一自ら「自分にはきっとツキが寄り添っている」と信じることで、良いセルフコンセプト（＝潜在意識の中の固定観念）が形成されています。

そんな固定観念のある人は、少しでもツイていることがあると「やっぱりオレにはツキがある」と信じ、ますますツキを引き寄せることになるのです。

「自分はツイていない」という固定概念がある人はツイていないことばかりに目がいってしまい、逆にツイていることが起こると居心地が悪く、自らツキを遠ざけてしまうという、悪循環に陥ってしまいます。

京一は嵐の中でもライフスキルを最大に生かし、「自分にはツキがある」とセルフトークをして、勝者にふさわしい心の様を保ち続けました。その京一の姿には勇気を与えられるばかりです。

ツキには定義などない。勝手なマイナス思考の〝とらわれ〟から脱しよう。

人はたいてい「自分にはツキなど寄り添ってない」と過去の経験から判断して、それにとらわれているだけなのです。ツキなどに定義はなく、自分自身が創り出す、単なる解釈に過ぎません。特に、ツイてないという人のうのは、過去の中から勝手な判断により形成されてしまった「マイナスの解釈」にほかならないでしょう。

この解釈がとらわれを創り出しているのだということに気づいてください。そして、いつでもどこでも、自分が今できることに集中し、アクションしていくことが、真のフローな生き方であることを。

それはビジネスシーンでもゴルフシーンでも同じです。ツキと寄り添う生き方を自ら創り出すことが、京一を見て改めて学び取れる貴重なシーンだと思います。

これで「ピンフラッグ」の喜多京一から学ぶ10回のシリーズを終了するとともに、「フローゴルフのすすめ」は幕を閉じさせていただきます。「ライフスキル→フロー状態→パフォーマンス→結果」の関係を熟知していただけたことを心より願いながら、連載を終了したいと思います。ありがとうございました。

フィギュア制作／藤田佳一郎

みなさんがフロー状態になれることを願っています！

「フローゴルフのすすめ」は今回を持って終了させていただきます。ご愛読ありがとうございました。（編集部）

撮影／岩村一男（取材） 富士国和尊（フィギュア）

フローとは…状況・場に見合ったパフォーマンスを発揮できる心の状態。フローゴルフとは、あるがままの状況を受け入れて、「揺らがず、とらわれず」の心で、その中で最善のプレーをしていくこと。

とことん

嵐のような荒天の全英2日目。
皆がガマンのゴルフを続けるなか、
江頭コーチとツキについて
語り合ったことを思い出し――。

213回「ツキと寄り添う」（No.365　2006年8/7号）より。

辻　秀一（つじ・しゅういち）

1961年生まれ、47歳。北海道大学医学部卒。スポーツドクター、内科医。応用スポーツ心理学を基にした「辻メソッド」を確立。選手に「仕事に活かす集中力のつくり方」「スラムダンク勝利学」「嵐の大地人生勝利学」など。
http://www.doctor-tsuji.com