

変化で次第次心の質の行動

「スラムダンク勝利学」著者



心の状態とより良いパフォーマンスの関係について話す辻さん＝9日、福井市のアオッサ

辻さん、福井で講演

「スラムダンク勝利学」な9日、メンタルトレーニング

どの著者で、スポーツドクタをテーマに福井市のアオッサ

ーの辻秀一さん（東京都）がで講演した。「心次第でパフ

パフォーマンス（行動）の質は変わる。心の状態は自分の力で整えることができる」と強調した。

はりきゅうマッサージの日（8月9日）にちなみ、県鍼灸師会が開いた公開講座（福井新聞社後援）の一環。

辻さんはスポーツ心理学を日常生活や仕事などにも取り入れる手法を研究している。

より良い成果を出すためには、やるべきことを明確化するだけでなく、心を「揺らがず、とらわれていない状態」FLOW（フロー）状態をつくるのが大切と指摘。フロー状態は▽好きなものを考える▽結果より「一生懸命」

を楽しむ▽物事に感謝するという習慣を身につけることから生み出せると説明した。スポーツについて「日本は体育と考える傾向が強い」と話し、「人間を育むための文化として捉える意識に変えるべきだ」と訴えた。（斧辰則）