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④ 楽しさの源

# 結果に一喜一憂せず変化や成長を楽しむ。

挫折、苦難で始まったリンクスの練習を重荷にせず、逆に毎日知恵を絞り、楽しさに変えて作戦を練り上げた京一。「自分になかったものを与えてくれたリンクスは楽しい」と感謝する。今回のテーマ「楽しさの源」を知って、フローゴルファーになろう!

## 結果を楽しむ人? 過程を楽しめる人? 2つのタイプに分かれる。

人間が楽しいと感じることには、いろいろなことがあります。まずは誰もが楽しいと感じるのは、結果の出ることです。つまり、

・バーディーパーセーブできた
・ベストスコアが出た
・バンカーから1発で出せた
・初めてハーフで50を切った

などです。

これらの結果を楽しむことのは簡単ですが、結果を創り出すことは簡単ではありません。いつも好結果を創り出せるとは限らないし、失敗することの方が断然多いものです。その上、達成した結果の楽しさは、一瞬でしか感じられない刹那的なものです。だからこそ私たちは麻薬のように、結果ばかりを求めてしまうのかもしれません。

一方、当連載の前回では、「死に物狂いで練習にやること」の京一から、一生懸命やることの楽しさを紹介しました。この「楽しい」はいつでも、どこでも、誰にでもできる、素晴らしいライフスキルだと学びました。

このように、自分自身で「楽しい」を創り出せる人を「快の創造派寄りの持ち主」と言って、そうできることはフローライフ&フローゴルフにはなくてはならない条件なのです。

自ら「快を創造」し、フローで生きる人を法メソッドでは「内発的動機の持ち主」と呼んでいます。自分自身で楽しむ方法を知り、やる気を創ることができるタイプです。

一方、結果のみを楽しみ、それでしかやる気を創れない人は「外発的動機で動いている」タイプです。こういう人は自分のやる気を自ら創れないので、結果次第でいつも一喜一憂しているのです。

あなたはどのタイプですか?

あなたの周りにはどちらのタイプが多いですか?

**フローとは…** 状況・事に見合ったパフォーマンスを発揮できるための状態。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

全英オープン初日のスターティングホール。緊張どころか、練習で練り上げた作戦を楽しむ京一。

第199回「メジャーのスターティングホール」(No.351 2006年2/2号)

## 変化を大切にとらえ楽しみながら結果を得ていくのがフロー。

さて、京一は全英オープンの1番ホール、第2打に臨むにあたり、この2カ月間のイギリスでの滞在において、セントアンドリュースで学んだことを財産に楽しんでいます。

京一は「この変化や成長を自分に『引き出しを与えてくれた』と表現し、第2打もフローな状態で打ち、グリーンセンターにオンさせました。このコメントにて、素晴らしいライフスキルだと私たちに教えてくれています。

人間の内発的動機の根本にあるのは、成長・変化を「喜び」と感じることのできる「心の働き」です。動物では決して感じることのない成長の「楽しさ・快」。この「成長の快」を知り、成長の楽しさを大事にしている人はいつでもフローです。成長・変化(過程)は「快の源泉」であるだけでなく、結局は結果を創り出す源。結果は変化の集大成です。変化を大事にして、楽しみながら結果を得ていく生き方がフローライフであり、この考え方でプレーできる人が「フローゴルファー」なのです。

ゴルフは18ホールラウンドすると1打1打に結果、1ホール1ホールに結果が出ます。その度ごとに一喜一憂するのではなく、その過程すべてから楽しむべきだと考えて、ゴルフしてみませんか?

そのようなスキルが備われば、バンカーもOBも成長・変化のための出来事だと考え、フローでゴルフができるようになるでしょう。その方がいいスコアで上がれるのではないでしょうか?

成長を大事にすることは、結果はどうでもいいという考えではありません。変化を大事にする人ほど、良い結果を手に入れることができるのです。

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。著書に「仕事に活かす集中力のつくり方」「スラムダンク勝利学」など。
http://www.doctor-tsuji.com



撮影/岩村一男(取材) 富士須和春(フィギュア)