

第21回 (日本大学東北高等学校 監督 中村 猛安)

『フローゴルフへの道』(水王舎)

～世界最高のメンタルコーチが明かすトッププロの秘密～

著 ジョ・ヴァリアンテ 訳 白石 豊

書籍リレーの連絡をいただいた当日の朝、一冊の運命的な本と出会った。私が日大東北高校に赴任するきっかけを頂いた先生から「中村先生、これ読んでみな。」と勧められた本である。題名にある『ゴルフ』という文字に一瞬迷ったが、メンタルトレーニングに大変勉強になる内容であるため、勇気をもって紹介させていただきたい。この本の訳はトップアスリートのメンタルトレーニングに務められ、多くの著書を残されている、福島大学人間発達文化学類教授の白石 豊さんである。この白石さんが推薦されたように、第3章、第4章、第1章、第2章の順で読ませて頂いた。

この本を熟読してこそ多くのことを理解できるであろうが、私はまだ一度しか読んでいない。しかし、野球に置き換えて読める内容であり、すんなり心に入ってきた。その中で私が感銘を受けた内容を、箇条書きでまとめると、

- ・上達するためには「楽しむこと」が大切である。
- ・失敗するごとに「また上達できる」とポジティブにとらえるようにする。
- ・フロー（ゾーン）の状態に入るには練習による習慣化とリズムに密接な関係がある。
- ・習うより、慣れる。
- ・私たちが習慣をつくる。そして、習慣が私たちをつくるようになる。
- ・フローは「起こる」ものであると同時に「起こるようにする」ものである。
- ・いい加減な気持ちで練習すると、いい加減さも習慣になる。
- ・練習は、はっきりとした目的をもって行うこと。

などが挙げられる。プロとアマチュアでは大きな違いがあるが、このようなプロ意識をもって高校野球で指導していくことも、人生に大切な影響を与えてくれるのではないかと思う。実話をもとにプロアスリートのネガティブな一面と、ポジティブな一面を、また、そのような精神状態による結果や、メカニズムなどをこと細かく表現されている。メンタルの強化は私自身、非常に難しい課題であるが、なにかヒントがあるのではないかと思える一冊である。