



ティダ通信

～第18号～
2016年6月号

〒901-0244 豊見城市宜保324-10 TEL:098-850-7724

この通信は、私たちと何かしらご縁のあった方に、届いています。

◆ 一点集中



去年は2週間程度で梅雨明けしましたが、今年やっと梅雨らしくなってきましたね 

雨は嫌いではないですが、この時期のカビには気がつかいます。早い梅雨明けをと思う反面降るときに降って欲しい…と思う今日この頃です。早いもので、2016年の折り返し迄半月を切りましたね。そう思うだけで焦ってしまいますが、今月はこれまでの結果をもとに、来月からの半年間の具体的な計画を練る月にしたいと思います。 / さて、今月はゴルフの話です興味がない方はスルーして下さいm(_)_m。私は月に1度、休日にゴルフコンペに参加しています。当初は、参加する事に意義がある…と結果は二の次で、その結果に言い訳ばかりしていましたが今年になって、大先輩方に負ける訳にはいかない…という感情が不思議と湧いてきました。ただゴルフレンジで練習する時間は惜しいし、最低限の練習(月1回くらい)でスコアを良くする方法はないか…と本や、ネット等を調べ、たどり着いたのが「**集中力**」を高める…でした。そんな時間があれば練習しなさい…という声が聞こえてきそうですが、それもイメージトレーニングという事で…ゴルフの経験がある方にはご理解いただけると思いますが、ボールをセットして アドレスから打つまでの数秒間、頭の中では プラス と マイナス のイメージが駆け巡ります。ナイスショット! は、マイナスイメージを振り払う事ができた時に生まれる確立が高くなります。私の場合、ボールを打つ1秒前までは、ボールから絶対目を離さない…と誓ってスイングをしますが、クラブがボールに当たる瞬間は、ボールの行方を早く見たい…と一瞬目が離れる(これをヘッドアップといいます)ようで ナイスショット (泣) となります。そこで先に書いた「**集中力**」を高める為に3か月前からトライしている事が、**一点集中** です。具体的には、ボール全体を見て打つ…ではなく、ボールに刻印された小さな数字を 打つまで見続ける に集中する です。  それで変わった事は、マイナスだけでなくプラスのイメージもなくなり(何も考えず) 打つ事だけに集中できている… でした。結果、ミスショットが減りました。事を成す時 **集中力** の有る・無しで結果が違います。「集中 集中」と言うだけでなく、具体的にどんな事をすれば集中力が高まるかを知る事が大切だと思いました。因みに、集中力には、内的集中と外的集中があって、私の場合、視覚等の五感を通して得られる外的集中で良い結果が得られましたが、やり方は人それぞれです。自分に合った集中力の高め方を探してみてもいいでしょうか? 集中力の達人になれるかも知れません!

ただ、ひとつ悩みがあります。刻印された数字が二重にぶれて見える事… 別の対策が必要です(笑) では!

発行者 名前：波平忠敏(なみひらただとし)
生まれた日：昭和39年9月23日
血液型：O型

好きな飲み物：コカ・コーラゼロ
好きな歴史上の人物：土方歳三
マイブーム：イメージトレーニング