

その時の Vol.01

“気持ち”ひとつで 未来が動く

久瑠あさ美の
メンタル塾



くる・あさみ

トップアスリートや経営者、
ビジネスパーソン向けに、個
人メンタルトレーニングを行
う傍ら、リーダー研修や講演
会など、活動は多岐にわたる

限界を見た
人だけが
大きく変わる

すべてのホールをパーで上がつ
たとしたら、スコアは72になります。
けれど、ゴルフというゲーム
目標ではありません。トッププロ
は、プラスマイナスゼロのパーが
あれば、当然、アンダーパーを
狙っていきます。

では「パーフェクト」とは何で
しょう。規定より常に2打少ない、
いわゆるイーグルベースでラウン

36という非現実なチャレ
ンジをする、それが、ゴ
ルフの本質だつたりする
のです。ゴルフは、無理
を承知で挑む世界。

大切なのは、自分の潜在意識の

ドできた場合、18ホールでの合計
は36打となります。これを野球に
置き換えれば、打率10割です。全
ホール、バーで回ったスト
ローク「54」でさえ、公式記録で
は到達できた人はいません。ただ、
54を目標に置いてしまっては、54
を突破することはできません。

54を突破することはできません。

潜在意識を武器にする 「奇跡のビジョン」

マネージメントをすることです。
たつた一打でどん底のピンチがや
ってくるかもしれない。そんな状
況の連続のなか、試されるのは本
人のマインド力です。

「無理かも知れない」という状況
下においても諦めず、マインドを
リセットし続けていく。最終的に
は「他人に勝てばいい」のではなく
、自分との闘いとなります。真
面目に向き合うほど、逆境に向か
い、力の至らなさに直面します。

私のオフィス「フォルテッシモ
メンタルルーム」には、経営者の
方々や、プロスポーツ選手の方々

が、数多くいらっしゃいます。そ
れぞれの人の目標を「あり得ない
くらいのギリギリ」に設定するこ
とが大切なのです。この目標は、
「奇跡のビジョン」といつてもい
いでしょう。

口に出すだけで周囲がドン引き
するような目標を設定をすること
で、未来は劇的に変わります。実
際にプロの競技者は、36のスコア、
打率10割を目標に掲げてやっています。
そうすることで、自分の中

に眠っている潜在意識「火事場の
馬鹿力」を引っ張り出すことがで
きるからです。

ただ、「高すぎる目標」を掲げ
ることで、一時的な達成感は失わ
れます。多くの人があきらめるレ
ベルで、あきらめずにやっていく
ためには、圧倒的な精神力が必要
です。そこで必要となるのが「で
きないこと」を「できる」に変え
るマインドを創る「メンタルトレ
ーニング」です。

マインドが変われば、ゴルフも
変わります。そして、潜在意識を
劇的に変わりはじめる。それを樂
しみに、自らの可能性を引き出
ていきましょう。



自分の中に眠る、無限の
潜在意識を引き出そう

大きく高い目標を設定することで、潜在意識
が引き出される。これでゴルフが劇的に変わ
るはずだ。大きく飛び立ち過去の常識を覆そう

「無意識」を
マネージメントすれば
ゴルフは劇的に変わる

未来が
動く 今月の
ひとこと