



ゾーンに入る

永田円了

Into The Zone

ゾーンとは、集中力が高まり、周りの景色や音などが意識の外に排除され、自分の感覚だけが研ぎ澄まされ、活動に没頭できる特殊な意識状態を言う。集中しているのにリラックスしている。一瞬で適切な判断ができる。思い通りに物事が進み、負ける気がしない。信じられないようなスピードで仕事ははかどり、疲労を感じない。こんな世界をもつことができたらなんと素晴らしいことか。

本来のチカラを発揮する

ビッグウェイブに立ち向かうサーファーたちは、自然の驚異の中で極限の集中力を体験する。その心境は空であり、波乗り以外のことを考えることはない。まさに今この瞬間を生きる極みでもある。

ロープなしで山の絶壁をよじ登るフリーソロの達人・アレックス。生と死の狭間に身を置くことで得られる充実感は日常生活では決して味わうことができない生きがいである。

コトバ・思考の世界を超越したところで神技を発揮するブルース・リー。「考えるな、感じよ！」Don't think. Feel! と弟子を指導する。

彼らアスリートは特殊な人たちなんだろうか。私はそうは思わない。人間本来もっているチカラにブレーキをかけずアクセルを踏み込んだ結果であると思うのである。

赤ちゃんの原始歩行をご存じだろうか。生まれたての赤ちゃんを立たせて、前進するように補助してやると、なんと赤ちゃんの足がイチニイチニと前に出るのである。人間は本来、生きて行く上で必要な能力を全てもって生まれるという。私たちは、泣き方笑い方を人から教わったであろうか。このもって生まれた素晴らしいチカラを発揮するためにはどうしたらいいのだろうか。ゾーンに入ることである。

ひらめき

2020年12月、心筋梗塞で亡くなった、小説家・作詞家・なかにし礼(享年82歳)、世に4,000曲の作品を送り出した。この人の“ひらめき”は一体どこからうまれてくるのだろうか。「ありふれた日常からは歌は生まれない」と氏は言う。部屋にカーテンを引き、お香を焚いて、お気に入りレコード、ブルックナーを聴く。日常の雑念から解き放されて、1つの魂的な存在に上って行ったときに、歌が生まれる、と言う。



ゾーンに入る7つの方法

1.夢中になれるゴールをもつ 2.行動する前に、準備をしっかり行う 3.短い時間の期限を決める/自分を追い込む 4.心をフロー状態にする 5.オンとオフを切り替える 6.集中を阻害する要因に気づく 7.気乗りしない課題・問題に取り組むとき、それをクリアした先にある風景を思い浮かべる



<事例 DVD>

ジョセフ・キャンベル「静かな場所 ニルバーナ」
サーファーたち、一瞬を生きる、ライティング・ジャイアンツよりフリーソロ、ロープなしで垂直な絶壁を登る、集中中のリラックス
ブルース・リー、Don't think. Feel! 考えるな、感じよ!
金メダリスト・古賀稔彦「ゾーンに入る」を語る
赤ちゃんの原始歩行、人間の持って生まれた能力
朝日新聞コラム「私の中にいる二人」永田円了著 2010/6/21
映画「Peaceful Warrior」マインドから解放されると、、、
ホーキング博士「虚時間」imaginary time vs. real time
なかにし礼、ゾーンに入るためには、、、
黒澤明作品「静かなる決闘」、自然体で演技するためには、
中井貴一、自分の殻を打ち破ってくれたのは、、、
司馬遼太郎作「燃えよ剣」己を縛る一切のものに勝つ
開高健、見えざる敵は、自分のこころ
本田宗一郎、戦後経済成長の秘訣は、上ガガミガミ言わなかったから
歌・山口百恵、ラストコンサート、「私のゴールは、、、」