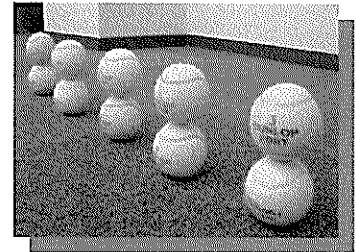


最近思うこと

代表取締役社長 松並康江

先日、長谷川先生がJOPシニアのシングルの試合に出場しました。テニス道場などでシングルの試合は観ていましたが、緊張感のある本気モードのシングルの試合に、先生がどう臨むのかが見たくて観戦に行きました。ダブルスなどは見ていたのですが、なんか違う感覚を私自身が受けていて、“素”というのか単体での動きを見たくてたまらなかったのです。

私たちにとってはメンタルの総帥。手前(準備)でどんなことをするのか、試合に入ったらどうなのか…。結果、私は意外な驚きに包まれることになりました。いつも言っていることをただ黙々と実践するんです。試合前、奥様の A.M.Ex による調整、二人でボール回し、極め付けは 1 人地べたに座ってボール積みしているんです。その姿がナチュラルで…「やっぱりするんだあ」って観戦していた全員が同じ感想を言っていました。



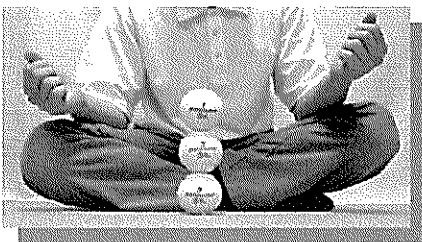
実は通常のテニスや講演前などにそういう場面を見ることが少ない。「日頃から集中状態だし、一点凝視など他の集中法ですぐに入れるから」といつもおっしゃっていたんです。でも、なぜシングルの試合の時にだけやるのか…。疑問は湧きますよね。

その答えは、「研ぎ澄ましてた」。いつもの集中力よりもっと高い集中力をとすることでやっていたと言うのです。

…ふーむ。そうしたらどうなるのか？

「自動的に動く世界が来る。自動的に解る世界が来る。」と、長谷川先生。

確かに一点集中法というのは凸レンズの図で説明をされます。実力発揮の公式でも「心の抵抗を低くする」ということで 1 以下の世界に入ることと言われます。その世界こそが想念力、創造力を発揮する世界だと私も最近感じています。その感覚を作るのにボール積みをするのですが、その積み方がこれが違うんです。身体で感じるのではなくて集中の感覚で感じるんです。これを実践した方は、皆さんこう言います。「不安感がなくなって自動的に身体が動いている感じがします」と。



長谷川理論は、通常概念とは全く違ったものを感じられる方も少なくないと思います。でも、心・体・技を有機的につなげるものが集中力と言われますが、ここ 1 年ぐらい私も「集中」のすごさを芯から感じています。女性の集中と男性の集中の質の違いなども含めて。「一に集中、二に集中、三、四がなくて五に集中」と言う言葉の深い意味がわかっていなかったなとつくづく反省しています。

理屈はいろいろありますが、とにかく目的を持って集中すること。集中する脳のプログラムを持つことの重要性を感じています。今回は、それに纏わる資料や商品をご紹介しますと思います。

よろしければ添付資料をご覧ください。