

「ゾーン」と「無」の境地 2013. 8・8～

ゾーンに入るとは無の境地に入るのと同じである。

あれよ、あれよという勢いで勝ち進んだ。気がつかぬうちに勝っていた。などというときそれは、ひとつの動作がうまくいっている時、ゾーンに入っているという。そういう状態では何がどうであるなどと、あまり詮索しないほうがよいらしい。

よく「考えるな」という。考えなくてもいい動きができる。すべて体が覚えている。そこまで練習せよ。ということだ。

では、いつ考えるのだ。ということだ。実際に飛んでいる時、ここでは考えていては当然ダメである。演技が終わって呼吸を整えるとき、ここでコーチングを聞く。この時に考えるのである。当たり前の話だが。

林先生曰く、「戦略ゾーン」と「プレイゾーン」の二つにわけると。前者は考えるゾーンで後者は考えないでただ実行する。前者は戦略を考えて次はああしよう。こうしようと思いをめぐらせる。プレイゾーンの準備をするゾーンのことだ。

「考えない力」というものもある。ゾーン以外は「考える力」が必要である。