

集中力とは？

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
メンタルトレーニングコーチ 栗原 啓
(スポーツメンタルトレーニング指導士)

本日のテーマは「集中力」。「集中力が切れた」「集中できない」などのように耳馴染みのあるこの言葉ですが、「集中とは何？」「どうやって高めるの？」と聞かれると答えられない人が多いのではないのでしょうか？
そこで今回は、専門的な考え方から実践で使える方法について紹介していきます。

1. 集中力の理論的な考え方

集中とは、「注意や意識を何かに向けること」と表すことができます。そのため、見ることに集中・聞くことに集中・感じることに集中・動作に集中などさまざまな集中があるといえます。また集中力に関しては「段階」と「タイプ」という考え方があります。

「段階」 ①注意を払う → ②興味を持った注意 → ③心を奪われる → ④無我夢中

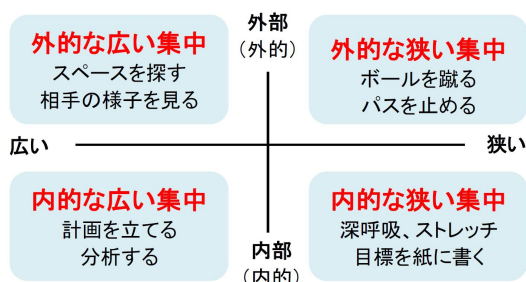
生活の1シーンに例えると、①テレビを見ていたら → ②面白そうな番組が始まり → ③のめり込んでしまい → ④気づいたらあっという間に時間が経っていたといったようになります。

この考え方の面白いところは“興味”が集中力に影響しているという点です。

コーチングにおけるモチベーションの理論では、「好き・楽しい・面白い」などの言葉で表される内発的モチベーションが重要とされており、“興味”づけによって、内発的モチベーションを高めることで集中力の維持・向上につなげることができると考えられます。



「タイプ」 狭い・広い・内部(内的)・外部(外的)



アーチェリーなどでは、的の一点だけに意識を集中する「狭い集中」が必要になり、サッカーのように敵味方が入り乱れるスポーツでは「広い集中」が必要になります。またプレーに合わせて、状況の確認などの「外的な集中」、自分の呼吸や動きに意識を向ける「内的な集中」などを使い分ける必要があります。この使い分けが上手くなることで、外部や内部からの余計な刺激をコントロールし、どんな場面でも自分の持つ力を最大限に発揮できるようになるのではないのでしょうか。

2. 実践で使える集中力を高める方法・テクニック

「段階」の考え方の“興味”が集中力に影響！ということから考えると次のような方法があります。

- ・プラス思考で考える(興味がわくものを見つけよう)
- ・プレーにおけるワクワクするような目標をたてる



「タイプ」の考え方で出てきた“幅”や“向き”を意識して工夫すると次のような方法があります。

- ・呼吸法(特に吐く息に意識を集中しよう)
- ・視点を使った集中の方法(何か一点を見つめよう)
- ・イメージ(次に何が起きるか予測しよう)
- ・セルフトーク
- ・音楽の活用



集中力を理論的に理解し実践で使えるようトレーニングする中で、あなたに合った集中の方法を見つけていきましょう！

参考・引用文献

高妻容一(2002)今すぐ使えるメンタルトレーニング・選手用 ベースボールマガジン社、高妻容一(2003)今すぐ使えるメンタルトレーニング・コーチ用 ベースボールマガジン社、ロバート・M・ナイデファー他・加藤孝義訳(1995)集中力:テストとトレーニング 河出書房新社