

“集中力”のコントロールに向けて

【なぜ集中できない？】

みなさんは集中したい時に集中できますか。集中力は、パフォーマンス発揮において必要な要素と考えられていますが、思い通りにコントロールできない人も多いでしょう。

石井(2005)は、集中力が妨げられる要因として、以下の4つを挙げています。

- ① 周囲の余計なことに注意が向いてしまうこと。
- ② すでに終わった過去の出来事に注意が向いてしまうこと。
- ③ まだ起こっていない未来の出来事に注意を向けすぎてしまうこと。
- ④ 分析しすぎた結果、分析麻痺になること。

【集中力向上へのトレーニング技法】

「ここぞ」という時に、集中力を発揮するためには、日頃からトレーニングが必要です。杉原・工藤(1997)は、集中力のトレーニングに関する文献を検討して分類しました(表1)。これらの技法は“切り替え”にも用いられ、集中力を高めることができたアスリートも多く見られます。

【“注意”を集中させよう】

スポーツ心理学では、集中力(concentration)のなかでも“注意集中(attention)”に焦点を当て、研究が進められてきました。“注意集中”とは、雑念や妨害刺激にとらわれずに、競技そのものに“注意(意識)”を向け持続させること(杉原・工藤, 1997)とされています。“注意集中”は4つのタイプに分類されており(図1)、競技種目や状況に応じて、適切に使い分けることが求められます。まずは図1を用いて、ご自身の“注意集中”の癖を発見してみましょう。

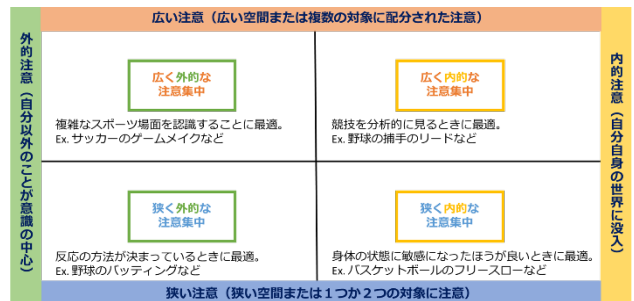


図1 注意集中の4つのタイプ (Nideffer, 1976)

【参考文献】

Nideffer R.M. (1976) Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34: 394-404.

杉原隆・工藤孝幾(1997) 注意集中の技術, 選手とコーチのためのメンタルマネジメント・マニュアル 猪俣公宏編, 2: 17-36.

表1 これまでに考察されてきた集中力トレーニング技法 (杉原・工藤, 1997)

リラクセーション	身体的精神的なリラックスした状態を作り出すことによって、必要な事柄に精神を集中する余裕を生み出す。
作業法	グリッド・エクササイズ(格子の中に書かれた2桁の数字を捜す)・ゆっくりとしたバランス運動・振り子のテストなどの非常に努力を必要とする作業を行わせることによって、自分の意図することに注意を持続的に集中する能力を高める。
呼吸法	禅やヨガなどの呼吸法を練習させ、外的な刺激や雑念に妨げられないで、呼吸に注意を集中することを学ばせる。
バイオフィードバック法	バイオフィードバックを利用して、精神が集中しているときの状態に気づかせ、いつでもその状態を作れるように練習する。
凝視法	何かの物体を長時間注視する練習をさせることにより、注意の持続力を高めることを狙っている。
妨害法	さまざまな妨害刺激の下で作業や練習をさせることによって、妨害の影響を受けないように妨害に対する抵抗力を高める。
自己分析法	練習や試合でどのような時、どのような形で注意が逸れやすいかを分析し、自己の注意の特徴を把握して対策を考える。
キーワード法	注意を向けるべき刺激・対象・動き・心構えなどを示す言葉をあらかじめkeywordとして決めておき、試合中注意が逸れそうになった時、その言葉を唱えることによって、注意を必要な対象に集中できるように練習しておく。
イメージトレーニング	試合当日試合会場に入るまでにやるべき事柄・試合会場に入ってからやるべき事柄・試合中になすべき事柄などをあらかじめイメージトレーニングによってリハーサルしておき、自動的にそれらに注意を向けられるようにする。
ピークパフォーマンス法	最高の成績を上げたときの自分の精神状態を思い起こし、あるいは最高の状態で試合を行っているときの様子を想像し、イメージトレーニングによっていつでもそのような精神状態を作り出せるように練習しておく。
遠親法	不安や心配事などによって注意が逸れることを防ぐため、不安を持ったり心配しても何の役にも立たないどころか、かえって害になること。勝敗にこだわることが実力の発揮を大きく妨げることを理性的に理解させ、いわゆる開き直りの境地を作り出すことによって、「今ここに」集中できるようにする。
アフォーメーション	affirmationにより、不安を取り去り自分に自信をつけることによって、注意が逸れることを防ぐ。
肯定的思考	物事を悲観的にとらえるのではなく、良いほうに良いほうに楽観的に考える習慣を形成することによって不安や心配事を取り去り、注意が逸れることを防ぐ。
過剰学習法	予想されるさまざまな試合場面を想定し、それぞれについて十二分な練習をして戸惑わないようにしておく。