

# 試合で負けるのは、 集中力が切れたほうだ。

失敗した時の原因は、あとからいろいろと思いつかびます。

でも、本当の原因は「集中力が切れた」ことです。

たとえば、1対1で戦つてテニスは、集中力を持続できた人の勝ちです。

強い人と弱い人、プロとアマ、勝つ人と負ける人でも、技術的にはたいした差はありません。

根本的に違うのは集中力です。

集中力のある人がプロになれるのです。

「ここ一番」に強く、気持ちが悪くずれても立て直す安定力を持っています。

何十分の間、集中力をキープするには、よほどの精神力が必要です。

## 第1章 「今」と「ここ」に、集中しよう。

大学生でも90分の授業に集中できない人がいます。

先生がいかに面白い話をして、途中で集中力を持続できなくなる人が少なくありません。

子供向けのディズニ映画は60分です。

大人向けになると、100分や120分と長くなります。

年齢によって持続力がどれだけ続くかというデータが研究されています。

その対象年齢に合わせて作品を長くしたり短くします。

大人向けのほうが長いです。

それは平均値なので、個人差はもつとあります。

私が仕事をしている現場で「あいつ、すぐテンション下がっちゃうんだよね」と言う人がいます。

こういう人を呼ぶと雰囲気が悪くなるので、「早く帰しちゃえ」となって、その人の仕事はだんだんなくなります。

とくに撮影の仕事は時間がかかります。

ほとんどが待ち時間です。

待ち時間の間にどれだけ集中力を持続できるか。

「飽きた」というのは、集中力が持続できなくなった証拠です。

こうなったらほうが負けです。

スポーツの試合では、少しぐらいミスを出しても負けにはなりません。

ところが、1つのミスでも「あ、もうダメだ！」と思った人は、そこで一気に集中力が切れます。

まわりから見ても、「この人、集中力が切れた」とはっきりわかります。

1つのミスのあとにいくつもミスが続いたから、それが理由で集中力が切れたのでありません。

1つのミスで集中力が切れたことによって、あとにミスが続くのです。

いくつもミスをしたから、負けたり失敗するものではありません。

何かミスがあつた時に「あ、もうダメだ！」と投げやりになつてしまつ。

「自分はなんでこんなに運が悪いんだ」「やつぱりオレはダメだ」と、クヨクヨして集中力を切つてしまうと、そこでゲームオーバーになります。

試合は続いています、だせい情性でやることになります。

## 第1章 「今」と「ここ」に、集中しよう。

勝とうという気持ちがその試合に向かっていきかないのです。

たとえばボウリングは、ボールに自分のエネルギーを乗せていくゲームです。

「ああ、もうダメだ」と思って投げると、たとえストライクゾーンのポケットに入っても、倒れないでピンが残ります。

集中力があるかないかで、面白いくらいに結果が変わります。

どんなに技術力がある人でも、集中力が切れたらそこでおしまいです。

勝負は、自分も相手も苦しい中で、最後まで集中力を持ち続けたほうの勝ちです。

別の言葉で言うと、ガマンし続けられる人が勝ちます。

ボウリングで、もう一步のところまでストライクがとれずにスペアが続くと、集中力を維持するのがたいへんです。

スペアを狙うのはストレスがかかります。

残った右端の10番ピンをとるのは、右投げのポウラーにとっては一番しんどいことです。

でも、そこはガマンして踏ん張ることです。

集中力のない人は、ここでガマンしきれずに失敗してしまつのです。

集中力を  
高めるために

その②

ピンチには、  
集中力が切れないようにしよう。

# 1点を見つめる「J」で、 集中できる。

集中力をつけるための、具体的な方法があります。

1つは、視線です。

自分がいったいどこを見るかということです。

「あの子、気が散っているよね」という子供は、視線がキョロキョロしています。

授業中にキョロキョロしている子は気が散っています。

でも、よく考えると、気が散ったからキョロキョロしているわけではありません。

気が散りかけた時にキョロキョロを始め、キョロキョロすることによってますます

気が散ります。

原因と結果は逆です。

人間はキョロキョロし始めると、どんどん気が散ります。

ろうそくの炎を見つめて精神統一する方法があります。

「集中」は日本的に言うところ「精神統一」です。

1点を見つめることで気持ちが集中します。

その時に、大きい目印ではなく、小さい目印を探しましょう。

別の言い方をすると見つけにくいものです。

星を見る時は「この星を見よう」と集中しないと見えません。

たとえば、オリオン座の真ん中にある3つの星のすぐ南に、縦に3つ並んでいる星

があります。

こういう星は、じっと見ていると見つけられます。

この時は、見えにくいものだからこそ集中力が必要なのです。

集中力のない人は、星を見つけれません。

見えにくいものを見ようとする時に人間は集中します。

ボウリングのレーンにはスパットという目印がついています。

茶色の板に、こげ茶色で描かれた三角形の印です。

## 第1章 「今」と「ここ」に、集中しよう。

これを狙ってボールを投げます。

私は最初にこれを見た時、もつと見やすい色にすればいいのにと思いました。

でも最近、スパットは見にくいからいいのだと気づきました。

見にくいので一生懸命見ようとすると、余計に集中します。

たとえば、大きい丸と小さい丸があります。

小さい丸を目印にして集中したほうが、より集中できます。

視線をぐらぐら揺らすのではなく、見にくい1点を見つめた時に、あなたの気持ちはそこへ集中します。

誰かほかの選手が投げる間、後ろで待つて、アプローチ（助走路）に立った時ですら、スパットは照明の具合で見えにくいです。

それよりもつと離れた後ろでスパットをじつと見ていると、見えにくいものだからますます集中します。

スポーツの試合でもなんでも、待つている時間に気が散るのです。

「あの選手は何点取っている。この選手は何点取っている。自分はこの調子でいくとあと何点取らなければいけない」と、「計算マン」になります。



ギャラリーはこつちで何か言っている、今何時かなと時計を見ている、誰かが自分のことを笑っているのではないか、いろいろ気になり始めると、集中力が飛んでしまいます。

できるだけ見えにくいものに集中すると、最初は見えにくくて小さかったものでもくつきり浮かび上がってきます。

遠くから見えていたスパットは、助走路に立つて自分が投げる番になるともつとはつきり見えます。

はつきり見えることによつて落ち着き始めます。

調子の悪い時は、ま的が遠く感じます。

あんな遠くのピンを倒さなくてはいけないのか、こんなに見えにくくて小さなところを通さなくてはいけないのかと感じます。

それは、集中していない時です。

小さくて見えにくい目印を、しっかりと見ることができているか。

それによつて、自分の集中度がわかり、集中力をまた立て直すことができます。

退屈な授業を受けている時に時計をよく見る人がいます。

## 第1章 「今」と「ここ」に、集中しよう。

これは気が散るもとです。

人と話をしている時に、相手が時計を見たらイヤな気持ちになるはずだ。

プレゼンテーションをする時は1つのボードで見たほうが効果的です。

みんなの見るものが1つになったほうが集中します。

ところが、最近のプレゼンテーションルームはオシャレになっていて、目の前にパソコンのモニターがあります。

しゃべっている人を見たり、目の前のパソコンを見たり、手元の書類を見たり、この動きで集中力が飛んでしまいます。

これでは、プレゼンテーションがやりにくい。

今、自分に集中力があるかないかを考える時、どれだけのところをキョロキョロ見ているかを考えましょう。

見ている場所が5カ所あったら、3カ所にします。

3カ所あったら1カ所にすることが大切です。

今そこで見られるものを一生懸命見ることで、集中力がアップします。

プロのボウリング選手は、トーナメントで1対1で戦う時は、相手選手が投げている