

集中力について

1. 集中力とは

集中力とは、ひとつの物事に意識を集中させる能力のことである。

集中することで普段の自分の能力以上の力が発揮できるといわれている。そのため、学業や仕事・スポーツなど様々な場面で重要な要素とされている。

ナイデファーの集中理論によると、集中力には二つの軸があるとされている。一つは「広い - 狭い」の軸であり、注意を向ける対象が多いか少ないかを意味する。もう一つは「外的 - 内的」の軸であり、注意を向ける対象が周りの環境か、それとも自分の体の内部かを意味する。これらにより集中力は「外的で広い集中」、「外的で狭い集中」、「内的で広い集中」、「内的で狭い集中」の4つに分類することができる。

また、集中力はトレーニングによって高めることができる。これによって集中すべき場面で集中でき、迷いや緊張を取り除いて、自分の力を最大限に発揮することができるようになる。

2. 集中力を高める方法

集中力を高めるトレーニングのうち、主なものとしては「フォーカルポイント」や「セルフトーク」、「ルーティーン」がある。

フォーカルポイントは普段から習慣として緊張などで興奮しているときにある一点を見つめ、落ち着きを取り戻す方法である。このときに見つめる対象は遠くのもので、目線より上にあるものがよいとされている。また、集中力を高めたいときにその物がなくては困るので、必ずその場にあるものを選ぶべきである。

セルフトークは緊張状態に陥った時などに、「大丈夫だ」「いける」など自分にプラスの言葉で語りかけることで自分自身に暗示をかけ緊張をほぐす方法である。マイナス思考から脱出し、集中力と自信を高める効果がある。

ルーティーンはいつも決まりきった同じ動作をすることで迷いを取り除き、集中する方法である。これにより自分のリズムを作り出すことができ、落ち着いて物事に挑むことができる。日頃からルーティーンを行なった後に集中することができたという成功体験を積み重ねることで、集中力を高め、成功へ導くルーティーンを形成する。また、ルーティーンは一つではなく複数ある方が迷いを断ちやすい。

またこのほかにも集中力を高めるトレーニングとしては「深呼吸」や「ハイライトビデオ」、「胸を張る」など様々な方法があり、自分にとって効果のあるものを組み合わせて、集中力を必要とするときにいつでも集中することができるようにすることが成功のためには重要である。