

集中力！集中力！集中力！

榎本日出夫(日立戸塚女子バスケットボール部監督)
構成／編集部

「集中力がある」とは
どういうことか？

選手を誉めるときに「集中力がある」という言葉がよく使われる。「今日の試合は集中力の勝負になる」「集中力で負けた」など、勝敗を決するキー・ワードとしても、集中力という言葉が使われる。

確かに集中力は、スポーツを行ううえで重要な要素に違いない。

私たちは、集中して何かを行うことを、一度ならず経験しているはずである。従って、「集中力がある」といういい方も、なんとなく意味は理解できる。

しかし、「集中力」とは、いったい何だろうか？ 筋力と同じように、集中力という、独立した能力の指標があるのだろうか？ 筋力を強化すれば、その筋力を運動のなかに応用していけるように、集中力もそれを独立して強化すれば、いろいろな運動の局面での集中度が増してくるのだろうか？

「集中力」ということそのものがよく分からないなかで、もう1つ気になるのが、「集中しろ」「集中してやれ」といういい方である。いったい、「集中しろ」といって、集中できるものなのだろうか？ 「集中しろ」という言葉は、いったい何を意味するのであろうか？

集中する対象があってこそ、集中できる

「集中力」「集中すること」に対する私なりの見方をいえば、まず、集中するということは、集中する

対象(目標となるもの)があって初めて成り立つのだと考える。「集中力」そのものを強化すること、そしてそれがスポーツにおける集中力に役立つことがあるのかもしれないが、それよりも1つ1つの運動そのものに集中することのほうが本来のあり方ではないだろうか。

逆にいえば、何も集中する対象のないところで、集中するということはありえないように思われる。少なくとも、集中することそのものを独立した問題として捉えるより、スポーツにおいては、集中できる対象が何であるかを考えることのほうが実りが大きい。

こうした考え方に立てば、「集中力」というのも、目的となる運動を抜きにして、集中力そのものを語るのは、本末転倒した状態のよ

うに感じられる。スポーツにとって重要なのは、運動そのものであり、かつそれに集中した状態なのである。

そして、我々コーチの仕事は、選手が集中できるような何を与えることができるか、集中できるような状況をいかに作り出すかにあると思うがどうだろうか。さらに、コーチングの立場からいえば、「集中しろ」「集中してやれ」といういい方は、選手を集中した状態に導くためにほとんど役立たない。選手に「集中しろ」「集中してやれ」などという場合、実際の意味は、「本気を出せ」「真刻にやれ」といったところと変わらないと思う。

選手に本当に集中させようと思えば、「集中しろ」といういい方にはならないはずである。



すさまじい「集中力」は何から生まれるのか？

集中することの原点

私たちは、自分の興味あるもの(こと)に対しては熱心に取り組むことができるが、逆に興味のないことや嫌なものに対しては、周囲の人からいくらアドバイスされてもなかなか熱中できるものではない。

「集中する」ということの原点は、ここにあるのだと思う。その人が面白い、楽しいと感じることが、熱中できる条件だし、それが集中につながる。バスケットボールのコーチングを通して、「集中」ということの原点を私はこのように感じている。そして、選手の「集中力」を考えると、私は常にここに挙げた「人」と「モノ(こと)」の関係を原点として捉えるように心掛けています。

集中できる状態をつくるためのテクニック

選手はスポーツを好きだからこそやっている。そして、競技スポーツの場合、勝つことは楽しい。このことが、スポーツに集中するうえでの「原点」になると思う。

コーチングの問題として、いかにすれば選手が集中して練習(プレー)できる状態をつくれるかを、私なりに試行錯誤してきた。以下に、そのためのキー・ポイントになるところを挙げてみよう。

●実戦をできるだけイメージさせる

スポーツはやはり、試合、実戦が楽しい。もし、試合形式の練習だけで強くなるのであれば、それが一番よい方法に違いない。しかし、実際には、技術・戦術の練習、体力づくりのトレーニングなどの細かい内容を1つ1つ積み上げていくことが重要である。だからといって、単に「トレーニングは面白くない」と選手に思わせることは、トレーニングに対する選手の集中度が落ちることにつながる

ので、好ましくない。

なぜ、この技術練習をするのか、このトレーニングが試合のどの動きに重要なのかということ、選手にもある程度理解してもらい、勝つためにこの練習、このトレーニングが必要なんだという「実感」を持ってもらうことが、選手のやる気、「集中力」と大いに関係してくる。

それと同時に、練習の内容そのものを実戦に近い「ファイト」ができるような面白いものにし、集中することを迫られるような内容、組み立てにすることが大切である。別ないい方をすれば、選手たちが、「やらされる」のではなく、自分で「やる」ようなものを提供することが、「集中力」の高い練習につながるのではないか。

●具体的な目標をはっきりさせる

上記のことと関連するが、単にうまくなる、強くなるというだけでなく、到達目標をより具体的に示すほうが、選手はその目標に向かって集中しやすい。例えば、「次の試合での相手チームの〇〇選手の「このプレー」を止める」というように目標をはっきりしていると、選手は実戦のイメージが湧くし、集中しやすい。コーチの側も、選手に指示する内容が、より具体的なものになる。

体力づくりのトレーニングは、それが基礎的なものであればあるほど、上に挙げたような実戦のイメージのもとに行うことは難しいが、その代わりに、チームや選手個人の目標を数字で表わすことが可能なので、その具体的な到達目標が集中するための手助けとなる。

これらは一般的な例にすぎないので、各競技、チーム、個人の状況、必要に応じて、それぞれ具体的な目標を考えていただきたい。その際に気をつけておきたい重要なポイントは、その具体的な目標が、実現可能な範囲にあるということである。実現できそうにない目標

は、心のどこかに「やってもムダ」という諦めの気持が働き「集中力」のマイナス要因になりやすい。

志として、例えば世界チャンピオンになりたいというとき、それが実現可能かどうかということは問題ではないが、そうした「夢」ないし「大目標」とは別に、ここでいっている目標はもっと現実的な達成目標である。

昨シーズン(昭和62年度)、私のチーム(日立戸塚女子バスケットボール部)は、主力選手をケガで欠き、アメリカの選手を入れているチームには特に力の差が歴然としている状態だった。そのため、選手も、そして私自身も最初から勝てないと感じてしまうチームとの対戦前の練習は、勝つという現実的な目標がポッキリ抜けたような感じで、一所懸命に練習しているものの、「集中力」は今ひとつという状態が続いた。リーグの後半戦に入ってから、苦肉の策で、選手の目を相手チームに向けるのではなく、自分自身に向けさせることで練習や試合に集中させるようにした。つまり、自分自身がすべきプレーを確実にこなすという、基本に立ち返ったところを最大目標にしたわけである。その結果、後半戦の立ち上がりは3連勝し、集中することの重要性を改めて認識させられた(ただし、その後の試合は、この方法ばかりではうまくいかなかった)。

●疲れや飽きは、「集中力」のマイナス要因

まず、疲れが、物事への「集中力」を低下させることはお分かりいただけると思う。単純に言って、疲れたら、集中してプレーできなくなっている。

そこで、練習においてまず大切なことは、特に「集中力」を要す種目は、1日の練習の最初にもってこるとのことだ。例えば、新しい技術やフォーメーションを導入する際には、練習の後半だとどうしても疲れがあるので、なるた

け練習の最初にもってくるほうがよい。慣れている練習内容だと、少しの疲れはあってもすでに身につけていることなので、特別な集中力はいらぬ。このように、練習種目の順序を工夫することが、練習全体を集中した状態で乗り切ることにつながる。

もう1つ重要なことは、飽きさせない練習内容、組み立てにすること。いくらよい練習種目でも、そればかり長い時間続けているのは疲れるし、1つのことばかりをやることに飽きてくる。私は、以前、20分おきにブレイクを入れ（ブレイクではフリー・スローや休息を入れる）、その20分間のなかに3種目くらいの練習を行うようなパターンを探っていたことがある。20分間というのは、特別な根拠があるわけではなく、バスケットボールの試合が20分間なので、それを目安にした。40分間の場合も行ってみたい、いろいろと試行錯誤した結果、現在は10分ごとに区切って、その間に短いフリー・スローを入れ、休息とともに気分転換を図りながら、種目を次々に変えていくようにしている。このようなパターンにすることで、強度の高い練習を集中して行けるとともに、その集中を維持していきやすいと感じている。

●悪いイメージを引きずらない

練習の最初のところでミスが続いてつまずいてしまうと、その気持を引きずったまま、最後までいい波がこないで終わってしまうことが少なくない。

こういうとき重要なのは、次の目標に向けての気分転換の速さである。これは、試合にもいえることだ。試合の最初で1つミスをしたために、「こんなプレーをして恥ずかしい」「みんなに申しわけない」といった気持ちで平常心を失う選手は多い。対策として私が考えたことは、練習の最後は常に楽しい雰囲気、笑顔で終われるように、一番悪い状態の選手を励まし、

自分たち自身で積極的に気分転換を図っていきける習慣をつくるということだ。

気分転換を速くし、プラス志向していきけることが、次の局面で集中したプレーを行うために重要となる。

悪いイメージを引きずることは、おそらく、練習や試合のいずれの局面でもよい結果を生まないのではないかと思う。特に、バスケットボールのシュートの場合、成功するイメージが非常に大切である。だから、疲れてきたり、なんらかの原因で調子を崩したりしてシュートの成功率が落ちてきたら、無理してそれを元に戻そうとするより、そこでやめるか、またはシュートが入る距離でやり直すとか、とにかく成功のイメージづくりを図ったほうがよいと思う。

●集中力を低下させないための食事対策

集中するということは、からだのコンディションも当然影響する。そこで1つ考えておきたいのは、空腹、満腹、ノドの渇いた状態などで練習や試合に臨まないということ。食後すぐに練習するところはないと思うが、12～1時頃に昼食を食べて、6時、7時、8時と遅くまで練習するところは、途中で間食を摂らない限り、血糖値も下がっていて疲労感も感じやすい状態のはずである。また、練習中に水分を適度に摂っていないと、よいコンディションとはいえないし、ノドが渇いていることで気分的にも集中力の妨げになるはずである。

日立戸塚の普段の練習では、午前11時半～12時頃までに昼食を摂り、午後2時から練習して約2時間半～3時間（午後5時頃まで）。練習中にはいつでも水分を摂れるようにしているし、3時間を超すような練習では、エネルギー補給用（炭水化物の入ったもの）のスポーツ・ドリンクを飲むようにしている。



「集中力」は選手だけの問題ではなく、コーチ自身の問題でもある

コーチにも「集中力」が必要

以上に挙げた対策は、練習中のことを中心にしたが、練習で集中して行う習慣は、試合での集中にそのままつながってくるものと思う。逆にいえば、試合のときの「集中力」は、普段の練習の積み重ねのなかにこそあるのではないだろうか。

最後にもう1つ、付け加えておきたいことは、「集中力」は選手にばかりでなく、コーチの側にも重要だということだ。監督やコーチがグラウンドやコートうえで集中していないのに、選手にだけそれを求めることは間違っていると思う。コーチの側も集中してこそ、選手たちも集中する。時には、コーチの集中だけが空回りすることもあるが、望むべくは、コーチも選手も集中した状態で練習である。（えのもと・ひでお）