

南空知高校テニス

# メンタリティ講座 6

集中 concentration の技術

## 1 ゴールキーパー

2006年サッカー・ワールドカップ・ドイツ大会、準々決勝のドイツ対アルゼンチンの試合は、90分の前後半と30分の延長戦を行っても勝負がつきませんでした。ペナルティーキック合戦が始まるまでの10分程度のインターバル、ドイツのゴールキーパー、イエンス・レーマンはピッチに仰向けになり、目を閉じて考え事をしている様子でした。控えの先輩ゴールキーパー、オリバー・カーンが話しかけてきたときにも、彼は笑顔を返しただけで、私には、どちらかと言えば煩<sup>わずら</sup>わしそうにしているようにさえ見えたのです。一方、アルゼンチンのゴールキーパー、ロベルト・アボンダンシェリは、チームメイトと談笑し、リラックスした様子でインターバルの時間を過ごしました。結果は、素晴らしい反応を見せたレーマンがアルゼンチンのPKを3本止めたのに対し、アボンダンシェリは1本も止めることが出来ず、ドイツが4 - 2で勝利を収めたのです。

PK合戦が始まるまでの過ごし方がすべてだと言うつもりはありません。しかし、両者の様子があまりにも対照的だったので、ピッチ上で目を閉じていたあの10分間、レーマンの心の中でどんな活動が行われていたのかを思わずにはいられなかったのです。

## 2 ゲートコントロール説

近頃、「痛みの話(＊)」というホームページに出会い、しばしば開いて見るようになりました。和歌山の内科・麻酔科病院のお医者さん(西本第2クリニック西本真司先生)が書いた14篇のエッセイは、神経学や麻酔学などのペインクリニックに関わる話題がわかりやすい言葉で語られ、たいへん興味深い内容でした。そこで見つけたのが「ゲートコントロール説」という考え方です。「痛みの話・第6回『ゲートコントロール説』(1)」に書かれていた内容は次のようなものした。

1965年に提唱されたゲートコントロール説は、痛みの医学を飛躍的に前進させた学説です。痛みの伝達路である脊<sup>せきつゝい</sup>椎には、痛みをコントロールするゲート(門)があり、門番役の神経細胞がゲートを開いたり閉じたりして調整しています。痛みの信号はゲートを通過して脳に伝わりますが、ゲートには痛みの他にもいろいろな信号が届けられます。たとえば足を打撲したときには、鋭い痛みの信号が神経<sup>せんにい</sup>繊維を通して脳に伝えられます。そんな時、人間は無意識に打撲したところを撫<sup>な</sup>でたりさすったりしますが、それはそうすることで別の神経繊維を刺激し、痛みのゲートを閉じる信号を送っているのです。その結果、

鋭い痛みの信号は脳に届けられることを妨げられ、痛みが和らぐのです。痛みのゲートを閉じる信号には、他にも様々なものがあります。例えば、子供が転んで泣いているときに母親が「よしよし」と声をかけることも、痛みのゲートを閉じる信号を送る働きをするのだということが、この理論によって科学的に説明されています。また「ハリ麻酔」などの東洋医学の神秘まで、これによって解明されようとしているのです。

( \* <http://www11.plala.or.jp/n2clinic/main.html> )

### 3 Inspired by . . . . .

サッカー選手が試合中に足の指を骨折して、それに気づかずに試合を続け、翌日のインタビューに松葉杖について現れて「まさか折れているとは思いませんでした」などと話すのを見たことがあります。普通の人がある状態ですんなり怪我をしたら、立っていることも出来ないだろうに、試合終了まで全力で走り回り、試合が終わって普段の心を取り戻したときに初めて、彼はその激痛に思い至るのです。また、戦場という極限状況の中で、兵士は撃たれて負傷しても痛みを感じないという話を聞いたこともあります。以前は「根性を出せば痛みさえ忘れられる」などという精神論で片づけるだけでしたが、ゲートコントロール説のことを知って以来、私は別のことを考えるようになりました。

一流のスポーツ選手は試合という極度の集中の中に身を置いたとき、すべての感覚のうち試合に勝つために必要なもの（例えば「視覚」とか「聴覚」など）だけをかい摘んで意識できるようにするために、不必要な感覚のゲートを閉ざしてしまうのではないのでしょうか。例えば「痛み」は、人間が日常を生きる上では必要不可欠な感覚だけれど、試合中には不必要であるばかりか、試合に勝つという目的のためには邪魔者にさえなります。一流選手は、そうやって感覚のゲートを自由にコントロールし、試合中に最高の集中力 concentration を発揮するための能力を持っているのだと私は思うのです。

例えば、読書でも、ゲームでも、釣りや音楽などの趣味でも、自分の好きなことに夢中になっているときには、時間の感覚さえ無くしてしまい、食事をするのも忘れていたなどということは、誰しも経験のあることです。これが神経学で言うところのゲートコントロール説で説明がつくかどうかは解りません。しかし、集中という言葉がすなわち、必要なこと以外は考えない心、感じない心の動きを言い表しているとすれば、集中している人の脳は、集中の妨げになるような感覚のゲートを閉じているとは考えられないでしょうか。一方で、テニスの練習中に晩飯のことや彼氏のことを考えている脳は大忙しなはずで、「空腹感」や「恋愛感情」のゲートを開けっ放しにしている状態では、それらのゲートから入ってくる情報に気を取られるばかりで、テニスのプレーに集中することなどとても おぼつか 覚束ないのです。

集中するとは、その場に不必要な感覚のゲートを閉じることです。もちろん集中の天才というような人もいるでしょう。しかし、感覚のゲートの開け閉め能力は、テニスのプレーと同じように、我々普通の人間も練習によっていくらでも上達させることが出来るはず

です。

例えば、授業に集中するとは、先生の言葉にじっと耳を傾け、黒板の文字を必死に書き取ることばかりを指してはいません。授業に必要な感覚のゲートを一つ一つ閉じる作業が必要です。私達の日常生活の中には、そのほかにもたくさんの「集中しなければならない場面」が存在しますが、その場面に応じて、不必要なゲートを閉じる習慣を身につけることが、集中力 concentration を身につけるための、一つの確実な方法であることだけは間違いないのです。

#### 4 スティーブ・オンティベロスの方法

話は、ドイツ代表ゴールキーパー、イエンス・レーマンのことに戻ります。PK合戦が始まるまでの10分間、ピッチに仰向けになって目を閉じているときに、彼の心の中ではどんなことが行われていたのか、という問題です。

1980年代、プロ野球・西武ライオンズにスティーブ・オンティベロスという内野手がいました。日本シリーズにも出場して活躍した有名選手です。アメリカ・メジャーリーグのシカゴ・カブスでもプレーしていた彼は、日本球界に様々な新しい考え方を持ち込みました。

彼には試合が始まる数十分前に欠かさず行う儀式がありました。ロッカールームのベンチに腰掛け、誰とも口をきかず、タオルを頭からかぶって下を向いたまま、だだだ黙っている……その儀式を彼は「コンセントレーション」と呼びました。スティーブ選手を扱ったスポーツ番組の特集コーナーで、この言葉を私は初めて耳にしたのですが、その時は、彼が集中力を高めるために行う儀式そのものを「コンセントレーション」と言うのだと思っていました。それが「集中力」を意味する concentration という単語だと知ったのは、それからずっと後のことです。「コンセントレーション」の儀式を終えた彼は、すぐにいつもの陽気な表情に戻り、チームメイトとジョークを交わしたりもするのです。また、これを何かの事情で行えなかった日は、打撃も守備も全く振るわないのだということ、彼自身が話していました。

思えば、このスティーブ・オンティベロスの方法は、ドイツのゴールキーパー、イエンス・レーマンの姿にぴったり符合するのです。そして、スティーブやレーマンの行っている方法こそ、現在、多くのプロ・スポーツ選手が行っている集中力を高めるための方法に他なりません。彼らは、試合前の限られた時間、必ずこの瞑想を行います。それによって、試合には不必要な感覚のゲートを一つ一つ丹念に閉じて行く作業を行っているのです。

#### 5 集中とリラックス

自動車のF1レースの最高時速は300キロを優に超えます。運転ミスは、そのままレーサーの死を意味することもあります。そんな状況で、ドライバーは落ち着いてハンドルを握ってられるものなのでしょうか。

スキーのジャンプ競技で、選手が滑り始める地点は40階建ての高層ビルに相当するそうです。そんな中で、彼らは100分の1秒のタイミングを判断して斜面を蹴り、大空に舞い上がります。怖くて足がすくんだりしないのでしょうか。緊張して硬くなることはないのでしょうか。

死に直面するような状況でリラックスできるかどうかは、彼らを一流と二流に分ける分水嶺でもあります。そして、死に直面するかどうかは別としても、極度の集中を求められる局面で、一流と呼ばれるスポーツ選手は例外なく十分にリラックスすることができます。リラックスしなければ集中することはできないし、また集中しているからこそリラックスもできるのです。

一方で緊張という言葉があります。国語辞典には「心や体がゆるみなく引き締まること」とあり、そこからはスポーツにとってマイナスの要素を読みとることができません。だとすれば、緊張はむしろ受け入れるべきではないのでしょうか。「緊張」イコール「びびって硬くなること」と考えるのは愚かなことかもしれません。張りつめた緊張感の中で、どうリラックスし、どう集中するかということが重要なのです。

集中とリラックスは、競技スポーツのメンタリティを考える上で永遠のテーマです。どうすれば集中できるのか、どうやってリラックスするのか、その方法は一人一人が孤独に探って見つけ出すしかありません。しかし、ここにそのヒントとなるような考え方があるので紹介しましょう。

## 6 瞑想（リラクゼーション反応法）

いささか古い文献（平成4年発行）ですが、ロバート・S・ワインバーグの『テニスのメンタルトレーニング』（大修館書店）は、スポーツ心理学の書物としては、たいへん読みやすく、是非とも一度手にとってみることをお勧めします。

心理的リラクゼーションの中で最も普及しているのは、ハーバード医学校のハーバード・ベンソン医師によるリラクゼーション反応法だろう。多くのスポーツ選手が試合前の準備に瞑想を用いているが、リラクゼーション反応法も基本的には瞑想を用いる。この技法によって生み出される心理状態には、鋭敏な感覚、無理のない自然な努力、リラックス、自発性、集中力などがあるが、これらはテニスの選手が最高のプレーができたときの心理状態と同じである点が興味深い。

リラクゼーション反応法を実行するには、静かな環境、心地よい楽な姿勢、注意の対象、受動的な態度の4つの要素が必要とされる。

（「静かな環境」「心地よい楽な姿勢」に関わる部分、略）

そして、あるひとつの考えなり言葉に注意を集中させることを何度も繰り返すようにする。このとき注意を向ける対象として、ベンソン氏は「1」という言葉を勧めているが、これは必ずしもスポーツ選手に適切とはいえない。というのは、ナンバーワンを思い浮か

べてしまい、勝利について考えるようになるからである。思考を刺激しないような、自分にとって現実的な意味を持たない言葉を選ぶ。「リラックス」「平静」「気楽に」といった言葉を用いている選手が多い。息を吐く度に、この言葉を繰り返すようにする。

最後の要素は、受動的態度である。これは、心に浮かんだ考えやイメージに対していっさい手出しをせずに受動的に消し去ろうとすることを指す。心が他のことに何度か迷っても、その度に自分の選んだ言葉に注意を向け直すようにする。

『テニスのメンタルトレーニング』ロバート・S・ワインバーグ・大修館書店)

これを読むと、野球のステーブ選手が「コンセントレーション」と呼んでいた方法も、ベンソン医師が提唱したリラクゼーション反応法であることが推測されます。ゴールキーパーのレーマンについても然りです。

筆者のワインバーグは次のようにも述べています。

「これは心理的スキルであり、リラクゼーション反応法を習得するには時間がかかる。大変だとは思いますが、1日に20分練習することを勧める。」

「心理的スキル」とは、自分の精神をコントロールする技術や能力というような意味。つまり、リラクゼーション反応法も、ボレーやサーブと同じように練習によって次第に上達していくものだという事です。逆に言えば、大切な試合の直前に思いついてやり始めても効果はないのです。

更に、ワインバーグは続けます。

「この練習をとおして、自分の心をコントロールしたり、ひとつの考えなり物事に注意を集中することがいかに難しいかを知ることになるだろう。しかし、皆さんの目標は、プレー中に余計なことに気を散らすことなく、ボールに注意を向け続けることではないだろうか？さらにポイント間にも試合のことに集中力を維持する必要があるだろう。リラクゼーション反応法は、心を穏やかに保ち、緊張を緩和し、必要なことに集中するのに役立つ。そのための努力を惜しんではならない。」

## 7 それはさておき・・・

ある程度の興奮状態になって、しかし興奮しすぎではならず、しかもリラックスして、なおかつ集中している・・・そんな精神状態を作り出すのは至難の業です。ワインバーグも、それを習得するには時間がかかると言っています。

ところでどうでしょう、例えば、大切な試合に必要な集中力を「10」とすれば、普通に過ごしている時間は「3」とか「4」。友達と冗談を言い合っている時の集中力ときたら、限りなく「0」に近い違いありません。コートに入ってから、「3」とか「4」のものを急に「10」に高め、最高の精神状態でプレーを始めようとしても、それは無理というものです。集中力を、せめて「6」か「7」ぐらいにしてから試合のコートに入ることとはできないものではないでしょうか。紹介したリラクゼーション反応法は、そのための一つの手

段です。試合開始の20分前から、一人になり、ヘッドフォンで音楽でも聴きながらリラックスしてストレッチやランニングを行い、「3」「4」の集中力を「4.5」「5」「5.5」にゆっくり高めていく、それだけでも大違いだとは思いませんか？試合開始直前までの時間を、げらげら大笑いしながら友達との楽しい会話に費やし、その笑顔を収める間もなくコートに入るようでは、「私はいいプレーをするつもりはありません」と宣言しているようなものです。

一足飛びに一流選手の方法を身につけて、最高の集中力を発揮することを求めても、それは無理というものです。しかし、「集中」に限らず、スポーツに必要なメンタリティは訓練によって高めることができるのです。少なくとも、コートの中や外で、日頃から「集中」とか「リラックス」というテーマについて考えている人と、そうでない人との間には、集中力 concentration において雲泥の差があることだけは確かです。

( 2006.12.3. 栗山高校 佐々木雄介 )