

だいじょうび?

もっと集中・そこ注意

同じ基礎練習や反復練習が大切なスポーツにおいて、単調な動作の繰り返し、練習が長時間になる場合、注意力散漫・集中力欠如に陥ることも少なくありません。

長時間にわたって注意を維持する指標に「ビジランス」という考え方があります。色々なスポーツシーンに活用できるのではないのでしょうか。しっかり注意を払ったり集中しているつもりでも人にエラーはあります。いつも簡単にできるプレーが今日はできなかった。サッカーでいえばフリーの場面なのにトラップミスをしたり、シュートを外したりしてしまう。何故でしょうか？

「ビジランス」とは英和辞典的には「警戒」専門用語的には「覚（醒）度」「注意持続性」と置き換えられます。このビジランスの低下がミスの原因なのです。では、ビジランスの低下の原因は何でしょうか。主に3つの原因が考えられます。1つは覚醒水準の低下です。試合前日興奮して寝不足になり試合当日眠くなってしまうような状況。2つ目は情報処理（注意）の配分の不適切から来

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会

長久浩明



るもの。練習時間が長くなり課題を処理しきれなくなる場面が当てはまるでしょう。そしてもう1つは慣れです。比較的容易な課題が続くと無関係なことが割り込んできます。練習中に他のことを考えてしまうことはありませんか。この3つが単独あるいは複数重なりと見逃しや見落としの大きな要因となります。では、ハイテンションな状態（ビジランス上昇）にすればいいかと言うと必ずしもそうではありません。興奮し、ドキドキ感が生まれ、あがりという感情につながります。つまり適切なレベルでのビジランス維持がエラーを防ぐポイントとなります。

練習においては量より質にこだわりメリハリをつけ飽きのこないメニューを作る。その中で一部難しい課題にも取り組む。これらを参考にしていれば、見落としやエラーが少なくなり、より集中できるはずです。そして、スポーツにより楽しく取り組み、パフォーマンスも向上すると思います。