

一〇〇点の集中力と五〇点の集中力の違い

集中力が続かないのはなぜ？

「集中しなさい」や「集中してやりなさい」という言葉は日常的によく使われます。

しかし改めて「集中力とは何ですか？」と聞かれると、意外と答えるのはむずかしいものです。そう尋ねるとぐっつと詰まってしまう、「それは集中することです」といった禅問答のような答えを返してくる方も少なくありません。

それぐらい、わかっているようで、わかっていないのが集中力なのです。

なかには「気持ちを含めて一生懸命やること」「そこに意識をしっかりと向けて、気持ちを含めて取り組むこと」と答える人もいますでしょう。それは間違いではありません。だからスポーツの場や勉強の場面などでは、「気持ちを含めて集中しなさい」という言い方もよく聞かれます。

ところが、そう言われて「よし！ 集中してやろう！」と思っても、なかなか集中力が上がっていかないし、途中で気持ちが散漫になっていってしまうことは往々にして起ります。

皆さんも、わが身を振り返ってみて、あるいは子どもの様子を思い浮かべて思い当たる節があることでしょうか。

ではなぜ、そんなふう集中が続かなかつたり、集中力が上がっていかかなかつたりするのでしょいか。

理由は、集中のレベルが低いことにあります。

そう聞いて、「えっ、集中力にランクがあるの!？」と驚かれた方もいるかもしれませんがね。そうです。実はあるのです。

最後まで全力投球できますか？

集中力は、才能を発揮するうえでなくてはならない力です。集中力がなければ、勉強でもスポーツでも成果を出すことはできませんし、受験や試合などの本番勝負で力