

桐林 小林さんが書かれた「機長の「集中術」という本を読ませていただいたんですが、スポーツ心理学を専門にしている私にとつても、たいへん参考になるお話ばかりでした。

小林 ありがとうございます。集中力とは何かと問われれば、自分が持っている能力をいかに一点に集約できるか、だと思えます。同じ技術レベルを持ったパイロットでも、集中力のあつた人とそうでない人には、結果として大きな差がついてしまうことがある。テクニカルスキルとメンタルスキルのバランスが取れていないと安定したフライトはできません。

く同じですね。練習だけを見れば、ランキング上位の選手も下位の選手も、打っているショットに大きな技術の差はないんです。要は、練習で打てるショットを試合でも出せるかどうかの差だけなんですよ。

メンタルというと、生まれつきの性格のようなもので、変えるのは難しいと思われがちなんです。実はそうではなく、まさしく「スキル」であつて、磨くことのできる技術だというのが、私の考えなんです。

小林 私もまったく同じ考えです。メンタルスキルというのは、自分自身をコントロールする技術であり、それがイコール「集中術」だと思います。

集中術とは、自分自身をコントロールすることです



小林宏之

〔元JAL機長〕

こばやし・ひろゆき ●46年愛知県生まれ。68年に日本航空入社後、パイロットとしてJALが運航したすべての国際路線(65空港)および主な国内線に乗務。63歳まで42年間一度も病欠、自己都合でスケジュールの変更なし。その経験を生かして講演、執筆などに駆け回る日々。著書に『機長の「集中術」』(飯島コミュニケーションズ)など。今年3月日本航空退職後、現在日本航空機操縦士協会副会長

自分をコントロールすることができれば、テクニカルスキルも自在にコントロールすることができるよう。集中することで、自分の能力を最大限に引き出すことができるんです。

桐林 ゴルフのコースには、OBや池、バンカーといった動かないハザード障害物)に加え、雨や風といった気象

「ゴルフにも大切な「集中力」」。集中力アップは、人生でもビジネスにおいても成功の力基を握っているという。

多くの命をあずかるパイロットたちはまさに「集中力のプロ」。

42年間機長を務めた「グレートキャプテン」小林宏之氏と、

ゴルフのメンタルテクニックに精通する桐林宏光プロの対談から、

ゴルフ上達のための「集中力」をつける「術」を学ぼうではないか!

条件や、キャディさんに同伴者、最後の組のプレーヤーなど、動くハザードもありません。これらは自分で選択、コントロールすることは難しいですが、唯一、コントロールできるのが自分の心なんです。とはいえ、様々なハザードに集中力を乱されるのですが。

小林 仕事でもゴルフでも、集中力を持続するのが難しいのは、それを阻害する要因が、身のまわりにたくさんあるから。メンタルのスキルというの、そういう集中を阻害する要因を、いかに「捨てる」ことができるか、「捨てる技術」でもありません。自分が今やりたいこと、やるべきことに集中し、それ以外の必要のないものは、すべて捨ててしまう。その思い切りが大事であり、集中力を発揮するためのキーワードです。

桐林 たとえば、フライト中に集中

スコアを上げる集中術

集中力はいくつになっても磨ける!

唯一、コントロールできるのが、 自分の心なんです



桐林宏光

【インストラクター】

きりばやし・ひろみ ●64年東京都生まれ。逸泳、ウィン
トサーフィンなど各種スポーツに取り組み、日本女子
大卒業後ゴルフを始め、03年ティーチングプロA級に合格。
筑波大学大学院でスポーツ心理学、メンタルトレー
ニングなどを学び、05年修士課程終了後、日本初のメン
タルスキルとテクニカルスキルを融合したレッスンプロ
グラムを展開。ジュニアの指導にも力を注いでいる。桐
林宏光ゴルフ塾主宰

力を阻害する「ハザード」には、どんなものがあるんですか？

小林 パイロットは「お天気商売」ですから、刻々と変わる気象条件は、大きな要因です。また当日フライトを共にする他の乗務員との連携などもそのひとつといえます。たとえば、性格もよく知っていて、慣れた人同士だと、緊張感が薄れてしまい、ミスに繋がることもある。逆に、仲のあまりよくない人と一緒にいるときは、適度の緊張感があるって集中しやすかったり。パイロットだって、人間ですからね。

桐林 日本人は特に人から良く思われたいとか、周囲の目を気にする

国民性を持っていきますよね。ラウンドのときに、自分のスコアだけじゃなく、同伴者のスコアまで気にするのは、その典型的な例でしょう。余計なところに気を使って、意外と自分のプレーに集中できていないケースも多いんです。他者評価ではなく自己評価をできるように訓練せねば。

「集中できない人は 目的意識が薄い」

（小林）

小林 他にも、疲労や睡眠不足、体調がすぐれないといったことも、集中力を阻害する要因になります。

もちろん、フライトの前日はしっかり睡眠を取るようになっていましたが、国際線のパイロットにとって、時差による寝不足は避けて通れません。しかし、それが集中できないこと言い訳にはならないし、してもいけないんです。時差や寝不足の状態でもフライトに臨むときは、「今日の自分は寝不足で注意力や集中力が低下している」という自己認識をした上で、「ひとつひとつ確認しながら、確実な運航をしよう」と自分に言い聞かせていました。

桐林 そうやって不安を取り除くことが、つまり集中力を阻害する要因を捨てることになる、と。

小林 自分が今、置かれた状況で、何をやるべきかが明確になっていれば、集中力を発揮することができ、結果として安全なフライトができるんです。よく最近の若い人は集中力がないなどといいますが、集中力はなくなるようなものではなく、動物としての本能のようなもの。たとえば、電車のなかで周囲の目も気にせず、化粧をしている女性。マナーは別に、あの集中力といったら、相当なものですよ（笑）。あそこまでひとつのことに集中できるのは、電車が駅に着くまで、化粧を完成させなければいけない、という目標、目的がはっきりしているからです。なか

プロたちの「集中力」

〔自己コントロールこそが勝利への道〕

全米オープンを4日間経験した石川遼は帰国後「4日間同じような集中力でプレーできるようにするというのが、今後日本ツアーでの僕の課題です」と語っている。また、米女子ツアー今季4勝を挙げ、現在世界ランク1位となった宮里藍も「集中力」という言葉をよく使う。「何よりよかったのは、目の前の一打に集中できたということ」「一打一打に集中するスタイルは変わりません。私がやっていることは、フェアウェイに打って、グリーンに乗せて、パットを決める、ただそれだけです。自分自身をコントロールする技術こそ、プロたちがいつも意識する課題であり、勝利への道なのだ。

石川のメジャー制覇、宮里の賞金女王獲得の力基は「集中力」にある



なか集中できない人は目的意識が薄いために、必要なものとそうでないものの区別がつかず、阻害要因を捨てるのができないんです。

桐林 なかなか上達できないアマチュアゴルファーも、ただ漠然と「良いスコアで回りたい」などと思っているだ



で、そのために何をすべきか曖昧なことが多いんです。

小林 長期目標を因数分解して中期目標、日々の目標、とたてればいいのです。迷ったら、一番大事なものは何かを思い出す。あれもこれもとやっていると捨てられません。

イロットとしての経験からいわせてもらおうと、密度の濃い集中力を発揮できるのは、数十秒から3分前後が限界です。人間が一度に集中できる量は、「集中力の深さ×持続時間」という式で表すことができます。この量が一定だと仮定すると、集中度

が深ければ深いほど、持続時間は短くなるわけです。

「18ホールでも集中力の配分を」

(桐林)

桐林 ゴルフの場合だと、多くのアマチュアはドライバーでナイスショットすることに集中力を使ってしまうので、もつとも集中すべきグリーン上でガス欠になってしまうんです。

小林 フライトでは離着陸時に、深く研ぎ澄まされた集中力が必要になります。国際線では路線によつて、10時間近くも操縦席に座ったきりです。その間、ずっと同じレベルの集中力を持続し続けることは不可能です。若いパイロットなどは、離陸時や巡航中の危機回避に集中力を浪費してしまい、目的地の滑走路への進入や着陸に集中力を発揮できないことがよくあります。私も若い頃、そういう苦い経験を何度もしました。

桐林 ゴルフでもプロや上級者は、1ホールでいうとグリーンに近づくにつれて、徐々に集中力を高めていくんです。また、ラウンド全体でいうと、序盤は静かにスタートして、最後まで集中力が切れないように、18ホールで配分を考えている。上がり3ホールでいつも崩れてしまうという人は、

集中力を大事な場面で発揮する！

緩急をつける自己コントロールが大事

フライト

「フライトでは、離着陸時に、深く研ぎ澄まされた集中力が必要となります」(小林)

「上空に行くほど、多少のミスも“ゆるされる幅”がある(リスクナビゲーション)」(小林)

そのために必要なこと

ここで集中力を浪費しない。緊張感や集中力をずっと同じレベルに保つて、集中力を緩急をつける。また、ミスは引きずらず、次の行動に移る。反省はすべて終わったあと

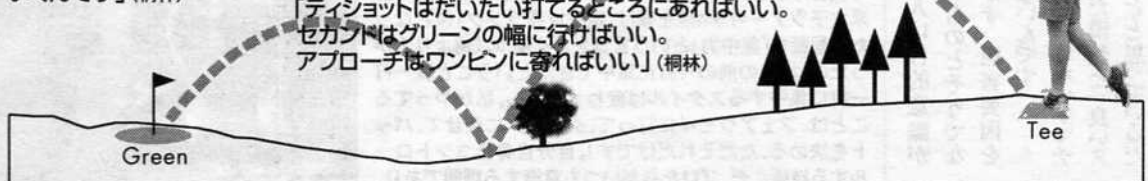
「4つの眼」を切り替え自己コントロールする

- **虫の眼** 一点に深く集中する……ショットの瞬間
- **鳥の眼** 全体を俯瞰する……ショット前後、歩いているとき
- **魚の眼** 全体の流れを読み取る……ショット前後、歩いているとき
- **心の眼** 物事の本質や重要度を見極める……常に心のなかに

ラウンド(1H)

「プロや上級者は、グリーンに近づくにつれて、徐々に集中力を高めていくんです」(桐林)

「ティショットはだいたい打てるところにあればいい。セカンドはグリーンの幅に行けばいい。アプローチはワンピンに寄せればいい」(桐林)



今日から始める 集中力の磨き方



●イメージトレーニング

ラウンド前日、布団のなかで18ホールをイメージする。そのとき、自分の実力や最悪の事態もきちんとイメージしておく、ラウンド当日、集中力を乱さずに冷静に対処できる。



●オブザーバー席から自分をみる

スウィングやラウンド中、常に自分を俯瞰から眺めているもう一人の自分を意識する。もう一人の自分と対話・会話しながらラウンドすると過度の緊張がなくなり、自分をコントロールできる。

●日頃の訓練・習慣づけ

- * 駅のホームで、人にぶつからないルートイメージし、メリハリのつけ方を学ぶ
- * 電車のなかで、駅の広告の電話番号を瞬間的に覚え、瞬間的に一点に集中する訓練
- * 耳の訓練も大切。電車のなかで、女性や男性の声を聞き分ける
- * 認識力を上げるため、車の運転をしているとき看板の文字を読んだり、ものを見るとき、きちんと焦点を合わせ、色だけを意識して見たりする
- * コーヒーカップを10秒間ずっとみつめ、眼をつぶり、残像で絵を描く。心のざわつきを捨てて、それに気持ちを集める練習
- * 74ページの「集中術」の文字をじっと見つめる。一点に集中する練習!



スコアを上げる「集中術」

桐林宏光×小林宏之

そこまでに集中力を使い切ってしまったら、もう集中力がない状態です。

小林 バイロットにもそういうことがある。集中力には深さと幅があつて、離陸時や上空からは割り箸のように見える滑走路に進入する着陸時は、電波が収斂するように一点に瞬間的に集中する必要があります。しかし、このような深い集中は持続時間が短く、また視野が狭くなるため、全体の流れや大局を見逃してしまうことがあります。

桐林 著書のなかにもあった「4つの眼で見る」ということですね。

小林 そうです。一点に瞬間的に集

中する「虫の眼」に対し、全体を俯瞰的に見るような幅のある集中には「鳥の眼」や「魚の眼」を使う。長時間、集中力を持続させる必要があるときは、状況に応じて深さや幅をコントロールしながら、集中力に緩急をつけることが大事で、それが大きな失敗を防ぐコツでもあります。

桐林 緊張感や集中力を同じレベルで定に保つてではなく、メリハリをつけてやるのが大切なんです。ゴルフでもショットの直前までは、「鳥の眼」で全体の状況をとらえ、いざショットをするときは、「虫の眼」に切り替えて深く集中。打った後は集中

を解いて肩の力を抜き、また次のショットに備える、と。これこそまさに自己コントロールなんですよね。

「悲観的に準備して 楽観的に対応する」

(小林)

小林 そのためにはしっかりと準備を整えることが大事です。パイロットはフライトの前日に、当日に予想される気象条件も考慮しながら、エンジンスタートから着陸までのイメージトレーニングをします。実際に飛行機を操縦する前に、自分が先に飛んでいないと、自分がフライトをコントロールできずに、飛行機に乗せられる。ゴルフでも同じようにラウンド前日(を過)すとよいと思います。

桐林 アマチュアの方も就寝前に布団のなかで明日のラウンドをシミュレーションするといいますが、ナイスショットの連発だけではなく、現実的な自分や最悪の事態もイメージしておかないと、攻めてミスしたときりかばりし切れないと思います。

小林 そうですね。私は、悲観的に準備して、楽観的に対応するんです。そうすれば、トラブルが起ころうとしても集中力を乱さずに、冷静に対処できる。完璧なフライトを目指そうとすると、あれもこれもと欲が出て、大事なこ

とに集中力を発揮することができなくなり、1000の集中力のうち、10、20の「あそび」を残して、何かあったときに対応ができません。と思います。また、パイロットが緊張しすぎる弊害を防ぐために、オブザーバー席から自分自身をイメージして第三者的にチェックしたりもします。

桐林 ゴルフでも幽体離脱じゃないんですけれど、自分をもう一人の自分が常に見張ってくれていると、過度に緊張することがなく、もつとも高いパフォーマンスを発揮できるんです。自分を統制できますから。

小林 集中力はスキルだからこそ訓練できる。これが「集中術」です。私は現役のとき、瞬間的に一点に集中したり、集中の深さと幅を切り替える訓練を、日々の生活のなかで行っていました(表参照)。そのおかげで、視力も聴力も20、30代のレベルを保つことができ、老眼でもない。メンタルや集中力は、決して先天的なものではなく、後天的なスキル。努力して習慣化することで、年齢に関係なく伸ばすことができるんです。

桐林 私も集中力の訓練を練習に取り入れていきますよ。毎日少しずつでも続けることが大事です。ゴルフも球を打つだけではなく、今日うかがったトレーニングや「集中術」を使って、スコアアップにつなげたいものです。