



『ワーキングメモリの機能を強化する —“注意を切替える能力”を高めるために—』

金沢大学 身体運動心理学研究室 准教授 村山 孝之

“気持ちを切替える”能力は、時事刻々と変化する状況に応じて注意・意識を柔軟にコントロールする能力であり、スポーツ選手に必要な**‘集中力’スキル**です。‘集中力’とは、**注意・意識を①切替える、②持続する、③同時に複数のことに分配するという3つの能力**を指します。

1. ‘集中力’にはワーキングメモリが関わっている

一時的に情報を保持したり、同時に複数のことを処理する時には**ワーキングメモリ（作業記憶）**の能力が関係します。ワーキングメモリには、注意の切替や、内的な言語情報の反復や保持（“こう動いたらこう対応する”）、視空間情報の保持（相手やボールの位置）といった機能があるためです。（[図1](#)参照）

2. プレッシャーや不安は、ワーキングメモリの「注意を切替える」機能を低下させる

不安傾向の高い人ほど、特にワーキングメモリの「注意の切替」機能が低下します。この機能低下は、不安によってプレーとは無関係な刺激（周囲の目、評価）が“驚異”と認識される場合に顕著です。ワーキングメモリの能力が高い選手は、試合中に必要な情報に注意を向け持続したり、ミスをしても気持ちを切り替えられたり、ボールをみながら相手もみるといった同時処理ができます。

3. ワーキングメモリの機能を高めるには“マインドフルネス瞑想”が効果的

「注意の切替」機能を高めるには、注意を切り替える練習をしておく必要があります。Attentional Control Training や視線を使ったルーティンなど様々な方法がありますが、中でも、ジョコビッチ選手をはじめ近年多くの選手が活用する**「マインドフルネス瞑想」はワーキングメモリの機能を高めてくれます。**「マインドフルネス」とは注意が今現在に向いている状態のことを意味します。反対に、注意が過去や未来に向いて今現在に向けられない状態を「マインドワンダリング」と言います。マインドフルネス瞑想を習慣的に行っている選手ほど、脳の背外側前頭前野の体積が増加し、注意や感情の制御が上手になりやすく、さらには**運動の学習自体が促進しやすい**こともわかっています。

4. 日頃の練習に“瞑想”を無理なく導入するには？

例えば、練習の最後に自分の身体に注意を向け、音や声、思い通りにできなかったことに対する不安な気持ち等に注意がそれたら戻す、それたらまた戻す……という注意の切替練習を5～10分繰り返す時間を作ってみてはいかがでしょうか。（**心も技と同じ。練習でできないことは本番でもできません！**）

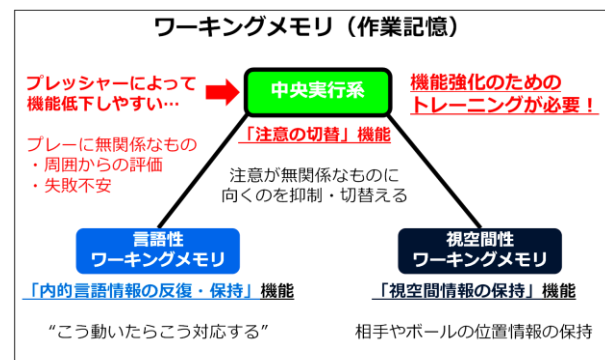


図1. ワーキングメモリの構造とプレッシャーの影響