

～集中力を極限まで高めて、3倍のスピードでギターが上達する練習法～

どうも、大沼です。

突然ですが、僕は読書が好きです。

漫画、小節、エッセイ、論文(的なもの)、ビジネス書、哲学書など、
軽そうなものから重そうなものまで、特にジャンルを固定せず、
「読みたい！」と思ったものを片っ端から読んでいます。

で、以前、・・・確か、脳科学の本か何かだったと思うのですが、
(ちよつとろ覚えです笑)

『集中力を高めるトレーニング法』

について、良いモノがあったので、シェアしますね。

『集中力』が大事な事は、世間でもよく言われています。
(個人的には、アスリート系の人達がよく話しているようなイメージ)

彼らは普段のトレーニングの質と、本番でのパフォーマンスの質を高めるべく
マインド(集中力もその内に入る)を日々鍛えている、と言う事ですね。

と、言う事は、普段、「ギター演奏のトレーニング」をしている我々にも、
『集中力』は非常に重要である、と言う事がわかります。

まあ、ぶっちゃけ、ギターに限らず、勉強、仕事、遊び・・・、
なんにしても、一つ一つのクオリティが高い方が結果も出ますし、
何より、楽しくなりますよね。

それらの質を担保する『集中力』。

コイツを鍛えて、より良いギターライフを送りましょう。

①『コンセントレーション』と『フォーカス・オブ・アテンション』

さて、『Concentration』と『Focus of attention』と言う英語が出てきましたね。

それぞれ、意味としては、

『Concentration』⇒『集中、(他には濃度など)』

『Focus of attention』⇒『注意の焦点』

と言う感じです。

『Concentration』は『集中』でわかりやすいですが、
『Focus of attention』は微妙にわかりにくいですね笑。

ざっくり言うと、『Focus(焦点、的)』と『attention(注意、注目)』ですから、

『どこに注意(意識を向けるか)の的(焦点)を絞る』
なので要するに、

↓↓

『今、何に気を付けるのか？を決める』

って事です。

ギターの練習で言うならば、

『これからする練習は、どんなところに気を付けるのか？』

- ・右手のピッキングの強弱なのか？
- ・左手のバタつきを抑えたいのか？
- ・不要弦のミュートの精度を上げたいのか？

などなど、このような、これから得たい目的に合わせて、
気をつけること、注意すべきことを決めます。

これが、『Focus of attention』。

で、まずはとりあえず、『Concentration』は部屋の隅にでもおいといて、
『Focus of attention』を念頭に、今、身につけたい事を1つ決めて、
それを練習します。

そしてそれを続けていると、段々と、『Focus of attention』しなくても、
その気をつけていたポイントが勝手に、自然に出来るようになってきます。

例えば僕は今、「漢字」が色々とその場で書けますが、最初から書けた訳ではなく、
子供の頃学校で、知らない漢字を覚えるために、ノートに書き移したりしていたはずで

それは、『その漢字を書けるようにする(覚える)』と言う事に、
『Focus of attention』して訓練している状態です。

ですが今はもう、覚えた漢字は、なんの意識もせずにスラスラと書けますよね？

この様に『Focus of attention』して訓練していると、人間はその内、
その行為がなーんにも注意しなくても、自然に出来るようになります。

『ギターの左手のバタつきを抑えたい！だから今、こういう練習をする』←(Focus of attention)』

とやっている、いつの間にか、「指のバタつき」は無くなるのです。

この様に『Focus of attention』は1つずつ卒業できます。

そうしてその、卒業した行為、(『Focus of attention』しないと上手く出来なかったこと)が、
先ほど部屋の隅に投げておいた、『Concentration』に組み込まれます。

ここの表現、ちょっとわかりにくいかもしれません。笑

まず、『Concentration』=『集中』についてなんですが、
『集中』とは、意識的に「する」モノでなくて、勝手に「している」ものです。

これは自分が、時間が経つのを忘れるくらい、
何かに集中していた時の事を思い出せば、わかります。

そういった時は、意図的に「これから集中しよう！」などと思ってそうなった訳ではなく、
気が付いたらいつの間にか、そうになっていたはずです。

この様に、

『何かを意識していたら、集中は出来ない(出来ていない)』

のです。

と、言う事は、『Focus of attention』しなければ上手く出来ない行為をしている限り、
『Concentration(集中)』状態に入っていけない、と言う事です。

なのでまずは、要素 1 つずつに『Focus of attention』してそれを練習する、と言う事が必要です。

実際に何かをマスターしたい時の、具体的な行動順序はこうです。

1、何に『Focus of attention』をするかを定める

(ex,左手のバタつきを抑える)

↓

2、その注意したところをマスターする為の練習をする

(ex,弦から指が 1cm 以上離れないように気をつけながら、スケール練習をする)

↓

3、ある程度続ける。

↓

4、その内、何も意識しなくても、自然とそれが出来るようになる

(1、で決めた『Focus of attention』の卒業)

↓

5、その動作が『Concentration』に組み込まれる

(何も考えなくても出来るようになる)

↓

6、1に戻り、次にマスターしたいことに『Focus of attention』する

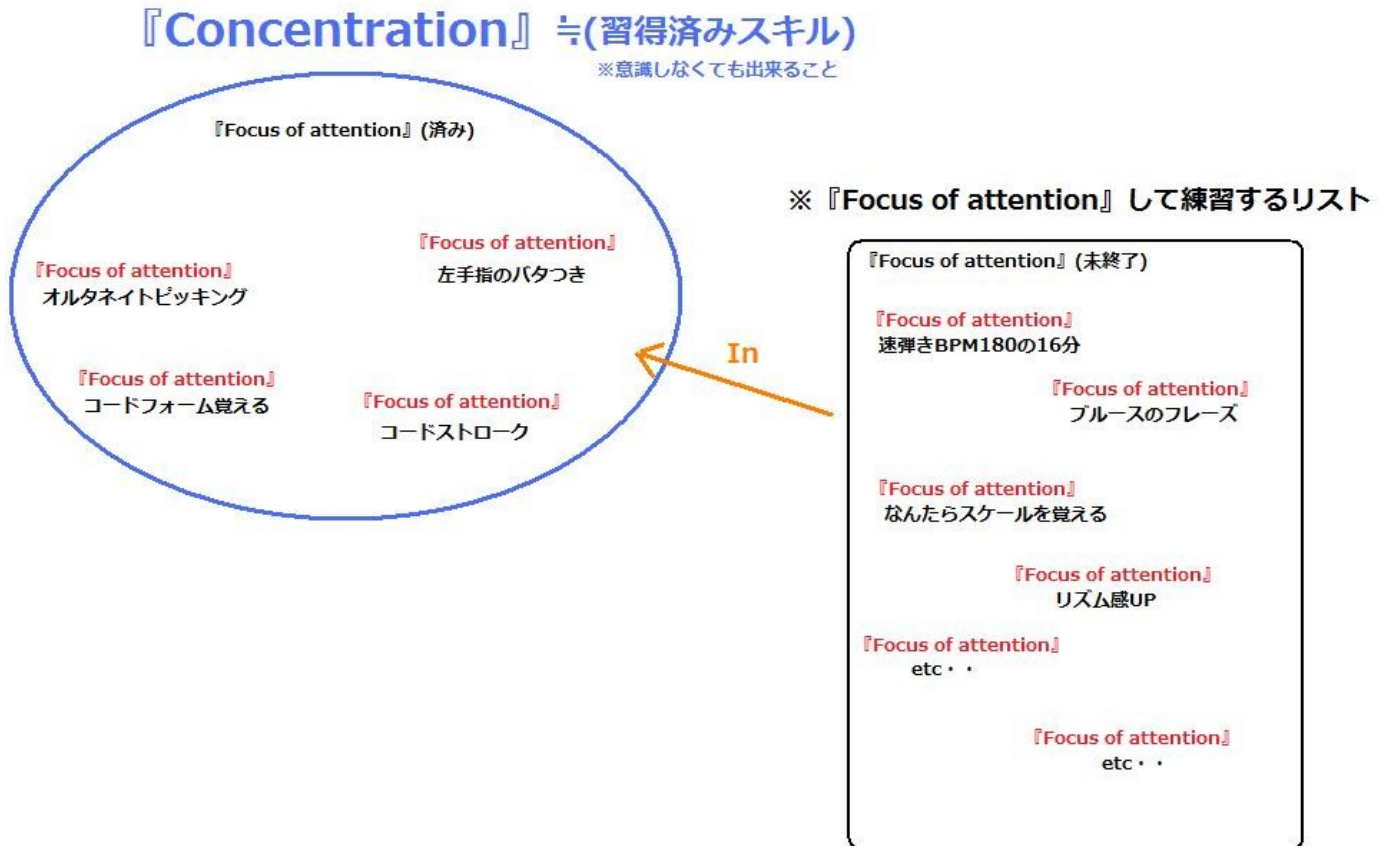
↓

以下無限ループ

と、こうなります。

言葉だけでは少しイメージしにくいかも知れないので、
図にしてみました。

これまでの話の内容をまとめるとこんな感じです。



これを見てもわかるように、集中状態(無意識でそれができている状態)で、
どれだけの事が出来るのか？が上手さに繋がって来ます。

もしかしたら、『集中状態＝無意識でそれが出来ている状態』と言う表現が、
しっくり来ない人も居るかもしれません。

しかし、過去、自分が集中力を発揮していた時の事を考えてみると、
『あの時の俺、すげー集中していたなあ』と思い返す事はあっても、

実際に集中しているその最中に、

『うわー、俺、今、超集中してるんだけど！！』

とは思わないですよ？笑

そんなことを考えている時点で、集中が途切れています笑

と、言うことで、「本質的な意味での集中状態」とは、

『無意識で自然とそれが出来ている状態の事』

を指します。

②第三の眼

さて、『集中』の本質的な意味を解説したところで、次に、世間で言われているような「集中力UP」の、具体的な方法をお話していきたいと思います。

これは非常にカンタンで、

自分のおでこ(眉間のちょっと上くらい)に、『第三の眼』があるつもりで、その眼を使ってモノを見ている、意識を向けている、と言うイメージをすること

です。

右の写真はヒन्दウー教の最高神、「シヴァ神」です。
イメージ画像としてもってこいたので載せました笑



宗教の話をする、なんだか怪しい感じがしてくる人も居るのかも知れませんが笑、単純にこんな感じで、自分のおでこに、目がもう1つあるつもりで、ってことです。

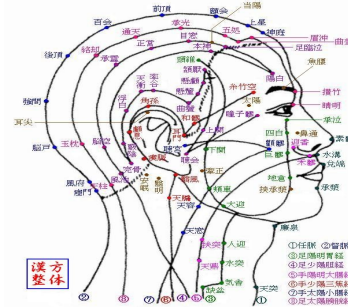
(とは言え、何時の時代も、「賢者」と呼べるような、本当に賢い人は居るもので、長く続いている宗教や今でも残っている神話、童話、御伽噺などは、象徴として、人間の営みの本質を言い表していたりします)

とりあえず具体的にやることとしては、普段から自分のおでこの第三の眼で、色々なモノ、コトに意識を向ける(トレーニングをする)って事ですね。

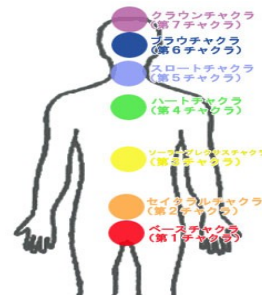
ギターの実践で言うならば、先ほど『Focus of attention』した事に対して、
第三の眼で意識を向けるつもりで練習する、みたいな。

これについても、自分が集中(Concentration)していた状態を、
後から思い返してみると、おでこのあたりがカーツとなっていることが多いはず。

この「第三の眼」的な話として他にあるのは、
人体の経絡(けいらく)、人体のエネルギーの
通り道みたいなもの)の話だったり、



チャクラ(ヨガで言う「気」)の出入り口見たいなもの)だったり、



脳科学では、意欲、想像、実行をつかさどる、と言われる前頭葉だったり、
あれやこれや、似たような話は色々あるわけです。

科学的だろうが非科学的だろうが、このような話を聞くと、

『本質を辿ると、人間の行き着く所ってのは大体同じなんだな』

と、僕はいつも思うわけですが、我々はそういった「人類の叡智」みたいなものを、
自分の生活に活かしていくべきでしょう。

さて、ギター上達の話をするつもりが、なぜか人体の話になったりしましたが、
今回、重要なポイントは以下の2つ。

- ①『Focus of attention』から、『Concentration』へ。
- ②『第三の眼』で意識する。

これらを意識して、ギターの実習に取り組んでみてください。

必ず上達しますので。

と言うかギター以外でも、なんにでも使えるんですけどね、コレ。

では、何か感想などありましたら、お気軽にメールに返信してください。

ありがとうございました。

大沼