

スポーツのルーティンを生活にいかそう

勝利への過程再現 験担ぎも

森保 一さん

サッカー日本代表監督



1968年生まれ。サッカー元日本代表。2018年に日本代表監督に就任し、22年の前回ワールドカップカタール大会ではベスト16。

試合に勝てば、験を担いでも同じスーツやパンツを着ます。できることなら洗わないでそのままはきたいくらいです。

勝つ確率を1%でも上げるためにやれることはなんでもやる。そのプロセスを突き詰めている方に、幸運が転がりこんでくるものだと思います。

いまは勝った試合と同じ行動をとるのは、幸運を願う以上に、ルーティン化することで勝利への過程を再現したいという意味合いが多いです。（二部略）

掲載 朝日新聞 オピニオン面
二〇二六、四、四

試合やテストの前、「うまくいかな」と不安になることはありませんか？ サッカー日本代表の森保監督は「やるべきことに集中し、やり方（プロセス）に突き詰める人にこそ幸運はやってくる」と言っています。

みんなも本番に向けて「これだけは必ずやる」という準備の工夫や決まり事がありますか？ 自分だけのルーティン、みつけていけるといいですね。

中学2年生の作例

僕は、森保さんの「プロセスを突き詰めている方に、幸運が転がってくる」という意見に賛成です。なぜなら、ルーティン化すると精神的に安定するからです。僕は、テスト前勉強で、「不安などころはとりあえず書き出してみる」ということをします。改めて客観的に見直すことで自分がどうするべきかが見えてきます。これから僕は、自分のプロセスを突き詰めていき、物事をいい方向に運んでいきたいです。（186字）

朝日新聞 2026.6.30

「一点凝視法」で集中力を高めよう！

サッカー、ワールドカップでの PK の場面。蹴る直前に選手たちが集中力を高めていました。世界で活躍する選手はルーティンをもっているのだと感じました。

パフォーマンスルーティンは同じ動作を繰り返すことでメンタル面が安定し、集中力が上がります。

目の前にある動作をすることで周りの状況や雑音を遮断し、自分自身の内側に向けることができるようになるのです。ルーティンワークに集中すれば、他のものは目に入らなくなり一つのことに集中できるのです。

例えば野球選手がバットを構え、独特のポーズをとった際にバットを見つめる。その際に周りのことに目を向けずに、己に集中し、やるべきことだけを明確なものだけを意識することができるのです。

集中力を高めたいのは勉強についても同じこと。集中のコントロールについて考えてみましょう。



卓球：張本智和選手

リラックスモードから集中モードに切り替えるとき、何かをじっと見つめてみるのが有効だとされています。卓球選手がサーブ前に、じっとボールを見る場面を目にした人も多いですね。心理学では、「一点凝視法」といいます。

緊張感を高めるためには、とりわけとがった一点を見つめるのがよいそうです。勉強中であれば鉛筆やペンの先など。反対に心を落ち着けたい場合は、丸いものがよいとされています。丸みをおびた消しゴムはどうでしょうか。