

『ちはやふる』と学ぶ
かるた名人の集中力

第65
〜67期かるた名人

条原圭太郎

漫画 末次由紀

最高偏差値95 京大首席合格^の

かるた名人が

勉強にも仕事にも効く競技かるたの思考法を

『ちはやふる』の名場面と

ともに楽しく深く伝授する!

川瀬将義
自見壮二郎
矢島聖蘭

かるた名人&クイーン
との対談収録!

『ちはやふる』と学ぶ

かるた名人の集中力

桑原圭太郎

星海社

346



SEIKAISHA
SHINSHO

はじめに かるたと集中力の深い関係

この本は、競技かるたを描いた傑作漫画『ちはやふる』の印象的なシーンの数々を手がかりにしながら、私たちが集中力をどのように鍛え^{きた}、また日々の生活や勉強に活かすことができるのかを考えていく本です。

さて、いきなり質問です。みなさん、集中力は大事だと思いますか？

もちろん「集中力はないよりあった方がいい」と思う人が大半だと思います。しかし、瞬発力や継続力、発想力といったさまざまな力と比べて、「集中力が一番大事だ」と言い切れる方は少ないのではないのでしょうか。

しかし、**さまざまな力の中で最も大事なものは集中力**なのです。

なぜなら、これから本書で解説するように、集中力こそがいろいろな力の源泉で

あるからです。短期的な集中力を鍛えれば、「一瞬の集中」である瞬発力も自然に伸びますし、長期的な集中力を養えば当然継続力も身につきます。

つまり**集中力を身につけることで、学びに必要なさまざまなスキルを得ることができる**のです。

そして、競技かるた日本一であるかるた名人になり、かるたで鍛えた集中力を活かして最高偏差値95を獲得し、京都大学に首席入学を果たした僕は、かるたこそが集中力を鍛える最高の競技であると考えています。

本書では、さまざまな場面に活きる集中力の鍛え方や活かし方の極意を、集中力についての格好の教材であるかるたを、そして競技かるたの本質を描いた漫画『ちはやふる』を通じて解説していきます。

勉強にも応用できる集中の力

僕は現在、オンラインの個別指導塾を運営しています。そこでは、ただ知識を教えるだけではなく、「勉強のやり方」そのものを徹底的に教えています。特に重視しているのが、「何に集中すべきか」「どうやって集中するか」という点です。塾では、各生徒が自分の集中の方向を理解し、それが毎週きちんと実践できているかをコーチと一緒に確認します。

すると、驚くような変化が起きます。勉強時間は以前とほとんど変わらないのに、**集中の質が変わること**で、**模試の点数や定期テストの結果が大きく伸びる**のです。

これはまさに、集中力の威力を物語る例だと思えます。

まずは、僕がどのように勉強において集中力を活かしてきたかをお伝えしましょう。

僕はある時期、漢文の勉強にハマって、集中的に取り組んだことがあります。

きっかけは、受験情報を調べていく中で『漢文早覚え速答法』（田中雄二、学研プラス）という参考書に出会ったことでした。「この教材を使えば間違いない」と感じて手に取り、その明快かつユーモラスな語り口にすっかり引き込まれました。

「漢文は句形10個だけ覚えればいい」というシンプルな構成にも惹かれて、とにかくこの1冊をやりこもうと決めました。

その日から、自分の一日の勉強時間はすべて漢文に注ぎ込みました。授業中も（体育の時間以外は）頭の中はずっと漢文、お風呂の中でも早覚え速答法を読み込む毎日でした。

その結果、2週間後の模試では偏差値95を獲得しました。たまたまその回の模試では漢文がかなり難化し、多くの受験生が点を落とす中、僕は満点を取り、圧倒的なアドバンテージを得ることができたのです。

また、かるた仲間の中には、高校の部活動を引退した高校3年の夏休みから一気に受験モードに切り替えて、およそ半年後に現役で京都大学に合格した人もいます。それまでの模試ではずっとD判定しか出たことがなかったのに、たった数か月の「圧縮された集中期間」で一気に逆転合格を果たしたのです。その姿を間近で見て、「集中力って、結果を変える大きな力を持っているんだ」と改めて実感しました。

これは何も、特別な才能があったからできたわけではありません。ポイントは、「**集中するための環境づくり**」と「**短期間で一点に意識を集めること**」です。具体的なテクニックは本編に譲りますが、時間がたつぷりあるから集中できるのではなく、限られた時間の中で集中の質を高めることが、最も成果につながります。

また、集中力が高まると「勉強の効率」そのものが変わってきます。たとえば、30分の勉強でも、しっかり集中して取り組みれば、ただだと2時間やるよりもはるかに多くの知識を吸収できます。これは「時間の長さ」ではなく「意識の深さ」が勝負を分けるということです。

そして、集中力があることで、努力が結果として現れやすくなります。「自分はやれができる」という成功体験が、さらに学習へのモチベーションを、集中力を高めてくれるという好サイクルが実現します。

集中力に人生を救われた経験

集中力があってよかった――。勉強に限らず、僕はこれまでの人生で、何度もそう感じてきました。中でも特に印象に残っているのは、2016年から2017年にかけてのかるたの経験です。

当時の僕は、精神的にかなりつらい状態にありました。人間関係や仕事など、さまざまな悩みが重なり、一日の大半をベッドで過ごすようになっていました。授業の時間だけベッドから起き上がり、それ以外はアニメを観たり、漫画を読んだり、

ひたすらテトリスをしたり。外に出るのは週に一度コンビニに行く程度。そんな生活が半年ほど続いていました。

そんな中、後輩が「名人戦予選に出ないか」と誘ってくれました。練習なんて一切していなかったのに、その日一日は、かるたにだけ意識を向けることができた。そして運も味方し、初めて西日本の予選を突破しました。

しかも決勝戦の相手は、それまで一度も勝てなかった元名人の岸田諭さん。きしだ さとし 2枚差で勝利し、西日本代表の座を手に入れました。

それからの一か月間、翌月に控えた東日本代表との決定戦に向けて、かるた漬けの毎日を送りました。

そのときの集中は、どちらかといえば「逃避的な集中」だったのかもしれませんが、でも、それでもよかった。集中することで、現実のつらさから少しだけ離れることができる、試合に全力を注げた。その結果、西日本代表という成果にもつながり、少しだけ前を向けるようになったのです。

このとき、「集中力は人を救う力を持っている」と実感しました。

なぜ集中力を鍛えるのにかかるのが最高なのか

ここで、かるたと集中力の切っても切れない深い関係についてお話しましょう。
まず、「競技かるた」とはどんな競技なのかを簡単に説明します。

競技かるたは、小倉百人一首を使って行う、一対一の真剣勝負です。読み手が和歌を一首ずつ朗読し、それに対応する札を相手よりも早く取ることによって札を減らしていく、自分の陣地を先に0枚にしたほうが勝利となります。

単なるスピード勝負と思われがちですが、実際には、強固なメンタル、相手の陣地の札を取った際に行う「送り札」、札を取る際の「押さえ手」「払い手」「囲い手」といった高度な技術、そして長時間戦い抜くための体力といった、まさに「心・技・

体」すべてが求められる競技です。

そして何よりも、この競技において最も重要なのが「集中力」です。

競技かるたの試合では、他の勉強やスポーツとは段違いに、さまざまな種類の集中力が求められます。

まず試合が始まる前の暗記時間には、目の前の札の配置を正確に記憶しなければなりません。この暗記時間は15分間。最後の残り2分になると実際に体を動かして「素振り」を行うことができます。

この時間に記憶するのは単なる札の場所だけではありません。各札が何文字目まで読まれれば判別できるかという「決まり字」、さらには、その音が読まれたときに自分がどのように体を動かし、どの方向に手を出すかといった動作のシミュレーションまで、すべてを一体化して頭と身体に刷り込んでいきます。

この15分間をどう使い、どのように集中力をキープしながら試合に臨むか——それが、その後の勝敗を大きく左右するのです。

さらに、試合が始まると今度は「読み手の声」に全神経を集中させなければなりません。一音目が読まれた瞬間、即座に札に反応する。その「瞬間の爆発的な集中」を何十回も繰り返していくのが、競技かるたなのです。

そしてさらに、試合全体を通しての長期的な集中も欠かせません。1試合の長さは通常1時間から1時間半ほど。つまり、かるたには「暗記時間」という中時間的な集中、「札を取る瞬間」の超短期的な集中、そして試合全体を通した長期的な集中、という3つの集中力がすべて必要とされます。かるたは突き詰めると「集中力の勝負」であると言えます。

まとめると、

- ・中時間的・持続的な集中（暗記時間）
- ・超短期的・瞬間的な集中（札を取る瞬間）
- ・長期的・継続的な集中（試合全体）

の三拍子がそろったのが競技かるたであり、集中力のトレーニングとして非常に優れた種目なのです。

そしてもうひとつ重要なポイントがあります。それは、「集中したあとに、しっかりと忘れる力」もまた重要であるということ。試合が終わったあとは、それまでの札の配置や前の試合での読みの記憶をすっぱりと手放さなければ、次の試合に集中できません。

この「忘れる力」もまた、集中力の一部です。脳を切り替える柔軟性、そして気持ちを持ちリセットする能力が求められる。かるたという競技は、**集中力を鍛えるための最高の教材**だと僕は思っています。

ここで一度立ち止まって、「**集中力とは何か**」について今一歩深く考えてみましょう。

集中力という言葉は日常的によく使われますが、実は学術的にもさまざまな定義がなされています。心理学の分野では、集中力は一般に「注意資源の配分と持続の能力」と定義されることが多いです。つまり、「今、重要な情報に注意を向け続ける力」のことです。

もう少し専門的に言えば、集中力は「注意 (attention)」という認知機能の一種であり、不要な情報を遮断^{しやだん}し、必要な情報に的を絞って処理する力のことを指します。心理学者のダニエル・ゴールマンはこれを「選択的注意 (selective attention)」と呼び、人間の認知行動の根幹を支えるスキルの1つだと述べています。

また、集中力にはいくつかのタイプがあるとも考えられています。たとえば次のような分類があります。

- ・ **持続的注意** (sustained attention) .. 長時間、特定の課題に注意を向け続ける力
- ・ **選択的注意** (selective attention) .. 他の刺激を無視して、ある一点に集中する力
- ・ **分配的注意** (divided attention) .. 複数の情報やタスクを同時に処理する力
- ・ **転換的注意** (shifting attention) .. 注意をすばやく切り替える力

競技かるたのような競技では、これらの注意機能すべてが要求されます。試合中は「読み手の声」に対して選択的注意を働かせながら、1時間以上にわたって集中力を持続させ、同時に札の位置や相手の動きなど複数の情報にも注意を払わねばなりません。そして、1試合終わることに気持ちを切り替える転換的注意も求められます。

つまり心理学から見ても、競技かるたは、集中力の総合的なトレーニングになっているとも言えるのです。

さらに、集中力と「ワーキングメモリ（作業記憶）」の関係も重要です。ワーキングメモリとは、目の前の課題を遂行するために必要な情報を一時的に保持・操作する脳の機能のこと。集中力の高い人は、このワーキングメモリの容量が大きく、必要な情報だけを効率よく使うことができますとされています。

このように、集中力は単なる「気合い」や「根性」ではなく、実際には複雑な脳機能の協働によって成り立っているスキルなのです。そして、そのスキルは、意識的な訓練によって伸ばすことができるというのが、現代心理学や脳科学の共通見解でもあります。

集中力は誰でも鍛えられる

さて、このように人間の能力の根幹にある集中力は、誰でも後天的に鍛えられる能力でもあります。

僕は集中力には少し自信がありますが、それはかるたという競技を続けてきた中で、自然と集中力が鍛えられていったからだという実感があります。

集中力というのは、**スポーツや勉強のように、意識的に鍛えれば誰でも伸びるもの**です。もちろん、最初から集中力が高い人もいます。でも、ほとんどの人にとつては、ちよつとした工夫や習慣の積み重ねによつて、かなりのレベルまで高めていくことができる能力なんです。

実際、「体力」と集中力には密接な関係があります。体力があれば、長時間の集中を維持することができますし、集中力を鍛えるためのトレーニング自体も続けやす

くなるのです。言い換えれば、「集中力を支える土台」が整っている人ほど集中力が伸びやすいということでもあります。

でも、どんなタイプの人でも、努力次第で集中力は育てられます。それがこの本でいちばん伝えたいことの1つでもあります。

かるた名人たちの「異次元の集中力」

競技かるたの世界には、本当にすごい集中力を持った人たちがいます。

たとえば楠木^{くすのき}早紀^{さき}さん。彼女は最年少で女性の日本一であるクイーンに輝き、その後も10年間無敗という圧倒的な記録を打ち立てた選手です。特に印象的だったのは、彼女の「どんな環境でも集中できる力」でした。

楠木さんは、自宅での練習も、家族が普通に生活している空間の中で行っていま

した。洗い物の音、掃除機の音、テレビの音——普通の選手なら気が散ってしまうような生活音の中でも、淡々と札を払い続けていたのです。競技かるたの試合会場では静寂が重視されますが、実際には、読み手が札を詠む直前に偶発的な物音が入り、集中が乱れることもしばしばあります。そんな中でも、楠木さんはまったく動じず、正確に反応し続けることができました。それは、競技かるたが彼女にとって「日常そのもの」だったからこそ発揮できた、異次元の集中力だったのです。

もう一人は、僕と同一年の薄井恭子^{うすい きょうこ}さん。彼女は小学3年生でA級四段に到達し、その記録は今もなお破られていません。自宅のマンションでは、多いときには毎日何時間も、ひとりひたすら練習を重ねていました。

僕が彼女と初めて対戦したのは、小学6年生のとき。接戦の末に敗れましたが、今でもそのときのことを鮮明に覚えています。目の前に立つ彼女から発せられる、圧倒的な「集中のオーラ」。あのとき、自分の中で何かが震えた感覚がありました。僕も決して、これまでの練習で手を抜いてきたつもりはありません。しかし、彼

女たちの集中力には、今でも「圧倒された」という感覚があります。少し話しただけでも、「自分はまだまだ甘かった」と思わされる、そんな存在です。

本書の構成について

このように、競技かるたには集中力を育てるためのヒントがたくさん詰まっています。だからこそ本書では、競技かるたを描いた『ちはやふる』の世界から学びながら、実生活に活かせる集中力の育て方を考えていきたいのです。

集中力が高まれば、勉強も仕事も、そして人生そのものも、変わっていきます。
「集中力がある」というのは、ただ一時的に目の前のことに没頭できるというだけではありません。それは、困難を乗り越える力であり、自分を再生させる力でもあります。

本書ではまず、第1章で「マインドセット」についてお話します。マインドセットとは、自分の思考の前提や心の在り方^あ、そして集中に向かう姿勢そのもののことを指します。これは、15分〜1時間ほどの勉強や作業などで力を発揮する「中間的な集中力」を高めるための土台となるものです。集中しやすい心の状態を整えることで、そもそも「集中モード」に入りやすくなるのが、この章の目的です。

次に第2章では、「集中力を高める技術」に焦点を当てます。ここでは、特定の瞬間にパッと集中するための方法、つまり「短期的な集中力」を高めるためのスキルを紹介します。たとえば、タイマーや音の使い方、呼吸の整え方など、すぐに実践できる集中スイッチの入れ方を具体的に解説します。

そして第3章では、さらに根本的な部分に踏み込み、「長時間にわたる集中力」をどう養うかについて考えます。これは、何日も、何週間も、あるいは何か月にもわたって努力を継続していく力に関係しています。食事・睡眠・運動といった生活習慣から、集中力の「体力」をどう整えるかまで、長期的な視点で集中力を支える方

法をお伝えしていきます。

最後の第4章では、競技かるた界で名人やクイーンの座を勝ち取ってきた強豪選手3人に、かるたと集中力の極意について聞いてきました。さまざまな視点を知って、より立体的に集中力について考えるヒントになれば幸いです。

この本が、少しでも多くの人が「**自分の集中力を鍛えてみよう、人生を変えよう**」と思えるきっかけになれば嬉しいです。

目次

はじめに かるたと集中力の深い関係 3

勉強にも応用できる集中の力 5

集中力に人生を救われた経験 8

なぜ集中力を鍛えるのにかるたが最高なのか 10

集中力とは何か——学術的視点からの定義 14

集中力は誰でも鍛えられる 17

かるた名人たちの「異次元の集中力」 18

本書の構成について 20

第1章

集中力を高めるために大事なこと 27

集中力を高めるのに最も大事なのは「気持ち」である 28

気持ちは技術でコントロールできる 35

自分なりの理想像を作る 41

瞑想をする 49

常に成長を意識する —— 「成長マインドセット」で集中力を高める —— 53

逆境こそ楽しむ 59

「才能なんてない」と言う 65

第2章

集中力を最大限に活かす方法 73

姿勢を保つ 75

結果を集める 82

自分を追い込む 91

負けを原動力にする 96

どんな時でも本気を出す 103

数値目標を設定する 109

第3章 集中力を支える生活習慣のつくりかた 117

集中力は「その日、その瞬間」の積み重ね 118

集中力を持続させるには体力が大事 120

集中するための運動のコツ 122

集中するための食事のコツ 130

集中するための睡眠のコツ 136

ストレスと向き合うコツ 143

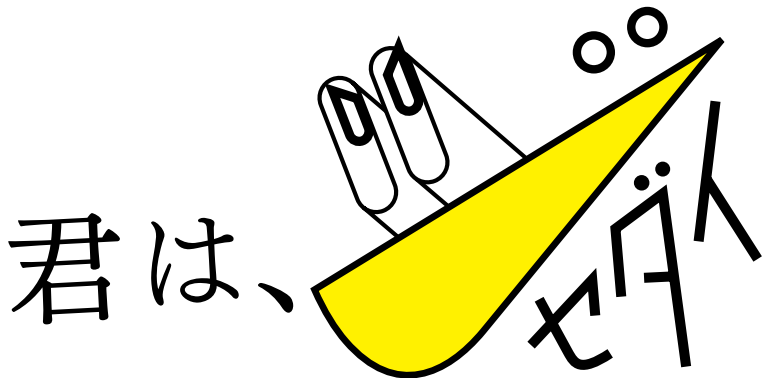
第4章 かるた名人&クイーンと語り合う「競技かるた最高峰の集中力」

149

川瀬将義・第68〜70期名人に聞く集中力の極意 150

自見壮二郎・現名人、第71期名人に聞く集中力の極意 156

矢島聖蘭・現クイーン、第69期クイーンに聞く集中力の極意 163



何と闘うか？
<https://ji-sedai.jp>

「ジセダイ」は、20代以下の若者に向けた、
行動機会提案サイトです。読む→考える→行
動する。このサイクルを、困難な時代にあっ
ても前向きに自分の人生を切り開いていこう
とする次世代の人間に向けて提供し続けます。

メインコンテンツ

ジセダイイベント

著者に会える、同世代と話せるイベントを毎月
開催中！ 行動機会提案サイトの真骨頂です！

ジセダイ総研

若手専門家による、事実に基いた、論点の明確な読み物を。
「議論の始点」を供給するシンクタンク設立！

星海社新書試し読み

既刊・新刊を含む、
すべての星海社新書が試し読み可能！

マーカー部分をクリックして、「ジセダイ」をチェック!!!

行動せよ!!!