

## 慣れるにつれて、集中できる時間を長くしていく。

メンタルトレーニングの基本は「今この瞬間に集中すること」です。

あれこれ難しいことは考えず、今この瞬間に集中することで、メンタルを鍛えるトレーニングになります。

今この瞬間に集中すると、一度に多くのメンタルを鍛えることが可能です。

最初は体調や気分によって左右されたり邪魔が入ったりして苦勞しますが、知恵と工夫で改善しましょう。

今この瞬間に集中していれば、結果は自然と付いてきます。

さて、今この瞬間に集中するトレーニングに慣れてきたら、次のステップがあります。

集中できる時間を長くしていきましょう。

たとえば、最初は10分が集中の限界だったとします。

慣れるにつれて、20分・30分・40分と長くしていきましょう。

10分伸びただけで上出来です。

集中している間は全神経を最大限に活用しているため、濃い時間です。

たった10分伸びただけでも、発揮できる結果はずいぶん変わります。

慣れてくれば、1時間以上、集中を続けることも可能です。

「人が一度に集中できるのは、およそ90分が最大」と言われているため、1つの目安としてください。

集中できる限界を感じたら、一度休憩を挟むと、再び集中しやすくなります。

集中できる時間の長さは、メンタルが強くなっている目安の1つになります。

最終的に、食事・睡眠・休憩以外の時間がすべて集中できるようになれば、完璧です。



## メンタルを鍛える方法 その3

**集中できる時間をじわじわ長くしていく。**