第４１回　令和７年６月１２日（木）

「スポーツと視野について。」

視力がいいことはスポーツに有利だというのは間違いないと思います。でもコンタクトレンズを替えて視力を良くしたからと言って一概に競技力があがるわけではないと思います。キャッチャーだった古田さんもずっと眼鏡でした。

バスケットの河村選手とか、サッカーの久保選手とか、よくそこにパスを出せるなというすごいアシストをすることがあります。まるでコート全体、バスケットなら自分以外の９人をすべて見ているような動きです。

それでは瞬時に顔を振らずにそこまで見ることができるか。視野には２種類あります。直接視野というのがカメラのように１点を見つめること。バスケやサッカーではシュートの時に必要です。
もう一つの間接視野はボッーと全体を見ること。実はこれができることの方が難しく、特殊技能と言われています。アシストの上手な人はまずコートに隙間を見つけます。（これをスペースといいます。）そのうえで隙間の近くの色の関係を見ます。（味方のユニフォームの色と敵のユニフォームの色）

味方が内側を占めていればチャンスなのですが、さらに次の段階として「あと何秒後に内側を占めることができる」ということまで見つけることができると一流のアシストプレイヤーになることができます。

もちろんそこにパスを通す技術も必要です。日常のパス練習でルーティンをこなすだけの人と、数秒後にパスを通すことを想定して練習している人の差がここに現れます。

直接視野と間接視野をファインセンタリングとソフトセンタリングと呼んだりします。これを試合中に瞬時に切り替えることができる選手はとても貴重です。私も「人を使うことができるプレイヤー」と「人に使われるプレイヤー」という区別をしていましたが、前者はなかなかいませんし、このような選手がいると不利な条件でも試合を作ることができます。

オイルモーションという水の中に油が浮かんで模様をつくる鑑賞用の玩具がありますよね。あの油の流れのように敵と味方のユニフォームの色がどう混ざって動いているのか、どこが油のない透明な水のエリアなのか、間接視野でとらえる訓練をするとこの能力が伸びるかもしれません。
フリースローのように１点をフォーカスした直後に振り向いてパスをする練習（そのときは間接視野が求められます。）などが効果的です。