



調身・調息・調心 IX

福井県スポーツ医・科学委員会心理部会

呼吸をとことん使う・実践編ルーティン② …『試合の入り』に心のストレッチン…

「試合の入り」に心のストレッチングを

およそスポーツ選手で不安がない選手はいないでしょう。トップレベルの選手ほど不安も高いものです。不安を乗り越えようとか排除しようすることは賢明ではありません。むしろ不安から逃げようとするほど不安は高まり過ぎたり無駄なエネルギーを使うことになってしまいます。また、試合になれば突然現れる**びびり = CHOKE**（試合中の息づまり感）対策は非常に大切です。日本のスポーツ心理学では名前も出てきませんが、ジム・レヤー（メンタル・タフネスの第一人者）などがその対策をなどを著しています（勝つためのメンタルトレーニング 1987）。欧米では 50 年前からチョーキングには関心が高いと言われています。

さて、スポーツ選手のみならず、指導者の方からも「今日は試合の入りが悪かったなあ！」、とか、「気持ちが入っていなかったなあ！」、「試合中に気持ちの乱れたが合ったなあ？」など口に出したり、耳にしたことは心はありませんか？。

試合のスケジュールはゆとりを持った計画でウォームアップする時間を作っておきたいものです。

私の経験を申し上げますと、必ず試合前の心のストレッチングはしっかり成績も国体やインターハイなど好成績を上げました。ちなみに心のストレッチングを実践した競技は、高校野球、ソフトボール、陸上（長距離）、レスリング、自転車競技、スキーアルペン、剣道などです。自転車競技の選手はリオ・オリンピックに日本代表として出場しています。彼の心のストレッチングは、見ているだけでもこちらまで心が落ち着いてきました。見事なものでした。

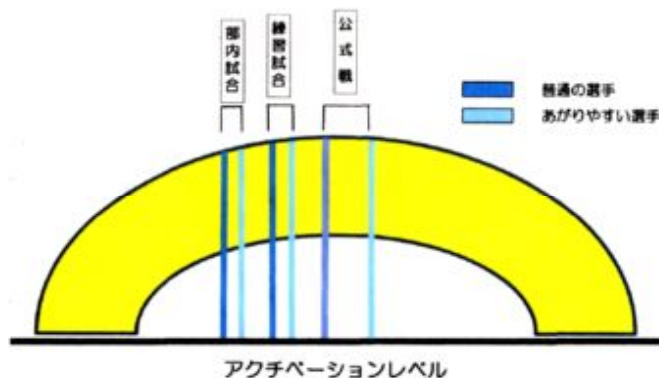
指導者の方で、心技体のウォーミングアップに理解がある方は、心のストレッチングに時間をとってもらえます。しかし、フィジカルや技術面など勝つための技術を重要視し、試合でのアドバイスも多いものです。ついつい余分なアドバイスを口にし、むしろ選手の集中を乱してしまいます。

試合のアクチベーションレベルを知りましょう。

図 1 は、試合中のアクチベーションレベルを示したものです。アクチベーションレベルとは、人の心理的緊張度を言います。人間は心と身体が影響し合っています。心の緊張のみならず生理的な変化つまり脳の活動による影響があることも知っておきたいものです。

さて、図は試合中のアクチベーションレベルの変化を**普通の選手**と**あがりやすい選手**の、部内の試合と対外の練習試合及び公式戦を示したものです。（図は麓信義先生の著書を参考にしました）

図 1 試合中のアクチベーションレベルの変化



この図からあがりやすい選手のアクチベーションが高いことが理解できます。ここで分かるのは試合中のアクチベーションレベルがどのレベルの試合でもあがりやすい選手が高いことが理解できます。したがって心の緊張が高く、弛緩する（ゆるくなる）ことはできないことが理解できます。どのレベルの試合でも選手、指導者、保護者などから、「落ち着け！」とか「集中！」と声がかかるのも頷けます。しかし、

ベンチや応援席からの声かけ、声援が返って落ち着かず、集中できないことに気づきたいものです。

あがりやすい人は内向的、主観的、神経質なひとに多いと言われています。このことはリラクゼーション・トレーニングの必要性、かつ大切だということが理解できます。

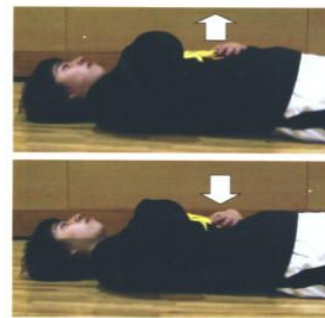
そこで、あがりやすい選手の場合には呼吸法、自律訓練法を実践すると良いでしょうね。私はトップスの選手には自律訓練法を実践してもらって効果を上げています。何事も即効性を求めないことですね。実践し習慣化することが大切でしょう。そうすれば、心のストレッチングも**試合の入りのルーティン化**ということにもなります。
(自律訓練法は次回「調身・調息・調心」のリラクゼーショントレーニングで紹介いたします)

心のストレッチングの実践

試合の入り心のストレッチングをやることによって、柔軟でかつ素早い動き、素早い反応、身体のムダな筋の緊張を取ることができます。また関節の柔軟性を高め、可動域を広げることができるようになります。

試合の入り「心のストレッチング」

- まずは、全身を軽くさすると良いでしょう。心身がほぐれると思います。
- 次にゆっくりと仰向けに寝た姿勢になりましょう。
- 呼吸は**腹式呼吸**です。
- 息をフーッ……っとゆっくり、長ーく吐いていきます。
- 息を吐き終われば自然に鼻から息が入ってきます。自然の息の入りにまかせましょう。
- 息が入れば、ゆっくりと息を吐いていきます。このくり返しです。
 - * 手のひらを胸のところに、そして片方の手のひらはゆったりとお腹のところに置きます。息を吸っているときにはお腹がふくらんでいき、息を吐いているときにはお腹が凹んでいくことを感じましょう。(右図参照)
- 最初は5分くらいをめどに、慣れてくれば徐々に長くトレーニングしていきましょう。
- 息を吐くフーッと吐きながら身体各関節や筋肉の力みを取っていくこともいいですね。
 - * BGMとしてゆっくりとした音楽をヘッドホンで聴くのもいいですね。試合に入る前にはいろいろな人が声をかけてくるものが多いものです。他の人からの言葉がけによって集中が乱れたり、不安を生じさせることも多いものです。許される競技、環境であればおすすめです。
 - 音楽は、歌詞が入らない方がいいですね。歌詞に気を取られ集中がそがれます。心身のリズムに合ったものを使いましょう。



前後際断せり

前後際断という言葉は、道元禅師が著した『正法眼蔵』、沢庵禅師の『不動智神妙録』にあります。詳しくは先に出した『調身・調息・調心・呼吸をとことん使う(4)』をご覧ください。

今、米欧で急速に広まっている「マインドフルネス」の呼吸法です。**これは日本の禅が背景**にあることを知ってください。

試合の入り「心のストレッチング」に、マインドフルネスの考え方を応用

試合前には試合結果など、不安や悩みが頭を出します。不安や悩みは考えないようにすればするほど広がっていくものです。不安や嫌なことが頭に浮かんできたら、そのことを排除しようとせずに吐く息に注意を向けるのです。日本マインドフル学会では、『いま・ここ』で起きていることに五感を使って集中し、価値判断を捨てる』といっています。

* スポーツで有効なリラクゼーション・トレーニングは引き続き「調身・調息・調心」に詳しく述べます。