



呼吸をとことん使おう・実践編 …呼吸をルーティンに使う…

呼吸を巧みに使う

かつてトップテニスプレーヤーでスポーツ心理学者・ジムレイヤーは呼吸のトレーニングを積むことによって、1回の呼吸によって心拍数を20拍下げることができると言います。

「心拍数の科学」の著者、山路啓司先生は、比較的運動量の少ない弓道において、試合中の平均心拍数は129(116～144)であった。つまり運動量が少ない弓道の心拍数が高いのはなぜでしょうか。心理的な緊張の高まりだと説明できます。

ドイツの哲学者オイゲン・ヘルゲルの著書「弓と禅」に、弓道は力で引くものではなく、呼吸で射ることであると師である阿波研造先生に教わったと書いています。つまり、息を吐き続けることで、胸が縮まって姿勢が少し前傾になります。この姿勢では上半身の重みが体内の「丹田」にかかります。

丹田に体重が乗った姿勢は首回りの筋肉が最も負担の少ない姿勢になります。いわゆる丹田呼吸です。

呼吸は人間が持つ感情コントロールのストロングポイント

メンタルトレーニングを実践するうえでは、緊張とパフォーマンス（競技成績）について正しく理解しておくことが大切です。

図1を見てください。この図は逆U字理論もしくは逆Uの仮説といわれるもので、図中の曲線が逆のU字になっていることから名付けられたのです。図中の縦軸は競技成績（パフォーマンス）を、横軸は緊張の度合いを示しています。

図中の曲線Aの部分では低い緊張レベルです。やる気がなく集中力に欠け、あきらめ感が強くなるなど、パフォーマンスが良くなく、緊張感もないリラックスのしすぎの状態です。

曲線Cの部分は、緊張のしすぎの状態です。力みすぎたり、動作が早くなったり、目はキョロキョロと落ち着きがなく、頭の中は真っ白の状態です。視野や思考も狭くなり、試合のあとで何をやったのか覚えていないというような「あがり」がこの状態の特徴です。

一方図中のBは、何をやってもうまくいく、体の動きもスムーズで流れにのっている感じ、こころと身体がひとつになって集中している、というのが「ゾーン」と呼ばれる状態です。

メンタルトレーニングは、この「ゾーン」のような最高の緊張状態にもっていくことが目的のひとつなのです。

次に図2を見てください。緊張の度合いは個人差や競技・種目別によっても異なることを理解してください。安定した、または最適な緊張で高いパフォーマンスを上げるためには、競技中の心拍数の安定（緊張）のコントロールが大切になってきます。緊張の度合いが高い状態でプレーするときの呼吸はゆっくり、長く息を吐きます。緊張のコントロールは呼吸のコントロールなのです。

呼吸はリズムです。呼吸法のリズムは心のリズムであり、身体のリズム、そして技術のリズムでもあります。「心技体」の調和のためにも、呼吸のコントロールがいかに大切か理解していただきたいと思います。

武道では「調身・調息・調心」という言葉が使われます。この小誌のタイトルにもなっています。これは、身体と呼吸と心の三つを調えることの大切さを表わしたものです。「調身・調息・調心」に

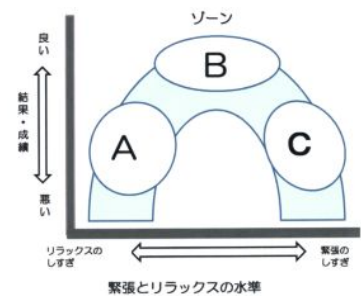


図1 競技成績と選手の緊張の関係

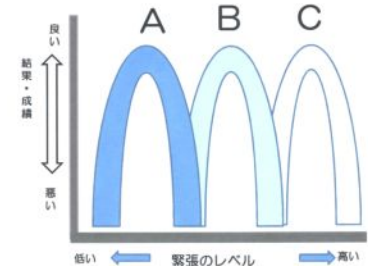


図2 緊張の度合いと競技の関係

よって、上虚下実（上半身がリラックス、下半身が安定）の姿勢をつくることができ、すばやい巧みな動きが可能になるうえ、心もコントロールすることができるのです。

それでは一度深呼吸をしてみましょ。多くの方は、まず大きく息を吸い込むと思います。ラジオ体操もそうですが海外の呼吸法は、大きく吸ってから吐く呼吸です。

釈尊さんが難行苦行の末「悟り」を得られた2500年前の入息は短く、出息は長く吐くことです。息を吐ききれば鼻から息を吸うようになります。釈尊さんは、長息の効用を45年間80歳の入滅までインド各地で説法され広められました。

現在アメリカから欧州に急速に広がっている「マインドフルネス」の呼吸は科学的に証明され急激な広がりを見せています。やはり仏教、特に禅がバックボーンにあり、「呼吸」という字は「呼く（吐く）」と「吸う」から成り立っています。まずはあごや肩の力を抜いてフーッと吐きましょ。息をフーッと吐ききると息は自然に入ってきます。

「フーッ」とひと息吐いてみましょ。心が落ち着くのを感じるでしよ。

呼吸をルーティンに使う

さて、スポーツでルーティンというとな一般に、『プレ・パフォーマンス・ルーティン』、つまりパフォーマンス前のルーティンのことをいっている方が多いと思います。

ルーティンの目的は、前述した逆U字理論の「ゾーン」の状態プレーができるかということになります。したがって、常に高いレベルで安定したプレーをするためにルーティンを習慣にしている選手が多くいます。

ルーティンと言えバイチロー選手はあまりにも有名です。しかし私たちはイチロー選手のプレーのプレ・パフォーマンスしか知っていないかもしれませ。イチロー選手は、安定し高いパフォーマンスのために、生活そのものをルーティンにしている選手です。

小誌では、**プレ・パフォーマンス・ルーティン**を『**ルーティン**』と呼びましょ。一連の準備動作をし、望ましい動作をするために行う習慣や行動を、『**ルーティン・ワーク**』と区別しましょ。

「ルーティン・ワーク」をしている選手

テニスの杉山愛選手とイチロー選手のルーティン・ワークを紹介しましょ。

◎杉山愛選手のルーティン・ワーク

杉山選手は、プロテニスプレーヤとして活躍してグランドスラムで1位、女子ダブルス、混合ダブルスなどで優勝しています。現役時代は大活躍でしたが、もともとあがりやすいタイプの選手でした。スポーツ選手としては呼吸が浅く、緊張するとさらに呼吸が乱れ思考が鈍り冷静な判断もできなかったそうです。



杉山愛さん

そこでその**解決法**として「**呼吸法**」を**実践**することだったのです。

テレビのインタビューでは、ルーティン・ワークについて次のように答えています。

「私は一つの動のルーティンよりは、1日どう過ごすかというルーティンは33ありました。例えば**朝起きて呼吸をするというルーティン・ワークは毎日**やりました。**夜も同様に呼吸法を30分実践**していました。毎日やることによって、日々の変化に気づいたり、呼吸をすることで、今日はいつもより緊張しているな！という変化に対処することもありました。人がどうやったらパフォーマンスに上手くできるかというふう準備するためのルーティン・ワークです。」

「私はあがりやすいタイプだったので、試合中の緊張では、**普段やっている呼吸法をポイント間に取り入れました。**」また、いいイメージを自分の中でもつことができるかというのも重要です。失敗するかな！と思うと失敗するので、いい**イメージの上塗り**を行きました。」

杉山選手のインタビューへのコメントをなるべく本人の思いを伝えるようにしました。小誌を読まれる年代の幅が広いので少しでもお伝えしたいと思っています。ご理解をよろしくお願いたします。

◎イチロー選手のルーティン・ワーク①

イチロー選手はルーティンの宝庫といわれる選手だと思っています。これからルーティンについて3回ぐらいに分けて紹介していきます。次回は「試合の入り」について、3回目は選手のルーティン、競技種目によるルーティンを紹介したいと思っています。多くのメンタルテクニックで呼吸が使われてい

ることが分かります。皆さんのパフォーマンス向上に必ず役に立つと思います。

さて、イチロー選手の一日のルーティン・ワークを表にしました。食事は 10 年以上朝食、昼食を兼ねて同じメニューのカレーライスです。14 時 45 分に誰もより早く球場入りです。イチロー選手は、いろいろなトレーニングを終えた後は必ず**瞑想（マインドフルネス）**を実践しています。

ヤンキースのプリンスと言われたデレク・サンダーソン・**シーター内野手**は、イチロー選手のことを「スペシャルだった」言う。そして、「イチ（イチロー）はプロ意識がとても高いのだ。特に試合に臨む前には、クラブハウスで気持ちを高ぶらせていく姿を見ると、絶対に誰もマネができない。イチローは、誰よりも球場に早くやってきて、器具を使いながらのストレッチなどで入念に体の手入れを行う。**それが終わると自分のロッカーの前に腰を掛けながら20~30分間、目をつぶって瞑想**（めいそう・マインドフルネス）に**ふけるんだ。**」と。

また、「イチローは、ルーティン・ワークを終えると、完全にスイッチが入る。試合が終わるまで、もう誰も彼の中に入り込むことはできない。試合前になると**近寄り難い別人に変貌するんだ。**」と言っています。

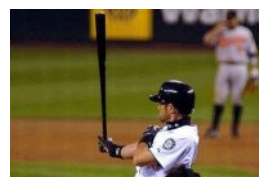
イチロー選手のルーティンは今だ進化をし続けています。

イチロー選手の 一日のルーティン・ワーク	
	いつも同じ時間に起床
11:00	朝食兼昼食 カレーライス
14:45	球場入り 室内トレーニング マッサージ 瞑想 毎日30分
16:20	全体練習
17:00	全体練習終了
19:00	試合開始
22:00	試合終了
23:00	帰宅 食事

◎イチロー選手のルーティン・ワーク②

試合の日のルーティン：球場に入ると自販機に行き前回の成績が良かったときと同じ自販機で前回同じものを呑みます。グラウンドに入ったときは、守備の場合は毎回同じように外野フェンスの高さやフェンスに接触したときの感触を確かめ、ベンチに入ったら打順がその回にくるのであれば 40 秒でグラウンドへ……。

バッティングであれば、ネクストサークルでのルーティン、ボックスに入ればボックスでのルーティンです。バットを立て、自分のバットと自分のスコアボードの自分の名前と一致させ見つめます。**一点凝視**は、フォーカルポイント*といい、一点をじっと見て一呼吸をします。バッティングのルーティンは 19 の動作を使っているといえます。)



イチロー選手

*フォーカルポイント（焦点 = foocal point）は一点凝視のメンタルテクニックです。大リーグで活躍した長谷川滋利投手（シアトルマリナーズ）は、コントロールに違和感を感じると、振り返ってスコアボードの上に見える旗をジッと見てひと呼吸法し、気持ちを切り換えて集中力高めていました。

杉山愛選手、イチロー選手といい、呼吸法を大切に、「ルーティン」では、高いパフォーマンスのためストロング・ポイントとして使っていたのです。

呼吸法はメンタル強化の基盤であるというのに、使うことをしない最近ですが、残念です。これを機会に是非取り組んでください。あなたのパフォーマンス向上に大きく貢献してくれることでしょう。

◎イチロー選手のルーティン・ワーク③

グローブ磨きと準備という日々のルーティン

イチロー選手の試合後のグローブ磨きは、米国の野球関係者、報道関係者などの間ではあまりにも有名です。試合を終えた後のイチロー選手のルーティンは、ロッカールームに戻るとすぐ、愛用のスパイクを磨きます。次に愛用のグローブをオイルを使いながら入念に行うのです。



グローブ・用具の手入れ

イチロー選手は地元紙『Sun Sentinel』の取材に答えて、「次の日の試合に向けて自分ができるすべての準備をしている。」 「全部の打席でヒットを打ちたい。同じことをずっと繰り返していく。これが僕の考え方で、僕のやり方です」（『イチロー流準備の極意』より）。

イチロー選手は、「人のグローブ、人のバットは絶対に触らないといえます。手に重さだったり形だったりが残るのが嫌なんだ」といいます。それは他の人の感覚が残るからでしょう。このような考え方は、用具を感覚でもとらえて、心と感覚とイメージを一致させていることが理解できます。

イチロー選手もう一つの日々のルーティン

イチロー選手の地元紙の電子版のインタビューによると、帰宅後のルーティンに触れています。「帰宅すると奥さんが食事の支度をしている間に、翌日の試合に向けてマシンでトレーニングをしている」といいます。そして食後もマシンでトレーニングで心と身体の「コントロール」をし、さらにマッサージを受けている」といいます。

それは、次の試合の準備と全打席にヒットを打つための心構えなのだといえます。

イチロー選手の考え方、行動、マインドセットを知れば知ほどいつの間にか彼の人間性、セルフ・コーチングの巧みさ、『人間力』に気づかされました。

「僕は天才じゃありません。毎日、血のにじむような練習を繰り返してきたから、今の僕があると思っています。」

「第三者の評価を意識した生き方はしたくありません。自分が納得した生き方をしたいのです。」
(イチロー選手)

イチロー選手の生き方は、正に現代版『宮本武蔵』を彷彿とさせられます。

エピソード① 用具を点検する

私事になりますが、剣道の稽古の後には必ず^{こて}甲手の握りの皮の部分は伸ばしておきました。そのまましておくと皮は固くなってしまいます。また、竹刀は柄の部分や剣先の点検は怠りませんでした。竹刀のバランス、重さ、重心なども点検しました。そしてほぼ同じ条件の竹刀3本を竹刀袋に収めていました。竹刀の振りが安定して使い勝手が良かったですね。

大学の剣道部監督時代は、試合などで竹刀に不都合が生じたときにはを時には、控の選手から竹刀を交換するとき竹刀を両手で控えの選手に渡し、控えの選手は新たな竹刀を片膝をついて両手で渡し交換していました。



同じ様な竹刀を3本常持保持

近頃自分の用具を大切にしない人が多くなったように感じます。このような習慣は、スポーツとはいえ、武道の良い習慣だと思っています。

エピソード② 小次郎破れたり

私が応援していたテニス N 選手がラケットを地面に投げつけたシーンをみました。ラケットは曲がり使い物になりません。大切な大会でラケットを地面に投げつける選手には感心しませんね。

かつて佐々木小次郎と宮本武蔵が巖流島の戦いで、小次郎が^{さや}鞘を投げ捨てたとき、武蔵はさすが「小次郎破れたり！」と言う逸話があります。鞘を捨てたと言うことは、もう鞘は使わない、または剣も使わないということことです。

武蔵は戦いの中で小次郎に、心理的プレッシャーをかけたのでしょう。

先に述べた選手はついて、私は『しばらくは2回戦ボーイかなとつぶやいてしまいました。』結果は当の N 選手は、心身ともに乱れがあったのでしょう。本年の残り試合は欠場となりました。

文中でも書かせていただきましたが次回の予定は「試合の入り」、続いて「競技や選手個人のルーティン」、「集中の方法」などを掲載させていただこうと思っています。

福井県スポーツ医・科学委員会
心理部会 勝木豊成
090-3290-4408
wintree@mo.mitene.or