



## リラクゼーション・トレーニング

### 呼吸法・漸進的筋弛緩法・自律訓練法・サイキングアップ

「ついに来たんだ！ 試合に臨んだワクワク感、武者ぶるい。ウォーミングアップが始まると、周囲の選手がやたら強く見えてくる。いやがうえにも緊張が高まるのは君だけではありません。

いよいよ試合開始。やる気が高まってきたのか、いつからか武者ぶるいが足から全身に広まっていく。各会場では息づまる熱戦が展開されはじめた。選手たちに「落ち着け！」「焦るな！」「リラックス！」「集中！」など、監督やチームメイトの大声援が始まる。

緊張が高まる中での声援——これらの声援は、君を落ち着かせ、冷静に試合ができるように送る心理的な言葉がけなのです。

さて、声援は耳に届くけれどもやる気が出てこない選手。声援がすべて聞こえ、自分への励ましを感じながら試合に集中する選手。試合のレベルやそのときどきの選手の心の状態によって、声援に対する感じ方も違ってきます。そしてこのような選手の心理状態が、微妙にパフォーマンス（競技成績や結果）に影響を与えるのです。

こうしてみると試合中の緊張は敵だと考える人もいますが、緊張は決して敵ではないのです。むしろ、**高い緊張の中での良いリラックス**が必要ということです。日頃から、このような**緊張とリラックスを上手にコントロールできるトレーニングが大切**ということになります。

締めて、弛めて、リラッへクス！

### I 漸進的筋弛緩法

漸進的筋弛緩法を一般には筋弛緩法と呼ばれています。漸進的とは、順を追って少しずつ目的を遂げようとする、ゆるやかに・だんだんと進めていくことです。

筋弛緩法は、アメリカ神経生理学者エドモンド・**ジェイコブソン**が開発した方法です。筋肉の緊張と弛緩を繰り返し行うことにより身体のリラックスを導く方法です。

方法は各部位の筋肉を数秒間緊張させた後に弛緩（ゆるめること）を繰り返していきます。

#### 筋弛緩法の実践

まず緊張を感じてからあらためて緊張を解いていきます。このトレーニングでは緊張とリラックスの違いを味わってください。これは、**肩の力を抜いたり身体の緊張を解くのに有効なリラクゼーション法**です。ぜひ普段からトレーニングして習慣にしてください。

選手の皆さんは、競技前に「落ち着いて！」「集中して！」「肩の力を抜いて！」などと声をかけられた経験があると思いますが、高い緊張状態にあると、身体の緊張にすら気づいていないものです。ですから「肩の力を抜け！」と言われても、高まった緊張の中ではその言葉がけにさえも反応して、さらに肩に力が入ってしまうことがあります。

まずは緊張とリラックスの違いを味わい、日頃からトレーニングしておきましょう。

#### ■筋弛緩法でリラックス

あおむけの姿勢で行いましょう。

①両手は腰の横にそと置き、両足は肩の幅に開きます。深呼吸を数回行って気持ちを落ち着けます。

深呼吸は、緊張させるときは息を吸い、ゆるめるときは吐いていきましょう（写真a）。

#### ■両手のトレーニング

②息を吸いながら、まずは右手から拳を徐々に強く握り締めていきます。肩まで緊張を感じましょう（写真b）。

③5～10秒くらい息を止めて、緊張を感じたら、フーツと息を吐きながら力を抜いてリラックス……。緊張とリラックスの違いを味わいます（写真c）。

④次は左手の拳です。右手と同じように強く握り締め、緊張を感じたらフーツと息を吐きながら力を抜いてリラックス……。緊張とリラックス感息を吸いながら、拳を徐々に強く握りしめていきます。

5～10秒くらい息を止めて、緊張を感じたら息を吐いてリラックス。右と左交互に行ないます両手



しかん

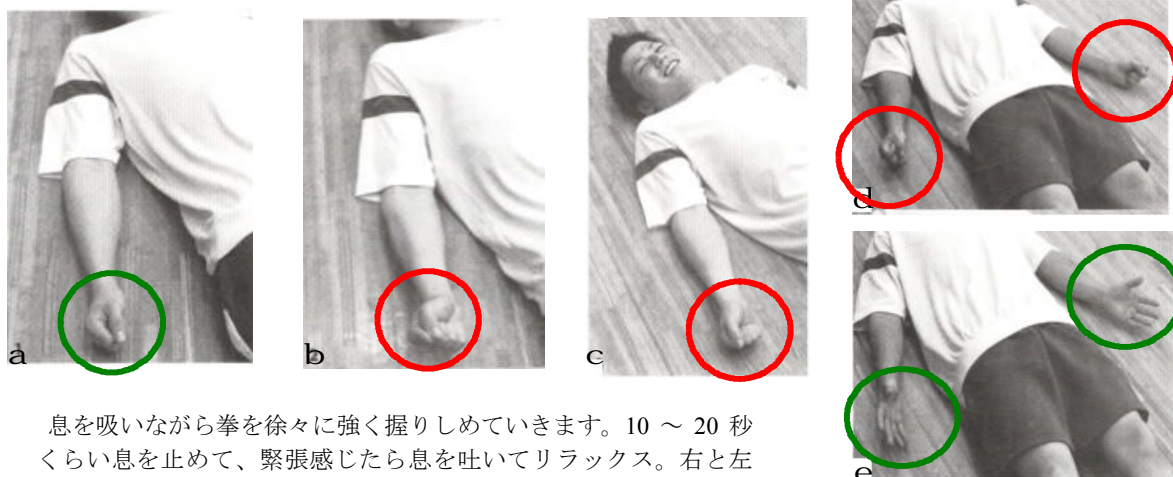


の拳に力を入れて、両腕、両肩に緊張を感じたらリラックスを味わいます。

⑤最後に両手の拳に力を入れ（写真d）

両腕、両肩に緊張を感じたらリラ～ックス……（写真e）。

\*以下、息を吸いながら力を入れ、吐きながらリラックスを繰り返します。



息を吸いながら拳を徐々に強く握りしめていきます。10～20秒くらい息を止めて、緊張を感じたら息を吐いてリラックス。右と左を相互に行います。

両手の拳に力を入れて、両腕、両肩に緊張を感じたらリラックス

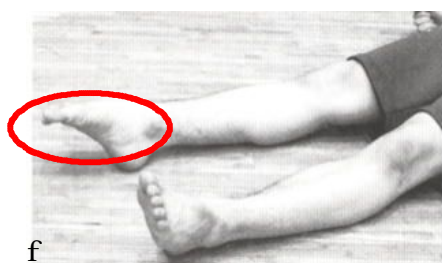
### ■両足のトレーニング

⑥右足のつま先を伸ばして力を入れ、（写真f）、右足全体に緊張を感じたらリラ～ックス……。左足も同じように緊張を感じたらリラ～ックス……。

⑦両足のつま先を伸ばして力を入れ、足全体に緊張を感じたらリラ～ックス……。

⑧右足の踵を踏ん張るように力を入れ（写真g）、右足全体に緊張を感じたらリラ～ックス……。左足も同じように繰り返します。

⑨両足の踵を踏ん張るように力を入れ足全体に緊張を感じたらリラ～ックス……。



○  
リラックス  
○  
緊張

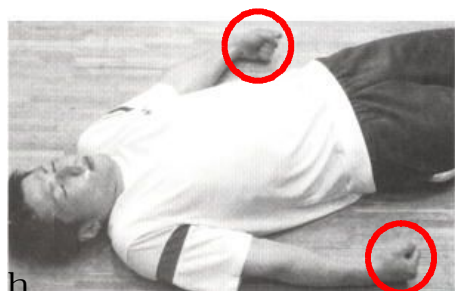
つま先を伸ばして緊張を感じ、リラックスしたあと、踵を踏ん張ります

### ■体幹部のトレーニング

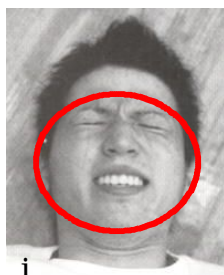
⑩両肩をすぼめるように力を入れ、耳の方へ上げて緊張させます（写真h）。

緊張を感じたらリラ～ックス……。

⑪お尻を締めます。腰が浮くくらいに緊張させて、緊張を感じたらリラ～ックス……。



両肩をすぼめるように力を入れて緊張を感じ、リラックスします



顔をしかめて緊張を感じリラックスします



少し時間をかけて全身を緊張させ、緊張を感じリラックスします

## ■顔のトレーニング

⑫顔を強くしかめて緊張し、緊張を感じたらリラ～ックス……（写真i）。

⑬歯を強く食いしばってがんばり顔、緊張を感じたらリラ～ックス……。

## ■全身のトレーニング

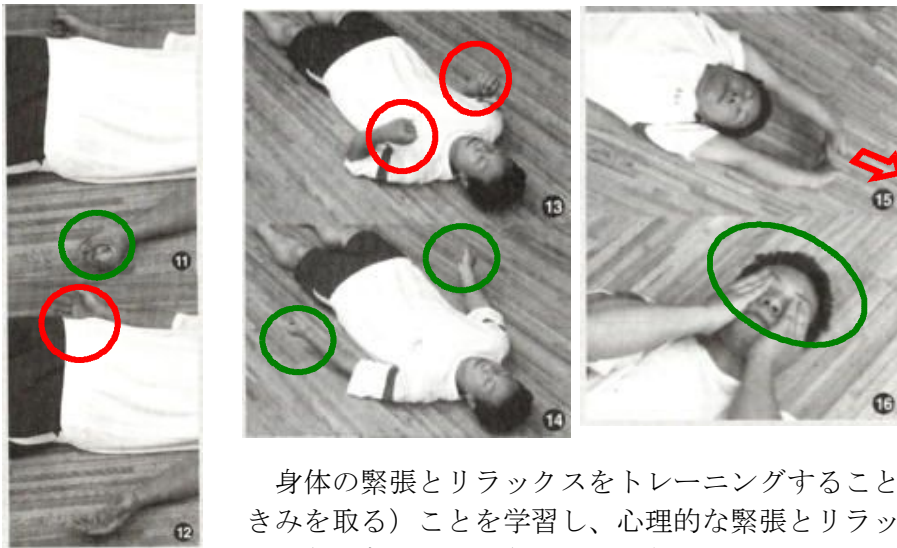
⑭両手を強く握り、肩とお尻に力を入れ、顔は強くしかめっ面をして全身を緊張させます。少し長めに時間をかけて力を入れて、緊張を感じたらリラックス……。

⑮ゆっくりとした呼吸をします。身体全体のリラックス感を味わってください。（写真j）

## ■気持の切り換えの前ためのリセット動作

次の段階に移る前に、一度身体をリセットする目的で行う動作です。まず、両手の握って（写真k）開いて（写真l）を繰り返します。次に両腕を曲げて伸ばしてを繰り返し（写真mn）、両腕を組んで大きく伸びをして、最後に目の回りを軽くマッサージ（さする）して気持ちよく目覚めます。（写真o）

※ 気持の切り換え、動作の切りかえの時に肩や腕の緊張やリラックスを行いリフレッシュした動作へ



身体の緊張とリラックスをトレーニングすることによって、力を抜く（りきみを取る）ことを学習し、心理的な緊張とリラックスもコントロールできるようになるでしょう。これはあくまでもトレーニングですから、焦らずに

続けていくことが大切です。筋弛緩法が習慣になれば、立った姿勢と筋弛緩、吐く息とのコンビネーションで、心身のリラクゼーション、リフレッシュに貢献しますよ。また、力みが取れ滑らかな動きをすることができ疲れにくくなります。これは非常に大切です。一生懸命という言葉の連想からガツンいくことを指導する指導者、選手の方、素早い動きができることが大切であること、滑らかな動きが大切です。

## II 自律訓練法

自律訓練法はドイツの精神医学者ヨハネ・ハインリッヒ・シュルツ博士が創始者で、催眠や自己暗示、東洋的な禅やヨガなどの手法が取り入れられています。

自律訓練法はもともと、不安や緊張を和らげたり、心理的なストレスが原因で起こる病気、疲労の回復などに役立てられました。

かつて、スポーツ大国といわれた旧ソビエト連邦や旧東ドイツは、上に述べましたように自律訓練法の効果を得ていたといわれています。

さて、自律訓練法は、医療の現場で現在でも使われています。その効果は？

### 自律訓練法の効果は？

私は、スポーツの現場で自律訓練法、呼吸法、筋弛緩法を実践してきました。それは積極的にトレーニングした選手たちは、顔も穏やかで気張りが無いことに気づきました。

このようなトレーニングは、クラブ活動や集団で行なうときには指導者の理解が必要になります。よくあるのが、選手自身がその効果を感じとって、それを体感しない指導者の方が効果を疑うという例です。リラクゼーション・トレーニングは、「指導者みずからが実践すること」、そして、「即効的な効果を求めすぎないこと」が大切なポイントかもしれません。

現在、自律訓練法は多方面から研究されています。脳波や心電図などの心理生理的な測定では、禅の修行



と同じような「心と身体の安定」が見られたという研究報告があります。武士が精神力の強化を禅に求めたように、自律訓練法や呼吸法、筋弛緩法などのリラクゼーショントレーニングをしっかりとやってみてはいかがでしょうか。

自律訓練法は、「気持ち落ち着いている」「両腕両足が重たい」「両腕両足が温かい」といった生理的な変化を、**暗示の言葉を使い自分自身で作り出す**というものです。自分で作り出したその身体感覚は、脳にフィードバックされます。例えば、「両腕両足が温かい」という暗示によって、実際、私が行なった実験では被験者の手（人差し指）の皮膚表面温度に0.5度～1.5度の上昇が見られています。つまり、身体の血行が良くなるという生理的な変化が起きたわけです。ちなみに「両手両足が重たい」という感覚は、筋肉がゆるんだような「だら～ん」とした感覚で、力みをとることに繋がります。



### 自律訓練法の実践

自律訓練法には、下の表のように7つの公式があります。1公式を、2～3週間を目途に行ない、慣れてきたところで次の公式に進むようにプログラムされています。ここでは、安静練習、量感練習、温感練習、額部涼感練習のみを紹介しします。第三公式、第四公式は、心臓や内臓に疾患（病気）がある人には**禁忌**といいい使わない要素が含まれているからです。（ある薬の使用や治療法が、その疾病に悪影響を及ぼすから用いてはいけないといわれています。）

このエクササイズは話し言葉で説明してあります。このセリフをテープに吹き込んで、聴きながらトレーニングできるように配慮しました。BGMにアルファ波ミュージックや自然音を使うのも効果的です。

#### ●スタート

◎先ずはあおむけの姿勢で行ないま～す。

（慣れてきたらイスに座った姿勢や立った姿勢でもいいでしょう）

◎メガネ、時計など、身体を締めつけるものはゆるめたり外しましょう。

◎両手は腰から少し離れたところに置きま～す。



#### ●安静練習

◎息をゆっくりと吐きながら全身の力を抜きま～す……。

◎呼吸はゆっくりと続けながら～、吐く息とともに額<sup>ひたい</sup>の緊張（力）を解いて～……。

◎次に、目の周り、頬の緊張も解きましょう……。

◎呼吸はゆっくりと続けながら～……。

◎口、あごの力も緊張も解いて～……。

◎唇は少しあけた感じ……。

◎歯と歯の間も開けて～……。ぼか～んとした感じ……。

◎呼吸はゆっくりと続けながら～……。腕、手の緊張も解いて～……。

◎背中、お腹の緊張も解いて～……。

◎腰、足の緊張も解きま～す……。

◎気持ちが落ち着いたら、頭の中で「気持ちがとても落ち着いている……」と繰り返しましょう……。

#### ●重感練習

◎気持ちが落ち着いてきたら、それとなく右手に注意を向けて～……。

◎右手が重た～い……と頭の中で繰り返しま～す。

◎次に……左手に注意を向けて～……左手が重た～いと繰り返しま～す。

◎今度は右足で～す。右足が重た～い……。右足が重た～い……。

◎次は左足で～す。左足が重た～い……。左足が重た～い……。

#### ●温感練習

◎今度は右手に注意を向けて～……。

### ◆自律訓練法の7つの公式

#### 公式内容と暗示用語

#### 1. 背景公式——安静練習

「気持ちがとても落ち着いている～」

#### 2. 第一公式——重感練習

「両手両足が重た～い」

#### 3. 第二公式——温感練習

「両手両足が温か～い」

#### 4. 第三公式——心臓調整練習

「心臓が規則正しく打っている」

#### 5. 第四公式——呼吸調整練習

「楽～に呼吸をしている」

#### 6. 第五公式——腹部温感練習

「お腹が温か～い」

#### 7. 第六公式——額部涼感練習

「額（ひたい）が涼し～い」

- ◎右手が温か〜い…と同じように頭の中で繰り返しま〜す。
- ◎次に……左手に注意を向けて〜……左手が温か〜いと繰り返しま〜す。
- ◎今度は右足で〜す。右足が温か〜い……。右足が温か〜い……。
- ◎次は左足で〜す。左足が温か〜い……。左足が温か〜い……。

がくりようかん  
●**額涼感練習**

◎それでは今度は額ひたいに注意を向けて〜……。額が涼しい〜……。額が涼しい〜……。と繰り返しま〜す。

- 消去動作** しばらく時間をおいた後、
- ◎消去動作で〜す。
- ◎ジャンケンの「グー・パー」「グー・パー」を繰り返しま〜す……。
- ◎次に両手の腕を曲げて〜伸ばして〜。
- ◎両手を組んで大きくゆっくりとのびをしましょ〜う……。
- ◎これで自律訓練法を終わらしま〜す。



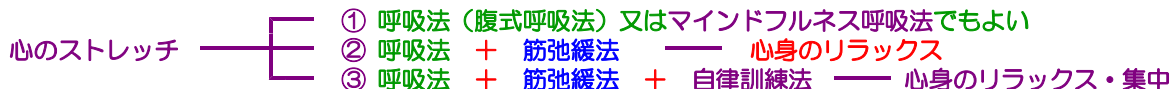
◆——「ゾーン」に近づくための「心のストレッチ」——◆

リラクセーション・トレーニングとして、これまで**呼吸法**（歴史から、丹田呼吸法、セロトニン呼吸法、マインドフルネス）、**筋弛緩法**、**自律訓練法**を「調身・調息・調心」で述べてきました。

前回の「調身・調息・調心」では、「試合の入り」の大切さ、心のストレッチを紹介しました。

今回のリラクセーション法を「試合の入り」心のストレッチに取り入れませんか。心のストレッチで不安の思いなどは薄れていき効果的で「ゾーン」に近づく確率は高まります。

「ゾーン」に近づく心のストレッチ



トップアスリートたちは、試合日やスタート前のコンディショニングはしっかり行います。イチロー選手は、試合前のフィジカル・コンディショニングを丹念に行い、その上ロッカールームにてマインドフルネス呼吸法を実施しています。イチロー選手の試合前のルーティンとって良いでしょう。



心のストレッチの3種類のコースを紹介しましたが、呼吸法と筋弛緩法の組み合わせはオーソドックスな方法だと思っています。より深いリラクセーションは呼吸法+筋弛緩法+自律訓練法です。自律訓練法は、イップスには時間をかけてトレーニングをすることだ効果があるという報告があります。

筋弛緩法は立位でもできることを知ってください。寝た姿勢を立位でやることをイメージすれば理解できると思います。

呼吸法は5分から徐々に10分へと無理をせずにやってください。心身のリラックスには上の②呼吸法5分+筋弛緩法5分というふうに行っていきます。心身のリラックス効果が理解できると思います。

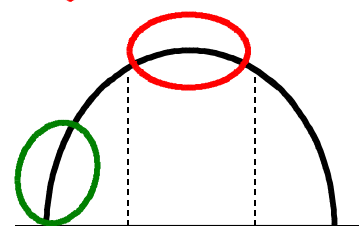
イチロー選手の言葉、「小さなことの積み重ねでしか頂上には行けない!」。 継続は力なりです。

◆—— 気持を高めるサイキングアップ ——◆

心のストレッチで心が落ち着いたら、今度は**心のウォーミングアップ=サイキングアップ**（以下サイキングアップ）です。

心のストレッチを実践しリラックスの感覚を理解できましたか。

試合になれば、リラックスし過ぎても緊張し過ぎても適切ではありません。最適な心理状態、「ゾーン」といわれるプレーに最適な状態に持って行くことが大切です。



右の図は逆U字理論といわれるものです。緑の輪の部分が**リラックス**、赤の輪の部分がプレー中の最適な心理状態、「**ゾーン (ZONE)**」です。

**心のストレッチング**から**サイキングアップ**によって最適な心理状態「ゾーン」にもつく場合のポイントがあります。競技や種目、グループメンバー、ポジション、個人競技によっても「ゾーン」が異なってきます。また、クラブ内での試合、対外練習試合、本試合などではサイキングアップの効果に差が出るかも知れません。グループでのサイキングアップは円陣を組んで「フッ、フッ、フッ」と息を吐き大声を出していくのを見かけます。

個人であれグループであれ、普段から試合日誌を書く習慣がある選手は、感じたことを書いておくことも大切です。書くこと見る、口に出すことによってイメージとして脳にインプットできると思います。

サイキングアップは、緊張や興奮を高めて気持を盛り上げ、最高の状態へもっていく重要なメンタル手法であることです。習慣にして欲しいですね。

## サイキングアップの方法

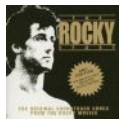
### 呼吸を使う

リラックスの呼吸とは反対に、「フッ、フッ、フッ」もしくは「ハッハッハッ！」と強く早いテンポで息を吐きます。グループでのサイキングアップでは、円陣を組んで腹から「フッ、フッ、フッ、フッ」とリズムを合わせ、締めは大きい声チームで作った声出しをしましょう。個人であれば、両拳を強く握るとか手を叩くなど気持ちを高めていきます。

呼吸を使い声出しをし試合直前だけサイキングアップをするより、練習の段階で実践していくことが効果が得られます。グループであれ個人であれサイキングアップによって高い効果をしめざし、マンネリにならず修正をしていくことも大切です。

### 音楽を使う

私は今でもサイキングアップには、シルヴェスター・スタローンが演じたボクシング映画、『ロッキー3』のテーマ音楽を使っています。選手たちは「この音楽を聴くと気持が高まっていき、身体もいい反応するみたいです」といいます。



### スポーツ観戦、スポーツ番組は活きた教科書

まずは呼吸を使うサイキングアップがおすすめです。そして音楽を使う、イメージを使う、動作を使うなどリラクセーションからサイキングアップまでの手法を見つけていきましょう。

スポーツ大会観戦やTV実況、録画は活きた教科書です。

試合直前のスタート前の、選手の心身の動きは大変勉強になります。競争競技であれば、スタート前に気持を高める「セルフトーク (ポジティブ独り言)」「フォーカルポイント (一点凝視)」「観衆に拍手を求めて気持を高める」「イメージ」を使うなど様々です。

あなたも観戦者から研究者へ、ひと味違ったアスリートに変身しませんか。 😊



サイキングアップの例 (協力: 仁愛バスケットボール部)

サイキングアップはひとり一人が心を込めてグループの力を結集するルーティン

福井県スポーツ医・科学委員会 心理部会  
次回は「ルーティン」です。