



セルフトーク（独り言*つぶやき）を実践する

「僕にしかできない使命をフィギアスケートで見だしていきたい。」

五輪開幕まで、あとわずかになりました。平昌での最大のライバル、それは自分自身だと思っています。

ソチ五輪を終えて一番最初に感じたのが“五輪の魔物ってやっぱり自分の中に棲んでいるだけなんだな”ということ。

自分が飼っている魔物が五輪というタイトルだけで暴れ出す……。痛感しました。

それを押さえ込めるのは、自分自身しかいないから、やっぱり一番の敵は自分なんです。

フィギアスケートは敵対し合うスポーツではないので、ほかの選手がうんぬんということよりも、自分がどう練習して本番にもっていきかが大事。五輪を二連覇するという目的があるからこそ、今の日常がある。五輪の金メダルなど、日本男子シングル界では僕が初めて経験したことが怪我や震災などの出来事を伝える役割も含めて、「羽生結弦」だからこそできる新しい仕事をフィギアスケートでゆくゆくは考えていきたいと思っています。 2018.1

折しも平昌オリンピック開催の直前です。以前小誌「調身・調息・調心」ではセルフトークについてお伝えしました。スポーツ選手の独り言は非常に大切であることを改めてお伝えしたいと思います。アスリートからコーチの方もぜひ知っておいてください。

さて、平昌オリンピックの報道が日々伝わるにつれ、メンタルを強化しているチームの多いことに気づきます。そして選手、コーチ、スタッフの皆さんのメンタルの理解と実践が高い効果を上げているのです。チーム力は、選手、スタッフ全員のポジティブなコミュニケーションによって培われます。

羽生結弦選手のポディー&メンタルスキル

TBS の映像より

平昌オリンピック、ケガから 100 日間の大会復帰、しかも 66 年ぶりの 2 連覇金メダルを獲得した羽生選手のポディーとメンタルスキルの強さを考えてみましょう。

「氷の上すら乗れなかった自分を陸上でイメージし、何度も繰り返してみる。」

「いいジャンプをマネる。」

「感覚がなくなったら、ビデオや鏡で跳んでいるところの映像とタイミングを確認する」

「通信教育を受けている大学（早大）からアクセスし、いろいろな論文からトレーニングの仕方、解剖学的なことも学んでいる。」

「人間工学、身体運動解析力学、動きに対してどういう数式で表せるか、などいろんな知識を有効に活かせるのか」などをあらゆることから上達のヒントを探っている。

「身体にどういう力が加わっていて、どこに力が作用して、どういう衝撃があるのか、具体聞きに数値化して上達のヒントが見えてくる。」という。

もう一つ、小学生の時から書きためたノートがある。調子が悪くなって何がなんだか分からなくなったときには、自分の言葉、独り言（セルフトーク）をつねにつぶやいているといいます。

「苦しいときいつも読み返す言葉がある。」

「絶対に勝ってやる！！」

そして大会の五日前、平昌の地に降り立ったのである。その時の独り言であ

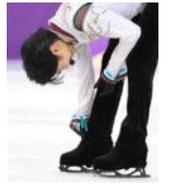
もう一度オリンピックで金メダルをとる！

※ 羽生選手は、常に上記のようにポジティブな言葉をつぶやいているといいます。



羽生結弦選手に学ぶ

- 苦しいとき、いつも**読み返す言葉を持っている**。もちろんポジティブな言葉であり、「絶対に勝ってやる！」なのです。「**勝ちたい!**」は**願望であってネガティブ**であることに気づきましょう。
- 自分の**精神状態を的確な言葉で自分自身にいい聴かせる**ことができる。
- **目的を持ち目標を持ち**、それに向かって**努力する**。
- メンタルトレーニングを実践し、**身体動作のイメージやフィーリングを綿密に組み立てている**。
- 選手宿舎には栄養、リハビリトレーニング、心理などいろいろなサポーターが待機しています。サポートのコーチたちから驚くべきことには体重や筋肉量には、以前比べて変化がないと言っていたということです。自己管理能力が非常に高いことの現れです。



演技を終え足をいたわる

高い目標を持ち、挑戦し身も心も常に世界の頂点にいるのです

漸進的筋弛緩法とセルフトーク

漸進的筋弛緩法

世は、まさにストレス時代です。急速な経済活動の変化や IT 産業の複雑で先進的な発達がストレスを高めています。スポーツにおいても、高度な技術を駆使したり、ライバルとの競合、情報・報道、評価の渦、選手においてはパワーハラスメントとも言えるコーチングの問題など過度なストレスの中にあります。

さて、いずれにしてもさまざまなストレスが筋肉に過剰な緊張状態を引き起こし、時には緊張障害を引き起こすこともあります。

人には、約1030個の横紋筋（骨格筋）があつて体重の半分をしめています。この骨格筋を伸ばしてリラックスしなければならない、と主張したのは**エドモンド・ジェイコブソン**です（内科・精神科医・生理学者）。**ジェイコブソンはハーバード大学大学院で実験心理学の研究を開始**。研究過程で、毎日どこかの筋肉をリラックスし実行していくと、次第に全身を弛緩させることができるということ気づきました。これがジェイコブソンが開発した『**漸進的弛緩法**』（現在では漸進的筋弛緩法）です。また、**筋緊張の客観的測定にも努力し、筋電図（EMG）の開発と利用に成功しています**。なかでも、**精密な筋電図の開発はもう一つのテーマに関係してくるのです**。それは**精密な筋電計によって1 μ（マイクロボルト＝100万分の1ボルト）にまで測定できる**ということです。この発見は意志力に大いに関係がありますので後述します。

ジェイコブソン先生は緊張コントロールとリラックスの科学の（父）と呼ばれた方です。このリラクゼーション法の正統な後継者が、「**リラックスの科学**」の著者**フランク・ヨーゼフ・マクギーガン**教授です。マクギーガン教授もアメリカの認知的実験生理心理学者であり、**国際ストレス緊張コントロール会長、国際パブプロフ学会長も務めていました**。マクギーガン先生は**精神的活動を内的行動としてとらえ**、ジェイコブソン先生の元で臨床家としてリラクゼーション法を実践と研究を続けられた方です。

スポーツ場面では、緊張のしすぎによってパフォーマンスを発揮できないことが多いことに気づいてください。緊張は筋の収縮であり、リラックスとは筋の弛緩であることを知ってください。

私の周りでは、最近、技術本位でありすぎて、身体のリラクゼーショントレーニングを実践している姿は見かけなくなりました。力みすぎのウォーミングが目につきすぎですね。

気をつけたいのは、練習や試合で力ませるコーチングでは、一生懸命やっているように見えるようですが、選手たちを過度な疲労に追い込んだり、ぎこちない身体の動きによって障害を起こさせる原因になっていることに気づくことです。長い試合では、疲労によって後半のパフォーマンスが乱れることに気づきます。

筋弛緩法によるリラクゼーション効果を改めて知ってください。

意志力とセルフトーク

意外と知られていない**内言（サイレント・スピーチ）**と意志力について考えてみましょう。

クラブ活動などで自分たちの目標、自分の望みなどを口に出して、俺は、私は「何々をするぞー!」「日本一になるぞ!」と大きな言葉でアプローチをすることがあります。一方、声に出さず同じことを全く言葉に出さず心の中で思い浮かべるかは、問題ではないのです!?. それはなぜでしょうか。

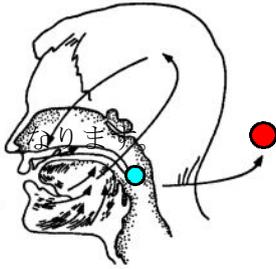


図1 内言していく筋の反応

正常緊張度の人と神経質な人の緊張プロフィール

	正常な人	神経質な人
まゆの筋電図	2.95	8.68
左腕の筋電図	0.58	2.10
舌の筋電図	2.75	5.57
右腕の筋電図	0.59	3.10
右足の筋電図	0.53	1.36

筋電図(EMG)の単位はマイクロボルト

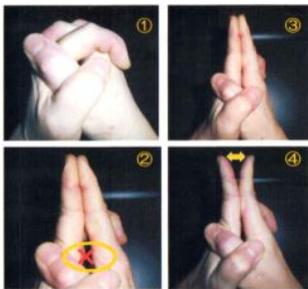


図2 内言で筋も動く

左の図を見てみましょう。自分自身に向かって繰り返し繰り返し口に出さずに内言していくと、その筋の反応 (●) は、コントロールされた外的反応 (●) を自動的にするようになります。このように、● ⇒ ● という行動のつながりをつくり上げていく結果、意志の力が利用されるのです。

ちょっと分かりにくい説明かも知れません。

左の表を見ていただきますか。正常な緊張度の人と神経質な人との緊張の違いです。通常のまゆの緊張度は2.9マイクロボルトです。神経質な人は8.68マイクロボルトです。表を見ていただければ、正常な人よりも神経質な人の左腕、舌、右腕、右足の筋電図の値は明らかに差があることが分かっていただけると思います。

ところで内言中であっても(サイレント・スピーチ)、筋緊張が1から2マイクロボルトで筋が反応していることに気づいてください。

意志力を訓練していくことについて、心の中で思い浮かべることだけでも望むことができるということです。

今度は図2を見てください。図中の③のように両手の人指さし指を立てます。そして両指の先を広げます。両指の開いた先端部を見て「ひつつく、ひつつく」と頭の中でつぶやきます。集中が高まるほど両指の先端がひつつきます。反面ネガティブな感情が入っていると、ひつつき始めた指の先端が時には止まることもあったり、逆に接触し始めた指が開こうとすることが認められることもあります。このようなことは、「ひつつく」というネガティブな思考が頭の中によぎっていることにもなります。

小誌の入りには羽生結弦選手が常につぶやいている、「絶対に勝ってやる！」ということを紹介しました。これは、羽生選手のポジティブで強い「独り言」を『アフアーション』といいます。

羽生選手のこれまでの行動、努力、経験、自分自身への信頼にもとづいて発しているメンタルテクニックです。

リラックスと緊張を必要ときに適切・巧みに使い分ける

人には目的、目標、努力があります。そして新たに挑戦もあります。それに伴って筋の緊張も効率よく使うことが求められます。そのためには、筋の緊張やリラックスの機能を知り、感じとり、運動パフォーマンスに巧みに発揮できるように心掛けることですね。

筋のリラックスと緊張使い分けるエピソードを一つ紹介しましょう。

かつて私が自転車競技に関わっていたときの事です。Wa 選手から昨年インターハイの時に、競技場の選手出入り口のところから強い浜風が入り込み、選手同士の車体の接触で多くのケガ人がでたということでした。

そこで「自動車のハンドルは遊びがある。だから自動車の走行はブレない。しかし、自転車のハンドルは遊びがないから、突然の強風で自転車同士の接触で事故を起こすだろうね。」

「自転車で走っているときに、強い風が来たら一瞬息を止めて、その瞬間からフッと息を吐きながらハンドルをコントロールしたら」とアドバイスをしました。

質問を受けたのは次の年の国体を控えての時でした。風の強いときにあえて自転車競技場に行き、強風の時に呼吸による筋のリラックスと緊張のトレーニングを実践しました。呼吸を使ったハンドリングのトレーニングです。かつて質問した Wa 選手は、国体で個人優勝したのです。オリンピックにも出場し、昨年はワールドカップで優勝もしています。自分のカラダにも心にも素直な素晴らしい選手でした。