

# スポーツ知識

# 専門家に聞く



## スポーツ心理「リラクゼーション法」

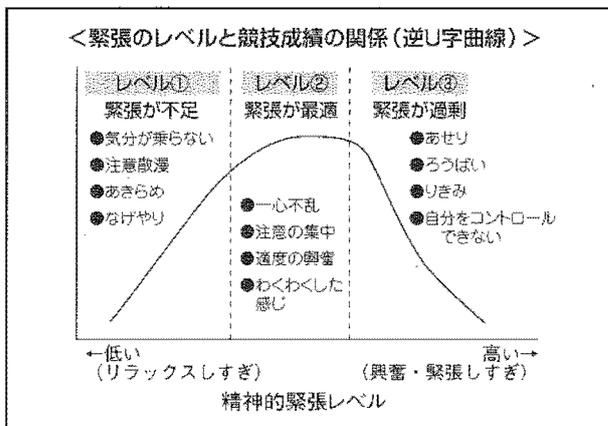
浦安市総合体育館 指導員 永井 舞

大事な試合。→負けられない。緊張で顔がこわばっている。体中の血が脈打ってる。  
→どうしよう、ミスできない。

緊張しすぎても、リラックスしすぎても良いパフォーマンスにはつながりません。

下の図をご覧ください。だいたい、レベル③になっていることが多いでしょう。このままではその人にとっての最大のパフォーマンスは発揮できません。最大のパフォーマンスを発揮する為には、レベル②の状態が最適ですね。

しかしながら、競技によっては、必ずしもレベル②が最適とは言えません。例えば、アーチェリーや弓道のように静的に緊張感を高める種目では興奮しすぎでは当然良い結果は望めません。逆にボクシングや重量挙げ、ラグビーのような激しい動きを伴うスポーツではリラックスしすぎでは気分も盛り上がりず力を発揮できないでしょう。



このレベル②の状態に持っていくためには、様々なリラクゼーション方法がありますが、その中でも今回は、「筋弛緩法」をご紹介します。

自分でも緊張を感じる時は、「リラックスしなければ」「力を抜かなければ」と思えば思うほど体が硬くなるものです。そんなときは、思いきって体に力を入れてしましましょう！この方法は、筋肉を最大に緊張させた状態と弛緩させた状態を交互に繰り返すことにより、より深いリラクセスが得られます。

### <「筋弛緩法」～実践例～>

(仰向けに寝て、できる限り脱力したところから始めます。)

- ①鼻から息を吸いながら歯を食いしばり息を止めてあごに力を込めます。次に息を「フー」と吐きながら顔全体をリラックスさせます。
- ②鼻から息を吸いながら右手を握りしめていきます。爪が手のひらに食い込むくらい力を入れて息を止めます。肘や二の腕に緊張を感じてください。次に息を「フー」と吐きながら右手をリラックスさせます。(2～3回)同じことを左手、続いて両手で行ないます。
- ③鼻から息を吸いながら両肩を耳の方に向かって持ち上げていきます。肩全体に緊張を感じながら息を止めた後息を「フー」と吐きながら肩から首をリラックスさせます。(2～3回)
- ④鼻から息を吸いながら右足のつま先を伸ばしていきます。息を止め右足全体に緊張を感じながら息を止めます。息を「フー」と吐きながら右足全体をリラックスさせます。(2～3回)

上記のような方法があります。緊張→弛緩というリズムを体が覚えることで、自分の意思でリラクセスの状態にもっていくことができます。過度のストレスにさらされる現代人にとっては、スポーツの場面に留まらず、日常生活でも使えると思います。ぜひお試しあれ！