



「心の基準」とコオーディネーション

コオーディネーションの平衡能力について、「基準」のことが前回の中心的なテーマでした。つまり、何か不安を感じ、悩みを抱える時には、

Kプロジェクトかま

vol.22

文責：荒木 秀夫
(徳島大学大学院教授)

問合せ先／生涯学習課 スポーツ振興係
☎ 57 - 4850

平衡感覚、バランス能力にも歪みが生じる…、コオーディネーショントレーニングは身体だけではなく心に関わることも目的としており、こうした心、精神、情動といった問題と、コオーディネーション能力としての平衡能力、バランス能力との関係について触れる…、その場合でも、実は「基準」が関係している…、これが前回、最後にまとめたことです。

そこで、心の「基準」のことから触れてみます。人間は、何かの基準を持っていて、それを超えるものは、大きい、長い、重い、…、それより下回るものは、小さい、短い、

軽い、といった具合に評価していきます。もちろん、その場合、大勢の人に共通した「基準」があることは確かです。「大きな犬」より、「小さな象」の方が大きいですね。犬は、だいたいこのくらいの大きさが、そして、象はこのくらい大きさが標準といった、それぞれの共通の「基準」を持っています。

だから、相対的に判断することになるわけです。問題は、個人にとつての「基準」です。例えば体感温度です。真夏で25度の温度は、涼しいと思うでしょうが、冬では暖かいと感じます。人間の脳では体感温度の基準は季節によって変化します。

他の例として、1時間の勉強時間が長いと思う人もいれば、短いと思う人もいますね。個人差と言ってしまえばそれまでですが、要は、これらの感覚は、人によってかなり違うということです。同じ作業をしている時でも、やたら長く感じる時もあるれば、短く感じることもあります。誰でも感じるのですが、楽しいことは、すぐに時間が経ってしまふ、嫌々やることは、なかなか時間が経つのが遅く感じ

ます。それも人によってかなり差があります。

このように同じ時間でも、長かったり、短かったりと感じ方は異なりますが、ここであげた例は、非常に大きな、日常生活に関わる話です。しかし、この「基準」は、実に細かいことにも関係しているのです。

前回お話しした「天秤の軸」のことですが、姿勢を保つにも、「ここを基準にして」バランスをとるわけです。心、精神との関係で見ますと、「大きく感じる」、「時間が長く感じる」という感覚は、「基準」が、「ちょうど良い」大きさを時間の長さの感覚を持っていくからで、この「基準」となる感覚がなくなったらどう

なるでしょうか。これが、人間が何かの不安を抱えたり、心配ごとに悩まされたりといった時と深く関係することになります。

つまり、結論から言いますと、精神的な「基準」とは、いくつかの「要素」が上手く組み合わされた、すなわちコオーディネートされた結果として、つくられるものだということになります。

今、これを読んでいただいている皆さんの中で、悩みを抱えている人がいると思います。次回までに「なぜ、私はこのことで悩んでいるのか？」と自問してみてください。

次回は、このことを検討してみましよう。

