



「平衡能力」と「精神」 との関わり

平衡能力の話題が、前々回、前回と、次第に精神のことに近づいてきました。コーディネーション能力が単に、身体や運動だけに限る話

プロジェクトK

vol.23

文責：荒木 秀夫
(徳島大学大学院教授)

問合せ先／スポーツ推進課 プロジェクトK・
スポーツ推進係…☎ 57 - 4850

ではないという例にもなりませんが、本号では、このことについて触れます。

人が何かショックを受けた時、立ち続けることもできないくらいに心だけではなく、身体的にも動揺することは、何となく想像できるでしょう。とにかく座りたい、横になりたい。ドラマなどで、ショックで寝込むというのは、よく見られる場面です。

実際、平衡失調というのは、単に神経系の障害だけではなく、極度な精神的なショックを受けた時や、不安を抱えた時などでも見られることが指摘されています。

この場合、平衡障害のため

の薬が効かず、別の対処が必要となるくらいです。病気に至らなくても、単純に気分がすぐれない時でさえ、平衡機能に影響を与えることも分かっています。

このように、平衡機能が精神的なことと関連するのはなぜでしょうか。

その理由の一つは、精神活動は、身体そのものと深く関係しており、身体的な要素に平衡機能が含まれているからです。コーディネーション能力としての平衡能力を理解する上での一つのポイントとしては、平衡点のことをこれまでに指摘してきました。この平衡点が精神の安定にも関わっています。

人間の精神的緊張を考えてみましょう。大事な場面で、ドキドキするといった緊張は、単に脳や体が興奮していることだけを意味するのではなく、この興奮がリラクスカを区切る「基準」自体、つまり「平衡点」が緊張の方向にずれていることも意味します。

普通は、だれでもいろいろな状況の中で、緊張するといふのは自分の意思ではなく受け身的に、つまり緊張したく

ないのに勝手に緊張するといった状況にあります。この緊張感を完全に意図的にコントロールできたとしたらどうでしょうか。

試合の前や、試験の前の過度に緊張した状態では何ごともうまくいきません。自分に「落ち着け、落ち着け」と言い聞かせることはよくあります。そこで、自律訓練法、バイオフィードバックといったトレーニングなども普及しました。

しかし、別の身体から考えたコントロールの方法もあります。それがコーディネーショントレーニングにおける「平衡点」を動かすという方法です。

陸上競技の選手が、レース前にはある程度の緊張感をもってレースに臨みます。

その適度な緊張感が良い結果をもたらすのですが、何と



なく気持ちが入らない、緊張感が足りない時には、記録が出ないということになります。

そうすると、陸上競技の選手、特にトップアスリートは、自らの意思で精神を緊張状態に持っていくきます。また、逆に緊張しすぎると、「落ち着け」の世界になるわけです。

つまり、緊張しすぎてでもだめで、緊張しなさ過ぎてでもだめということで、適度な緊張感を持つことが重要であることが分かると思います。

この例を、もう少し次回、詳しく考えてみましょう。