プロジェクトK

vol.25

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

身体の動きで変わる精神の緊張度～手の動きと呼吸から～

コオーディネーション能力としての平衡能力に精神的緊張のレベルが関係しているという話しの続きになりますが、前回の呼吸のことから考えてみましょう。

呼吸法についてのさまざまな手法の中で、よく姿勢のことが触れられています。腹式呼吸にしても、どのような姿勢で、どのような仕草で行うのかといった内容です。

前回の復習ですが、前回に述べたことは、「意識的に調整できない自律神経系を、意識的に調整できる体性神経系によって変化させることができる、これに加えて、筋と筋との関係、頭部、体幹、手足との関係そのものが精神的緊張に関係する…」ということでした。

このような身体の各部位を巧く組み合わせることをセグメンタル・コオーディネーションといいます。

一般的な身体技法などでは、静かにじっとする姿勢か、たとえ動くとしても緩やかな動きか、わずかな動きであることが普通です。

コオーディネーショントレーニングでは、激しい運動の中でも行うことになります。

しかし、基本的には静かな姿勢から始めることは必要です。その例を紹介しましょう。

呼吸の仕方ですが、ゆっくりとした呼吸をします。息を吸う時には4秒ほど、吐く時には6秒ほどの時間をかけて行います。

ただし、深呼吸になってはいけません。いつもの自然な呼吸の深さで行います。体の姿勢は座っていても、立っていても構いませんが、寝た姿勢はよくありません。

この呼吸の時に、手の平を下にして、お腹の前で構えます。手を胴体につけずに空中に浮かす感じですね。

そして息を吸う時に、そのタイミングに合わせて吸い終わるまで、ゆっくりと口元まで垂直に手を上げていきます。とにかく息を吸う速さとぴったりと合わせることが肝要です。

吸い終わると、1秒ほど、息を止めたままで、今度は吐いていくわけですが、吐くタイミングと合わせて、もとのお腹の位置まで下げていきます。これを繰り返します。

吐いた後の息を吸う切り換えの時には、息を止める必要はなく、すぐに息を吸い始めます。

この呼吸法の時に、ぜひ心拍数を数えてみて下さい。

呼吸法を行う前後に、心拍数を数えます。すると、呼吸法の後に心拍数が低くなっていることがわかるはずです。

これがリラックスした状態である指標となります。

慣れないと、すぐにはできないかもしれませんが、10分ほど練習すれば、誰でも心拍数を下げることが可能となります。

これが、なぜコオーディネーションの平衡能力と関係するのかということですが、実は、プロジェクトKによるトレーニングで行っている「くの字・Sの字運動」を少しでも行っていると、この呼吸法がいとも簡単にできるようになります。

「くの字・Sの字運動」は、平衡能力系の、とりわけ「体幹平衡系」というコオーディネーショントレーニングなのですが、これが呼吸運動にも深く関係し、結果的に精神的緊張のコントロールにもつながっています。

次回は、もう少し身体を動かしながら行う精神的緊張のコントロールについて触れていきます。