

“身体像”と反応能力

ランプの光に対する反応動作で、「ランプの光が知覚される過程そのものを省略したかのように、光が直接、筋肉を動かす・・・」ということについて今回触れます。このことは身体像との関連からの話題でしたが、ランプの光そのものは確かに目を通して処理されます。しかし、本来は視覚の情報処理を通じて脳の運動に関連する領域を経て反応が行われるわけですから、脳の中での近道を通して反応するという感じで理解して下さい。

前回で述べた「身体像から次第に環境に向かって広がる」ということは、あたかも身体の部分として身体の外にあるものを扱うような状態になることで、物や道具(ここではランプとなります)が身体像に含まれて、あたかも身体を操作するような感じとなります。このことは、基本的には単純な反応条件の場合でよく起きます。トレーニングによっては複雑な反応条件でも起きることは確かですが、いずれの場合も刺激が身体に対してどのような位置にあるかということが重要となります。なぜならば、本当の身体は神経によってつながっていますが、身体像に取り込まれた刺激は、その間にある”空間”が神経の代わりになるからです。

以前にサイモン効果のことを取り上げました。右側からのランプの刺激に対しては、右手で反応した方が左手に比べて反応時間が短くなるというものです。このように近い刺激に対して近い身体の部分の反応が速いということになるわけです。音刺激で反応させると、ある範囲では弱い音よりは、強い音のほうが反応時間は短くなります。音の強さによるという面もありますが、「距離感」が大きく関係していることも見逃せません。つまり、強い音は音源が近くにあるといった感覚を生み出すからです。こうした身体像の問題は、なにも反応能力だけに関係するものではなく、コーディネーション能力全体にも関わっているのですが、反応能力に限ると、環境操

作という、より高い次元でのコーディネーション能力として発揮されるものです。環境操作とは、何か積極的に環境をいじるということではなく、一つの“構え”であり、脳の中で行われる情報処理と考えて下さい。

この“構え”ができていない時は、ランプの光は、あくまでも外にある環境で、身体との関係ではあくまでも、外部に対する何らかのやり取りを行うことになります。遠くからの手紙であろうとも近くからの手紙であろうとも、手元に届く手紙には、距離感がありません。差出人を見て、どこから来たのかを知るわけです。しかし、コップを握ろうとするならば、近い遠いは握ろうとする段階で意識します。遠ければ手を伸ばさずか体を動かさずかで対応しますね。つまり効率よく反応するということになります。“構え”とは、こうした意味合いを持ちます。しかし、この“構え”によって素早く反応できることが、常に優れた能力かということ必ずしもそうではありません。つまり状況によるということになります。実は、このことはスポーツ選手が反応を速くするためのトレーニングでの失敗とも関係している問題です。今回はこのトレーニングの問題について話を進めてみたいと思います。

