

プロジェクトK

vol.24

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



「緊張」と「リラック ス」を調節するコオー ディネーション能力

前号で紹介した、アスリートが自らの意思で緊張度を調節することができるという話ですが、こうしたことは、「逆

U字の法則」と関係しています。ちょうどアルファベットのUの字を逆にしたようなグラフがあって、緊張が低いと様々な成績が悪いし、緊張が高すぎると、やはり成績が落ちるということを意味しています。適度な緊張が一番良いということになるわけですが、これは、その場面、場面によって課題の内容によって変わってきます。身体的な活動、とくに激しい運動となれば、比較的、高いレベルでの緊張がベストということになります。例えば知的作業の場合は、低い水準がベストということになります。

スポーツの試合で、ベンチから「さあ、集中しよう」と言ったり「リラックスしよう」といったりと、真逆の声援を送ったりしますよね。選手の様子を見て、使い分けています。

このベストの緊張感は、いろいろな経験を積むことによってコントロールの仕方によって覚えていくでしょうが、まずは、この緊張をコントロールするということを考えてみますと、純粹に精神だけの問題かというところではなく、身体技法からも接近することができます。よく言われるのは、呼吸に関することです。

日本では、丹田呼吸とか、腹式呼吸と言って、精神を落ち着かせることに関連して良く出てくる言葉ですね。呼吸は、自律神経系によって調節されていますが、同時に随意的、つまり自分の意思で調節できる体性神経系によっても支配されています。だからこそ深呼吸をすることができま。自律神経系によって、毎回、意識的に自然呼吸をすることなく無意識に行うことができます。

この自律神経系は、血圧の調節や心臓の拍動など、生命を維持する上で重要な神経ですが、このように意思によらなくても勝手に活動してくるということ、「自律」ということになったわけです。意思によらない自律的な活動とともに、意思による筋肉の両方が関係しているというところは非常に重要な意味があります。つまり、意識的に調整できない自律系を、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ということなんです。呼吸というところと日本のみならず、東洋の身体観ではよく登場する話ですが、これは、西洋、欧米においても重要視されてきました。

この仕組みは、典型的なコオーディネーションの仕組みとなります。つまり、ここで説明したのは自律神経系と体性神経系の話でしたが、これに加えて、体幹の筋肉、手足の筋肉も併せて考えてみましょう。体の姿勢や動きが、この呼吸に影響を与えて精神的な緊張に左右する、実は、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大きく関係することになるわけです。そうすると、心理的、精神的なトレーニングとして緊張をどうこうするだけではなく、コオーディネーション能力として、精神的緊張をコントロールするといったことが可能であるということになるわけです。

