

## 「身体と心を調える方法」

### はじめに

みなさんは普段、緊張を感じることはありますか？人は失敗できないような状況に直面したとき、緊張で手汗をかいたり、不安になったり、動きが硬くなったりすることが報告されています。適度な緊張を持つことは必要ですが、一般的に過度な緊張はパフォーマンスを低下させる原因になると考えられています。(図1)

スポーツ心理学では、自身の身体と心(身心)を調べ、緊張の強度を自身にとって、ちょうどよい水準(最適水準)に調整することが、実力発揮に必要であると考えられています。下記に、その方法について紹介します。

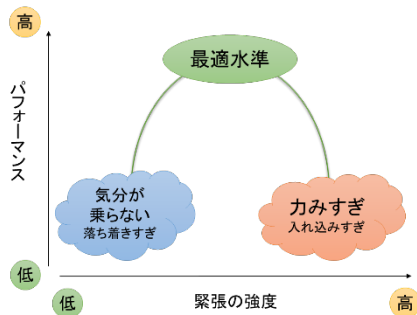


図1 緊張の強度とパフォーマンスの関係

### ☆筋弛緩法

「緊張して、肩に力が入る」といった人におすすめの方法です。徐々に全身に力を入れていき、最後に一気に脱力することで、身心のリラックスする感覚を味わうことができます。

<方法>

- ① 握りこぶしを作る。
- ② 腕に力を入れながら、肘を曲げる。
- ③ 胸を開きながら背中を反らす。
- ④ 両肩を上げ、眉間と口に力を入れる。
- ⑤ 一気に脱力する。

<ポイント>

力を入れるときは全力で、脱力するときは「はぁー」と言いながら、一気にストンと力を抜く。

### ☆呼吸法

緊張しているとき、胸で「はっはっ」と呼吸をしていることがありませんか？意図的にゆっくりと深く呼吸することで、心を落ち着かせましょう。

<方法>

- ① 姿勢を正す。
- ② 一度口から息を吐ききる。
- ③ 鼻から3秒くらいかけて、ゆっくり息を吸う。
- ④ 息を1~2秒ほど軽く止める。
- ⑤ 口から8秒くらいかけて、ゆっくり細く長い息を吐く。

<ポイント>

新鮮な空気を吸い、不安などの不必要なものを吐くイメージをもって実施する。

### ☆セルフトーク

過度な緊張場面では、ネガティブなことを考えてしまい、その結果自信を無くしてしまう場合があります。そういう時は、セルフトークを用いて自らを奮い立たせると良いでしょう。

<方法>

「俺ならできる」や「私なら大丈夫」など自分に合った言葉を、声に出す、あるいは頭の中で、自分自身に語りかける。

<ポイント>

自分に合った言葉を予め決めておく。

### おわりに

今回は緊張場面に有効な方法の一部を紹介しました。これらの方法はトレーニングすることで、効果が発揮されます。また人それぞれ、合う合わない方法があるので、自分に合うかどうか確認しながら、活用してみてください。

参考文献：スポーツメンタルトレーニング教本 (2016)

青森県スポーツ科学センター  
心理サポート分野 前田 凌汰