

身体と心の調整 (前編)

【身体と心の関係】

みなさんは、“心身一如”という言葉を知っていますか？これは東洋医学の基本的な考え方で、心と身体は互いに影響し合っていることを表します。また、心身医学では“心身相関”という言葉を用いており、心と身体を分けて考えることは難しいことを指します。

坂入 (2016) は、リラックスするには「身体から心へ (身心)」という順番が重要であると述べており、リラックスしたい場面で「心を落ち着けよう」と努力することは、交感神経系の活動を賦活し、かえって逆効果になる場合が多いと示しています。

今回は前編として、「リラックスしたい」「落ち着きたい」と考える人に対して、簡単かつ有効性が高いと考えられる方法を紹介します。(図1)

【リラックスするための3つの方法】

① 筋を伸ばす (静的ストレッチ)

身体には、急激に筋肉が伸ばされた時に反射的に筋が収縮する“伸張反射”という筋紡錘の働きがあります。例としては、ゆっくりとストレッチを行うことで、筋紡錘の感度が低下し“伸張反射”が起りにくくなるため、筋肉が伸びやすくなり脱力できます。

具体的な方法は、筋肉が程良く伸びているところで体勢をキープし、20~30秒程度ゆっくりと深呼吸してください。この時に、伸びている筋肉を意識することが大切です。



図1 リラックスするための身体的アプローチ方法

② 腹式呼吸

呼吸法には、“胸式呼吸”と“腹式呼吸”の2種類があります。“胸式呼吸”は主に肋間筋を使用し、交感神経を優位に働かせます。一方、“腹式呼吸”は主に横隔膜を使用し、副交感神経を優位に働かせます。リラックスするためには副交感神経を優位にしたほうが良いので、“腹式呼吸”を行いましょう。

具体的な方法は、図2に示した通りです。練習後や睡眠前に試してみてください。

③ 身体を温める (入浴)

入浴により身体を温めることで、筋肉の弛緩を促し血管が拡張して血流量が増大します。血流量の増大によって、疲労物質が排出されやすくなり、疲労回復が促進されると考えられています。

入浴方法の一つとして15分程度、約40°C前後のお湯に肩まで浸かってみてください。入浴中は、動画を見たり本を読んだりせずに、心身ともに落ち着いた状態で湯船に浸かるとより効果的です。

その他、鍼灸やマッサージ、ホットパックなどにより身体をリラックスした状態に導くことも可能です。



図2 リラックスするための腹式呼吸法

【参考文献】

坂入洋右 (2016) スポーツメンタルトレーニング教本 日本スポーツ心理学会編. 大修館.

財団法人 日本体育協会 (2011)「アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑥『予防とコンディショニング』」. 文光堂.