

### 身体と心の調整（後編）

#### 【適度な緊張の必要性】

リラックスだけが正義ではありません。図1のように覚醒・動機づけ水準が低い時（過度なリラックス）は、「気分がのらない」「力が入らない」といった状態に陥ります。その状態でパフォーマンスを発揮することは難しいと考えられており、アクティベーションを行うことで最適水準に調整することが求められます。また最適水準は、個人特性や競技特性によって異なるため、一人一人異なることも理解しておきましょう。

今回は後編として、「気持ちを高めたい」「活性化させたい」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。

#### 【アクティベーションの2つの方法】

##### ① 関節や筋を動かす

前回筆者が掲載したコラム(No.9 動的ストレッチと静的ストレッチ)で示したように、動的ストレッチなどにより、筋肉や関節、神経系を刺激することで関節可動域を広げ、身体が動かしやすくなると考えられます。

また、運動前に低負荷のエクササイズを行い、局所的に刺激を与えることにより、その後の運動(競技やトレーニング等)の際にターゲットとする筋群を動員しやすくなります。

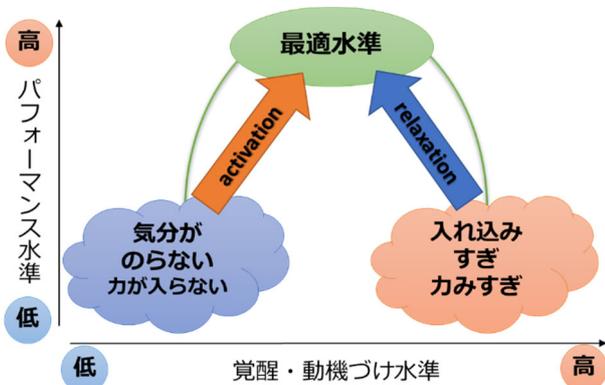


図1 逆U字仮説 (遠藤, 2016) を参考に作成

##### ② リアクションドリル

外部からの音や視覚などの様々な情報に対して、自身の身体を素早く動かすリアクションドリルを行うことで、脳から筋肉までの伝達をスムーズにし、外部刺激に対する反応時間が短縮できると考えられます。さらに、ペアでお互いに声を出し合うことで気持ちを高めることができるでしょう。具体的な方法は、図2に示した通りです。競技やトレーニング前に試してみてください。

その他、気分を盛り上げるためには、「身体を軽く叩く」「ハイタッチをする」「大きな声を出す」などの方法も効果的です。

#### 【まとめ】

今回前編・後編に分け、身体と心の調整について説明しました。みなさんも心の切り替えが難しい時は身体にアプローチし、心に良い変化を与えられるように促してみましょう。

今回ご紹介した方法が合わない方は、当センターに直接お問い合わせいただくと、他のアプローチを提案させていただきます。

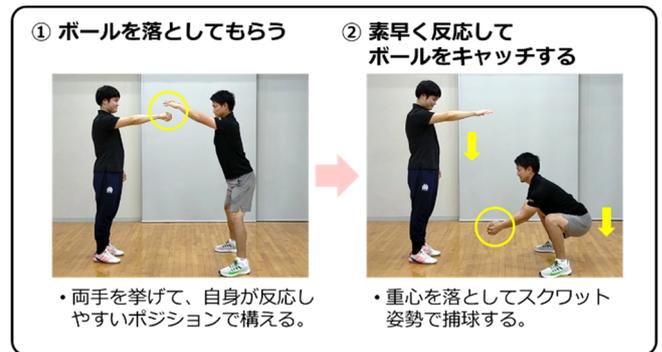


図2 リアクションドリルの例

#### 【参考文献】

遠藤俊郎 (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.