

# アスリートが求める リラクゼーション

日本体育大学体育学部体育学科 准教授  
高井秀明 (たかい ひであき)



## Profile—高井秀明

2010年、日本体育大学大学院体育科学研究科博士後期課程修了。博士（体育科学）。日本体育大学助教を経て現職。専門はスポーツ心理学（メンタルトレーニング）。著書は『はじめて学ぶスポーツ心理学12講』（共著、福村出版）など。

### リラクゼーションは必要か？

「大切な試合になると緊張して自分のプレイができなくなります。なんとかありませんか？」という主訴をもって、来談されるアスリートは決して少なくない。現在、著者は日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング上級指導士の資格を有しており、アスリートやその指導者に対して競技力向上や実力発揮に必要な心理的スキルを中心に指導や助言を行っている。アスリートは、大切な試合に向けて血のにじむような練習を毎日積み重ねてきたため、その試合に対して思い入れがあって当然であり、緊張することは正常な反応である。ただし、自分が緊張に支配されるのではなく、自分が緊張を支配できるように対処することが求められる。その対処の一環としてリラクゼーションが活用されている。

リラクゼーションとは、リラックスした状態とその状態をコントロールするためのプロセスのことである。アスリートには2種類のリラクゼーションが必要とされており、一つはプレイの瞬間に対応するための短期的なリラクゼーション、もう一つは試合に向けてのコンディショニングを含めた長期的なリラクゼーションである。アスリートにかかるプレッシャーは、過度な緊張や不安を一時的

に喚起させるだけでなく、場合によっては精神障害をもたらす原因にもなる。1964年の東京オリンピックの男子マラソンで銅メダルを獲得した円谷幸吉選手が、次のメキシコシティオリンピックで金メダルの獲得をまわりから熱望され、それに応えようと過度なトレーニングを行い、身体もこころも疲弊して27歳の若さで自殺した話は有名である。このように、リラクゼーションには、個々のアスリートに応じて大きな期待がかかっている。

さらに、スポーツには、運動スキルの特性によって最適覚醒水準が異なるといわれている(Oxendine, 1970)。例えば、ゴルフやアーチェリーといった競技は、小筋群を中心につかう運動スキルの代表であり、繊細な筋制御や協応性、正確性が求められる。それに対して、短距離走やウエイトリフティングといった競技は、大筋群を中心につかう運動スキルの代表であり、力強さや持久力、スピードが求められる。大筋群を中心につかう運動スキルでは高い覚醒水準が適しているが、小筋群を中心につかう運動スキルでは適さないことが指摘されている。したがって、アスリートはこれらのことも考慮しながら、必要に応じて自分に適したリラクゼーショントレーニングを選定しなければな

らない。

### リラクゼーショントレーニング

リラクゼーショントレーニングは、アスリートが実践するメンタルトレーニングの中で基礎的な役割を担っている。メンタルトレーニングとは、アスリートやその指導者が競技力向上のために必要な心理的スキルを獲得し、実際に活用できるようになることを目的とする、心理学やスポーツ心理学の理論技法に基づく計画的で教育的な活動(吉川, 2005)である。実際、アスリートが利用している代表的なリラクゼーショントレーニングには、呼吸法や自律訓練法、漸進的弛緩法が存在する。

呼吸法は、リラクゼーショントレーニングの中でアスリートが最も多く利用している方法である。緊張すると呼吸が浅くなり、息苦しく感じることもある。これは呼吸が浅くなって酸欠状態に陥っているのではなく、過呼吸の状態に陥っていることが原因として考えられている。これらの生理学的背景を考慮すると、三村(2013)が示すように息は①吐いて、②吸って、③吐くという手続きが理想といえ、近年ではこの手続きをもってアスリートに対して呼吸法が実践されている。

自律訓練法(Autogenic Training: AT)は、ドイツの精神医学者のシュルツが創案した方法であり、

注意の集中や自己暗示(公式)の練習によって全身の緊張を解き、心身の状態を自己調整するものである。ATにはいくつかの練習が存在するが、標準練習である「重み」と「温かみ」の練習が、アスリートには主に利用されている。

漸進的弛緩法(Progressive Relaxation:PR)は、神経生理学者のジェイコブソンが開発した随意筋の緊張と弛緩を繰り返す方法である。PRは自分の身体を手がかりにするため、その変化を感じとりやすく、常に自分の身体と向き合って競技に臨んでいるアスリートには、効果的なリラクゼーショントレーニングである。

#### 実践での活用事例

最後に、代表的なリラクゼーショントレーニングの呼吸法と、AT、PRをメンタルトレーニングの中で著者がアスリートに対して実践した活用事例を紹介する。

まずは、呼吸法の活用事例である。来談された22歳のアーチェリーの女子選手は「試合中、心臓がバクバクして、それが気になってシューティングに集中できません」と訴えた。彼女は温厚で、口数が少なく内向的なタイプである。彼女は中学生からアーチェリーをはじめ、これまでに数多くの全国大会で上位入賞を果たしている。しかし、大学に入学すると同時に競技成績が停滞した。その後、彼女にとっては試合がストレス経験となり、それによって身体に闘争—逃走反応が起り、交感神経の働きで動悸が激しくなったことがわかる。ここでは、呼吸法を紹介してその習得を目指した。その際、吸気時には心電図R-R間隔が短縮し、呼気時には心電図R-R間隔が延長するという呼吸性洞性不整脈の説明を加え、呼吸法の習得が彼女の訴えに対する直接

的な対処になることを助言した。その後、彼女は日常から呼吸法を継続的に実践し、心拍動を自己制御できることが学習され、心拍動がシューティングに伴う注意集中の阻害要因ではなくなった。

次に、ATの活用事例である。来談された20歳のスケートの男子選手は「良いレースのイメージを描こうとするのですが、イメージに入り込むことができず、プツプツとイメージがきれません」と訴えた。彼は生活のすべてをスケートのために費やすタイプであり、少なからず強迫的な特徴も持っている。小学生からスケートをはじめた彼は、いつも全国大会には出場するが、目立った競技成績を取めることはなかった。しかし、努力が報われて徐々に頭角を現し、日本代表にまで選出されることになった。競技成績をなかなか取めることができなかった来談当初は、スケートにおける成功体験が乏しく、良いイメージは非現実的と思うように描けなかった。彼にはイメージトレーニングの効果的な方法を実施してもらう前に、ATの習得を試みてもらった。ATの標準練習で得られる変性意識状態は、視覚的イメージの誘発に導きやすいといわれている。この状態を活用し、良いレースのイメージの高度化を図った。その結果、彼はATを練習と試合の前後に利用し、イメージの明瞭性と統御可能性を高めるための基礎をつくり、良いレースのイメージに誘導しやすくなった。

そして、PRの活用事例である。20歳のサッカーの男子選手は「試合の開始直後は、脚のフワフワがとまりません」と訴えた。彼は知的水準が高く、物静かで派手さのないタイプである。彼は小学生からサッカーをはじめ、高校

生ではJリーグに加盟するクラブの下部組織に所属し、その後はトップチームとプロ契約を交わし、現在は主力としてチームに貢献している。高校生からは各世代の日本代表に選出され、現在に至る。彼の訴えには、筋運動感覚情報が関係しているものと予想された。筋運動感覚情報とは、平衡感覚を含む身体の姿勢、位置、運動、筋の緊張を感じとる働きをもつ情報のことである。そこで、筋運動感覚情報をうまく利用し、彼には随意筋の緊張と弛緩を手がかりにしているPRの習得を求めた。さらに、サッカーを行うときには、ウォーミングアップの前とクールダウンの後に筋運動感覚情報の主観的評価と客観的評価をすり合わせる目的でPRの実践を求めた。彼はこの手続きをもってPRを実践し、世界大会の出場権をかけた大一番でも、脚が不安定になる感覚は一切なく、チームの勝利に貢献した。

以上のことから、アスリートにとってリラクゼーションは、大切な試合で最高のパフォーマンスを発揮するために必要不可欠といえる。ただし、リラクゼーションの実践には、アスリートの個性やそれを取り巻く環境を考慮することが何よりも求められるだろう。

#### 文献

- 三村寛(2013)心の変化は呼吸に表れる 呼吸の重要性を知る.『コーチング・クリニック』27, 14-17.
- Oxendine, J. B. (1970) Emotional arousal and motor performance. *Quest Monograph*, 13, 23-32.
- 吉川政夫(2005)「競技力向上とメンタルトレーニング」日本スポーツ心理学会(編)『スポーツメンタルトレーニング教本 改訂増補版』大修館書店 p.15.