秋田県スポーツ科学センター　スポーツコラム　令和4年度第6号

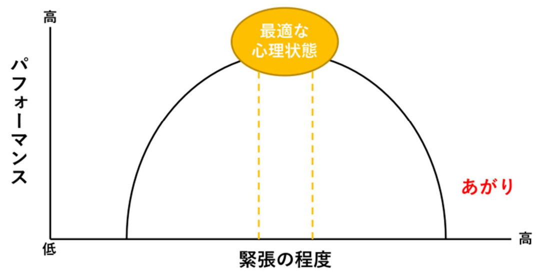
『リラクセーション』

〇はじめに

練習では平常心でいられるのに、試合になると緊張してしまう。それは多くのアスリートが経験することだと思います。特に大事な試合になると緊張で思うような結果を残せないという人もいるのではないでしょうか。では緊張は無いほうがいいのかというと、そうではありません。

図1は緊張とパフォーマンスの関係を逆U字で示した理論になります。図のように適度な緊張は良いパフォーマンスをもたらしますが、高すぎる場合はパフォーマンスの低下（あがり）につながります。今回は緊張が高い時に気持ちを落ち着かせる「リラクセーション」の方法をいくつか紹介します。

図１．逆U字理論



〇呼吸法

呼吸は息を吸うときに心拍数が上がり、吐くときに心拍数が下がります。そのため、長くゆっくりと息を吐く呼吸法がリラックスに適しています。リラックスするための具体的な方法は以下の通りです。

1．鼻からお腹が膨らむように息を吸う（2～4秒）
2．呼吸を止める（1～2秒）
3．お腹がへこむようにゆっくりと口から息を吐く（4～8秒）

ポイントは吸う息よりも吐く息を長くすることです。緊張すると呼吸が浅くなりがちなので、ゆっくりとした呼吸を用いて気持ちをコントロールしてみましょう。

〇筋弛緩法（きんしかんほう）

筋弛緩法（漸進的筋弛緩法）とは、筋肉に力を入れて緊張させ力を抜くことで筋肉をゆるませ緊張と弛緩の変化を感じるリラックスする方法です。緊張した際は無意識に体に力が入っていることも少なくありません。その時に筋弛緩法を用います。

筋肉に70％程度の力を5秒間入れます。その後一気に力を抜き、20秒ほど力を入れた部位の弛緩した感覚を感じます。注意点としては、力を入れる部位にけがをしている場合は、不快感につながることもあるのでその場合は控えるようにしましょう。実施する部位として
①手と両腕、②額、目、顔、首、肩、③胸、腹、④両脚

上記の①から④をそれぞれ実施します。もし、難しい場合は、例えば①の手を実施後に両腕を実施など分けて実施してみましょう。

〇最後に

今回はリラクセーションとして、呼吸法と筋弛緩法を紹介しました。大切なのは“偶然効果があった！”ではなく、“これをするとリラックスできる”と感じることです。方法は人それぞれ合う、合わないがあるので自分に合った方法を練習から取り入れることで、試合でも効果的に使用できると思います。

【参考文献】

秋葉茂樹,立谷泰久,高井秀明,三村覚（2013）競技者における漸進的筋弛緩法の継続的実施が心身に与える影響-心理状態と筋電位による検討-.日本体育大学スポーツ科学研究（2）：40-47.

文責：秋田県スポーツ科学センター
メンタルトレーニングアドバイザー
渡 瀬 友 斗