

---

## 運動と感性

---

出典：茨城大学健康スポーツ教育研究会・編『健康スポーツの科学』大修館書店，pp.76-77，1999.3.

私たちは、さまざまな運動を行っているが、誰一人として同じ動きをすることはない。体操競技やフィギュアスケートの規定演技のように同じ動きが求められていても、そのパフォーマンスは個々によって異なる。演技者の手足の長さや体つき、顔つきが異なることにもよるが、演技者の「感性」に大きく影響されている。

このことは、あらゆるスポーツにおいても同様で、ある技術を習得する際に「センス」の有無が問われることがある。この「センス」という言葉は、いくら努力してもある技術がうまく獲得できなかつたり、達成できなかつたりする場合に使用されることが多い。「センス」は先天的なもので、各個人がいくら努力しても獲得することのできないものとしてとらえられている。たしかに、生まれながらにして通常の感覚とは全く異なる特異な「センス」を持ち合わせている競技者もいる。しかし、幼いときからの生活環境や運動刺激によって後天的に備わる部分を認めることもできる。また、たとえ成人になってからでも、感覚に対して意識すべき内容を学ぶことによって「センス」を身につけることができる。

いわゆる五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）を鋭くしようとした場合、私たちはじっと目を凝らしたり、耳をそばだてたりする。また、非常に緊張した場面では、美味しい食事を味わうこともできないし、誰かに肩を叩かれても気がつかないことすらある。つまり、感覚を鋭敏にするには、集中し、なおかつリラックスした状態が求められるのである。

ところが運動するには、激しく鋭い動きをしようとするほど、筋肉の爆発的な緊張が求められる。敵味方が入り乱れて行われるボールゲームでは、自ら移動しながら瞬時に周囲の状況を察知し、判断し、決断を下して正確なパフォーマンスをしなければならぬ。つまり、ある一つのことに集中するためにじっとすることもできないし、リラックス

した状態を持続することもできないのである。

感覚を鋭敏にするためには、静止して集中したり、リラックスした状態が求められるのに対し、運動場面では、動きながら筋肉を爆発的に緊張させなければならない。この相反する2つの状態をいかに巧みにコントロールできるかの狭間で競技者たちはしのぎを削っているのである。

スポーツの世界では、「強く、速く、巧く」を実現するために、肉体を強化し、反復練習を強いることが多い。競技者は激しい緊張状態の中で、常に最高のパフォーマンスを求められ、幼いときから大人顔負けの筋力や持久力トレーニングを行う傾向にある。しかし、上述したようにそのような肉体的なトレーニング方法だけでは、いわゆる「センス」を磨くことはできない。集中力を高め、いかなる場面でもリラックスした状態で周囲の状況を敏感に捉えることができるような訓練が必要なのである。

そこで最近注目されているのが「メンタルトレーニング」である。肉体を激しく動かすのではなく、静かに成功のイメージを頭の中で思い浮かべたり、心と身体をリラックスさせるためのヨガや呼吸法などを行うのである。当然、積極的な休養としても有用で、トレーニングの一環としてオフ（休日）を位置づけることが重要となってきた。

今日、衛星放送の普及で世界中のトップ・アスリートたちのパフォーマンスをテレビ画面で観ることができるようになり、「運動を見る目」を養うことが以前より容易になった。日本では、1年365日休まず練習をしている子どもたちがたくさんいる。しかし、いわゆる「センス」や「感性」を発達させ、そのスポーツの真の楽しさを味わわせるためには、「メンタルトレーニング」や積極的な休養が必要である。あらゆるスポーツに共通した発達段階に応じたトータルなトレーニングプランの実行が待たれるところである。(加藤敏弘)

(COLUMN)  
メンタルトレーニング

スポーツ選手に必要な能力として、筋力や技術力もさることながら、心理的な競技能力が重要である。日本では従来、「根性」という言葉に代表されるように忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲が重視されてきた。そのため、誰もが「頑張れ！頑張れ！」と声援し、たとえ試合でよい結果が得られなかったとしても「よく頑張った！」と慰めてきた。それが当たり前のようになってしまったために、いつの間にか「頑張るさえすればよいのだ」と錯覚している選手が多い。つまり、練習ではよくできるのに本番になるとめっきり弱いのである。

スポーツでは、確かに競技意欲を高めることが重要であり、「頑張れ！」という応援によって意欲が促進されるが、精神を安定させ集中させることのできる能力（集中力、リラクゼーション、自己コントロール能力）が必要不可欠なのである。つまり、頑張るのは当たり前で、いかに周囲の状況を察知し、判断し、決断し、仲間と協力することができるかが勝負の分かれ目となる。特にスポーツが高度化、専門化してきたために、戦術や戦略が非常に大きなウェイトを占めるようになってきた。次に起こる状況を予測し、作戦を立て、それを実行する能力が問われている。つまり、しゃにむに頑張っていたのでは、競技に勝ち抜くことができない。この精神を安定させ集中する能力や作戦能力を培うために、メンタルトレーニングが行われるのである。具体的なメンタルトレーニングの方法については下記の著書に詳しい。（加藤敏弘）

- 1) 白石 豊(1997)：実践メンタル強化法，大修館書店．
- 2) 徳永幹雄(1996)：ベストプレイへのメンタルトレーニング，大修館書店．
- 3) ジョー・ヘンダーソン(1991)：ランナーのメンタルトレーニング，大修館書店．
- 4) ハーベイ・A・ドルフマン，カール・キュール(1989)：野球のメンタルトレーニング，大修館書店．
- 5) ロバート・S・ワインバーグ(1988)：テニスのメンタルトレーニング，大修館書店
- 6) ジェイ・マイクス(1987)：バスケットボールのメンタルトレーニング，大修館書店

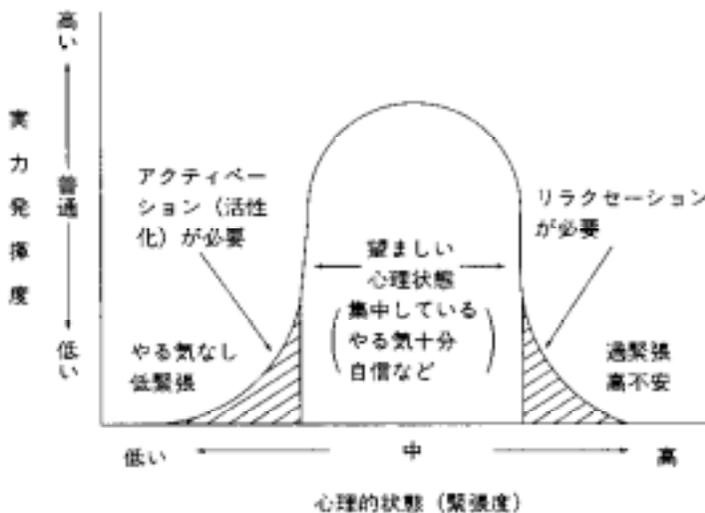


図1 緊張と実力発揮度の関係（徳永，1996）