

「リラクゼーション技法」

「リラクゼーション技法」は、緊張したり、あがったり、不安を感じたりした時に用いる有効なメンタルトレーニング技法の一つです。リラクゼーションの主な効果には、①覚醒(かくせい)水準の低減、②自己の身体に対する鋭敏さのアップ、③睡眠の促進・疲労の回復、④精神状態をクリアーにする、という4つのものがあります(中込, 1994)。ここでは、呼吸法と筋弛緩法をご紹介します。

【呼吸法】

「リラクゼーション技法」の基本の一つである腹式呼吸と暗示呼吸を紹介します。



呼吸法

腹式呼吸

- ①姿勢:座っても寝ていても(仰向け)構わない。目は軽く閉じる
 - ②吸う時には、お腹がふくらむように鼻から息を吸い込む
 - ③吸い切ったところで、少し息を止める
 - ④お腹がへこむように鼻と口から息を吐く。吐く時には、吸う時の倍くらいの時間をかけて、ゆっくりと吐く(4~5秒かけて吸ったら、8~10秒かけて吐く)
 - ⑤数回繰り返す
- ※最初は、息苦しさを覚えるかもしれないが、すぐに慣れる

暗示呼吸 ※腹式呼吸にプラスとマイナスの暗示語を加えて行う

- ①吸う時には、「太陽・大空のエネルギーやゆったりとした気持ちを吸い込む」ということを心の中で唱えながら息を吸い込む
- ②吐く時には、「不安、恐れ、迷い、緊張、ストレスが吐く息と一緒に出ていく」ということを心の中で唱えながら息を吐く
- ③数回繰り返す

左の図を参照しながら、行ってください。

この腹式呼吸と暗示呼吸を2~3回ずつ行くと、2~3分程度かかりますが、「身体がゆるんで、心がくつろいだ状態」を感じられます。



【筋弛緩法】(正式には漸進(ぜんしん)的筋弛緩法と言います)

筋弛緩法を簡単に説明しますと、「筋肉を収縮させた(力を入れた)あとに、弛緩させ(緩ませ)、リラクセス感を得るもの」と言えます。ここでは簡便な方法をご紹介します。

筋弛緩法

- ①背筋を伸ばして椅子に座り、両腕をブラブラとさせる
- ②両肩を首につけるように軽く挙げ、その後7~8割程度の力を入れ、数秒間保持する
- ③吐く息とともに力を一気に抜く(両肩をストンと下げる)
- ④力を抜いた時に「力が抜けた～」という感じを首・肩・腕、そして手のひら・指先にかけて感じる。この感じが「リラクセスした状態」で、これを2~3回続けると、よりリラクセスした感じが得られる。これを1日に数回続けることが大事

腹式呼吸、暗示呼吸、筋弛緩法、いずれも続けることが大切です。「リラクゼーション技法」の目標は、「身体がゆるんで、心がくつろいだ状態を、自分で感じられるようになること」です。是非、行ってみてください。
(ハイパフォーマンススポーツセンター JISS 心理グループ)



引用・参考文献

- ・中込四郎編著. メンタルトレーニングワークブック. 道和書院, 1994.
- ・立谷泰久. リラックス法. 中込四郎・伊藤豊彦・山本裕二編著, よくわかるスポーツ心理学. ミネルヴァ書房, pp157-161, 2012.
- ・秋葉茂季ほか. 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, 2013.