

科学トレ NEWS LETTER

東京オリンピックを終えて ～そして次につなげるために～

2021 vol.8

「身体・動きで心をコントロールする ～身体性認知(Embodiment)～」

金沢大学 国際基幹教育院 准教授 村山 孝之

Tokyo2020は、自国開催、コロナ禍、SNS大きなストレスがある中で行われた大会でした。いかに心技体をコントロールするか、その重要性があらためて浮き彫りになりました。筋力トレーニングや技能練習と同様に、心理もトレーニングすることでここ一番に強い選手・チームを目指しましょう。

今回のキーワードは、”身体と動きで心をコントロールする“です。

1. 身体や動き → 心（認知）に影響する

例えば、緊張した試合でみられるわずかな震え、動きの固さ、運動の縮小、反応速度の低下などは、緊張によってすぐに現れるサインです。こうしたサインは、本来はプレッシャーやストレスがある状況下で人間があえて小さく動くことで動作エラーを最小限に留めようとする適応的な反応です（共収縮）。しかし、動きが小さくぎこちなくなってしまうのはパフォーマンスが低下します。そのため、アスリートの場合、不安になるから動きが小さくなるよりも先に、**動きが小さくなるから不安になる**ことが多いのです。

一方、**自信があるとき、人間や動物は身体を大きく広げて空間を広く占有する姿勢を取ります。**この姿勢はHigh power poseと呼ばれ、ストレスホルモンのコルチゾールを軽減し、自信を向上させるテストステロンを増加させます。また、身体を広げてさらに腕を大きく回す動作を行うと、視覚的な注意領域が増大することもあり、プレー中の視野が広がったり（空間の情報処理精度が高まる）、戦術に関連する創造的思考が促進するため、予測力や判断力が向上し、戦術イメージが明確になります。こうした身体や行動が心に影響する現象を「**身体性認知 (Embodiment)**」と呼びます。つまり、**“身体や動きを変えると心は変わる”**わけです。

2. まずは自分の身体や行動に対する自己認識力（セルフモニタリング）が重要

（自分の身体や行動の特徴を知らないアスリートは勝利を掴むことができない）

身体性認知の観点から上手に心（認知）をコントロールするには、選手自身が自らの身体や行動の特徴を自分で理解しておく能力、すなわち「**セルフ・モニタリング**」の能力が求められます。セルフ・モニタリング能力が低い選手は、身体や行動への認識が曖昧であることから、運動制御能力も低く、自分の身体をどのように動かしたり移動させればよいのかというイメージも不明瞭になります。日々の練習計画も曖昧になるため、練習の質が向上せず、不安が増え自信は高まりません。そのため、**プレッシャーに弱い選手、気持ちの切り替えが苦手な選手の中には、セルフモニタリング能力が低い選手が多い**といえます。こうした選手がセルフ・モニタリング能力を高めると、競技パフォーマンスの安定性が高まり（好不調の波が小さくなる）、気持ちの切り替えや（注意制御）、積極的な運動方略の選択（守りに入らない）ができるようになります。心理支援では筋運動感覚的イメージのトレーニングを積極的に行い、セルフ・モニタリングのトレーニングを行います。

3. セルフ・モニタリングの能力を高める機会 = 科学トレの各種支援と体力測定

フィジカルに関する科学トレのトレーニング支援やコンディショニング支援、ならびに体力測定も、セルフ・モニタリングのための非常に有益な機会です。フィジカル、身体トレーニングは心のコントロール能力の向上にもつながるのです。そのため、**選手の皆さんにはまず自分の体力測定のデータとよく向き合い、身体と心理の両方を科学トレ事業を通してしっかり鍛えていただければ**と思います。