

## 緊張への対処法（本からの引用）

### 1 『勝負脳』の鍛え方』林成之著（講談社現代新書）より

人間は緊張することによって交感神経の働きが高まり、心臓や脳がフル回転するのです。心臓の音が聞こえるくらいドキドキするのは、交感神経が異常興奮状態で働くためです。問題は、交感神経の興奮を保ったまま、その弊害をどう抑えるかにあります。ではこれから、その方法をいくつかご紹介します。

#### ①副交感神経の機能を高める

幸い人間には、交感神経が過剰に働かないようにコントロールする副交感神経が備わっています。そこで、この副交感神経の機能を高めると、適度に心臓や脳を緊張させて闘争能力を維持したまま、自律神経を安定させることができるのです。具体的には、呼吸法を活用することをおすすめします。息をできるだけ長く吐き出しながら、腹筋を締めるのです。ちょうど空手の型にこの手法が組み込まれていますので、一度、興味を持って空手に注目してください。

#### ②伸筋と屈筋の協力を意識する

刺激や情報に反応して心を生じさせるモジュレータ神経群は、細かい微妙な運動をおこなうドーパミン運動系神経群とつながっています。この神経群の機能がうまく動かなくなることが、緊張して失敗する理由になるのです。（中略）したがって自分がいま緊張しすぎていると感じたときは、ゆっくりとしたリズムを意識してテイクバックし、屈筋・伸筋が強調して働きやすいように大振りしないことが対策になるのです。

#### ③笑顔を鍛えよ

また、モジュレータ神経群をふだんから鍛えていると、大事なときに心が不安定状態になることを避ける能力が備わってきます。その具体的な方法は、前にも紹介しましたが、性格を明るくし、日常の行動では何事にも全力投球する、興味を持ってそれを好きになる、意欲と集中力を高めることです。

さらにこの神経群の機能を高いレベルに保つためには、これも繰り返してですが脳の疲労を残さないことも大切です。それには前頭眼窩野とブローカ言語中枢を刺激するため、楽しい会話をする、そのときできれば好きな香りを嗅ぎながら話をするのでした。

ここではもう一つ、この神経群を使って緊張をコントロールする方法として、笑顔をつくることをおすすめします。人間は笑顔のまま緊張することは非常に難しいものです。このことを利用するのです。

#### ④結果を意識しない

（中略）結果を意識するのではなく、それを達成するために必要な技、作戦に気持ちを集中させるのです。（中略）九回裏、二死満塁、得点差は一点という状況では、ピッチャーはバッターをうちとるという結果ではなく、うちとるためのボールをどう投げるか、あるいは自分が自信を持っているボールをどう投げるかに気持ちを集中させることです。pp. 106-111

### 2 『いまだきの子のやる気に火をつけるメンタルトレーニング』飯山暁朗著（秀和システム）より

#### 腹式呼吸で息を吐くだけでリラックスできる

特別レッスンと言っても、大したことはありません。「緊張したら、息を吐きなさい」たったこれだけのことです。もちろん、ちょっとしたコツはあって、息を吐くときには腹式呼吸をしてもらいます。つまり、お腹を引っ込めながら息を吐いていくわけです。

さらに息を吐くときに“細く長く”吐くこともポイントになります。これは、ストローを咥えて息を吐くイメージで行うといいでしょう。できれば、これを3回くらい繰り返すといいですね。（中略）ちなみに、なぜ息を吐くだけでリラックスできるかというと、それは人間の呼吸と自律神経に密接な関係があるからです。

人間は、息を吸うと、自律神経のうちの交感神経が活性化する性質があります。この交感神経が活性化すると、緊張が高まってしまいます。一方、息を吐いた場合は、自律神経のうちの副交感神経が活性化されます。この副交感神経が活性化すると、リラックスできます。したがって、緊張が高まった場合は、息を吐くことで副交感神経を優位にするようにすればいいわけです。pp. 199-201