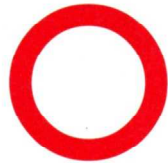


# 運動やスポーツが心身に及ぼす効果と安全

## 緊張とあせりの違い

大事な勝負をかけているとき、私たちの心身は緊張したりあせったりします。結果を出すためには、この緊張やあせりは必要なことでしょうか。

< 緊張 >



緊張は必要です。緊張すると集中力が増し、良い結果を生み出すことにつながります。逆に緊張していない＝たるんでいる、ということになり、注意力が散漫となったり怪我をしやすくなったり、マイナス効果につながります。

< あせり >



あせりは必要ありません。あせりというのは不安が強く、心が混乱している状態です。思考力や判断力を低下させるので、マイナスな効果にしかありません。緊張しすぎるとあせりに変わるので、適度な緊張になるよう自分の感情をコントロールすることが大切です。

## 感情をコントロールして結果を出す！

感情をコントロールできると、失敗を防ぎ、良い結果につなげることができます。

感情をコントロールする方法は、人によって様々です。プロスポーツ選手はどのように感情をコントロールしているのでしょうか。いくつか紹介します。

### 【錦織圭選手：テニス】

2016年に行われたリオデジャネイロオリンピックで、日本人初の銅メダルを獲得したテニスプレーヤーの錦織圭選手。錦織選手が行っている感情コントロールは、考え方を前向きにするということです。

「過去は変えられないので過去にはこだわらない」「未来志向でいまできることに集中し、最善の結果を目指す」というものです。不安になる感情を未来志向に変えることで前向きな気持ちへと変化させることができます。



### 〔長谷部誠選手：サッカー〕

サッカー日本代表のキャプテンを務める長谷部誠選手。長谷部選手が行っている感情コントロールは、彼の著書の題にもなっている「心を整える」ということです。

睡眠や食事などの生活リズムを整えていくことが、心を整わせるという考え方です。感情的になるのは、食生活の乱れや睡眠不足による精神不安定が原因であるとし、その要因をなくしていくことが大切であると考えています。

### 〔イチロー選手：野球〕

2016年にメジャーリーグ通算3000本安打を記録した野球のイチロー選手。イチロー選手が行っている感情コントロールは、アイコントロールです。アイコントロールは、目の動きを一点に集中し、気持ちをリセットすることで今のプレーに集中するものです。イチロー選手は、球場ごとにいくつかのポイントを決め、それを見ることで気持ちをリセットし、プレーに集中しているそうです。



## 運動やスポーツを安全に行うために

### 水分補給が大事なワケ

汗をかいて体内の水分が減ると、体内の血液からも水分がなくなるので血液がドロドロになります。ドロドロになった血液は流れにくく、酸素や栄養の供給が遅れるので、運動能力も低下します。暑い中での運動は意識して水分を摂りましょう。熱中症予防や気分転換にも効果的です。

### 〔暑いときに運動するときの水分補給のしかた〕

- ・運動を始める30分前にコップ1杯の水分を何回かに分けて飲む。
- ・運動中は15～20分ごとに一口～コップ1杯程度の水分を摂る。
- ・糖分が多い飲み物だと喉が渇きやすいので、必要に応じて薄めて飲む。



### 準備運動が大事なワケ

いきなり激しい運動を行うと、心拍数と血圧が急上昇し呼吸が乱れます。すると、心臓・肺・血管などに大きなダメージを与えたり、筋肉を痛めたりすることがあります。ですから、準備運動で徐々に体を慣らしていきましょう。



### 整理運動が大事なワケ

運動をするとからだは疲労します。この疲労が蓄積されると、後に支障が出ることもあります。整理運動で筋肉を伸ばしたり、血行をよくしたりすることで疲労の回復を早めることができます。