

声を出すことはスポーツで有効であるか？

はじめに

5月15日の講義でスポーツオノマトペについて学んだ。走り幅跳びにおいて踏み切る直前に「ダ・ダ・ダン」のリズムで入ると、最後の一步が自然と短くなり、理想的に踏み切れるというものだ。一般的にオノマトペというのは、川が流れる様子をサラサラ流れると言ったり、拍手をパチパチ鳴らすと表現したり、雨がザアザア降るといのように日本語特有の擬音・擬態語のことであり、スポーツで使われるオノマトペを特にスポーツオノマトペと呼ぶ。このスポーツオノマトペは音ではなく、声によってスポーツの場面で様々に活用されており、声を出すことがスポーツ選手に何かしらの効果を与えているのではないかと疑問を持ったので調べてみることにした。

「声を出せ！！」

僕は中学の頃にバスケット部に所属していたが、試合中にコーチから「もっと声を出せ！！」と注意を受けたことがある。意識的に大きく元気な声でプレーするように心がけることで自分やチームのモチベーションが上がり、チーム内のコミュニケーションも円滑になるだけではなく、シュートもよく決まるようになったのを覚えている。また、試合それ自体が盛り上がり、臨場感がでて、闘争心も強くなった。

それまでは、「ミスをしたらどうしよう」「成果をあげないと」「いつも通りやろう」といった雑念で頭がいっぱいだったのが、試合前や試合中に大きな声を出すように意識し、雑念を声出しによってかき消してしまうことで緊張感や不安が和らぎ、プレーにより集中できるようになった。

声が脳のブレーキをはずす

スポーツの場面で頭が雑念でいっぱいの中には、何かにチャレンジするにしても脳が自分の体にブレーキをかけてしまう。頭ではこれ以上力を出すことはできずと感じていたとしても、実際に筋肉にはまだまだ余裕があるというように、心理的限界は生理的限界よりもはやく訪れる。これは無理をしてしまい、筋肉や骨が損傷するのを防ぐために人間に備わった本能によるものである。制限がかかった状態では、思い通りのプレーをすることはできないし、逆に心理的なブレーキをはずしてしまえばそれだけ、自分の理想のプレーに近づけるだろう。このブレーキを外す役割を担うのが声である。脳の中で、主に理性や思考を制御するのに使われる部分は大脳の前頭前野とよばれる部分であり、声を出すことで前頭前野の妨害をし、余計な雑念を振り払うことができる。さらに声は、小脳の

活動にも影響を与えている。人は、考えなくてもできるようになると、無意識をつかさどる小脳が活動する。声は直接小脳にはたらきかけるため、声で刻んだリズムの通りに体を動かしてしまうのである。つまり声出しは脳の雑念を吹き飛ばす一方で、スポーツオノマトペのようなリズムを刻むかけ声は、小脳をはたらかせて動作をスムーズに行う助けをするのである。これらは、運動生理学・スポーツ心理学的には、声の「科学的効果」と定義される。

声の精神的効果と実質的効果

精神的効果：大事な試合前に緊張をほぐし、自信を高める方法として、セルフトークといった自己暗示方法があるが、自分自身に声をかけることで、自分を勇気づける・精神的ゆとりをもつ・自分に成功イメージを植え付けるといった様々な精神的リラックス効果が期待できる。

実質的効果：例えば試合前にチーム全員で円陣を組み、声を出すことでチーム独自の空気をつくることができるだろうし、試合中にもメンバーの名前を呼び合うなどの工夫により、チームの一体感、団結力を強くすることができる。さらに、試合中に互いの存在を認知して接触を回避するなど未然に事故を防ぐためにも非常に重要である。

以上声の「科学的効果」「精神的効果」「実質的効果」について見てきたが、声を出すことで科学的には5%~6%程度筋出力アップをもたらす可能性があるらしいことがわかった。この、大きな声を出すことで筋の出力が高まる現象をシャウト効果と呼ぶ。ボクサーや空手など格闘技アスリートがヒットの瞬間に「シュッ!」「ハイっ!」といった声を出しているのも、体の制御を解くためにこのシャウト効果をうまく取り入れているためだといえそうだ。ただし、誰もが声を出せば自分の限界を超えられるというほど単純なものではなく、声を出すことばかりに意識を向けていては試合そのものや相手への注意が散漫になり、よい結果は出ないと考えられる。まったく声を出さないのはチームプレーのスポーツにおいては論外であるし、逆にシャウト効果ばかりを狙って大声を出し続けるのも体力の消耗につながりかねないため、試合などの「ここぞ」という一番重要な局面で行うのがよさそうである。

まとめ

今まで強いチームや強い選手ほど、大きな声を出しているのを何度も目にしていたが、声を出すことが、スポーツ科学的にも有効であると立証されていることがわかり、改めて声出しの大切さを知ることができた。授業で学んだ心理的競技能力の中でもとりわけ、精神の集中や、競技意欲、自信、協調性など多くの部分で声出しが効果を発揮するものと考えられる。自分から声を出し続けることははじめは抵抗のある人も多いかもしれないが、声は第2の筋肉といわれるように声出しトレーニングを普段の練習に組み込むことも必要だと思う。声を出せるようになることでスポーツはもっと楽しくなり、上達するのだと思う。