

Physical conditioning Column

緊張・興奮を高める

スポーツ現場ではよく「声出していこうぜ」という言葉を耳にします。これは試合前のウォーミングアップ中やキツイ練習中などによく聞かれます。当たり前のように昔から行われている行為ではありますが、なにか効果があるのでしょうか？



人間の身体は100%の筋力発揮ができないように、神経系の抑制がかかっていると考えられています。その理由としては、筋や腱などの傷害をさけるためと、極限までの疲労困憊をさけるためだと考えられており、この抑制をいかに低減するかがより高いパフォーマンスを発揮するうえでは重要になってきます。

大きな声をだすという行為には、「シャウト効果」(猪飼ら, 1961)という効果があり、大きな声を出す事で、興奮性が高まり、神経系の抑制が低減されると考えられています。つまり大きな声を出す行為はパフォーマンス発揮に効果的な手段の一つといえます。しかし緊張や興奮を高める方法は、別に大きな声だけではありません、運動によって心拍数をあげたり、音楽を聴いたり、イメージを高めたりと様々な方法があります。

大きな声を出す行為はパフォーマンス発揮に効果的な手段ではありますが、決して目的ではありません。大きな声をだすという行為は当然エネルギーを消費しますから、試合前から大きな声をだしすぎて、疲労を促進してしまう可能性もありますね…でもしっかりと声を出していなかったから、興奮性が高まらずに疲労時の筋力発揮が抑制されてしまうという考えもありますかね(笑)

“たかが声,, “されど声,, ですね