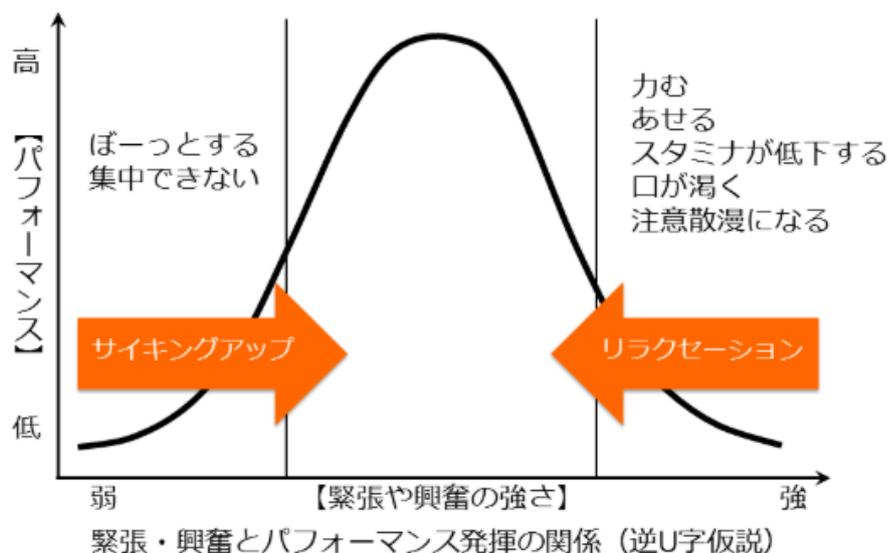


# 短距離ブロック資料(メンタルトレーニングの重要性)

## ☆実力発揮と心理状態



緊張や興奮のレベルが高すぎても低すぎても、パフォーマンスは低下する。緊張や興奮が高過ぎれば力みや焦り、注意散漫などにつながってしまう。反対に、それらが弱過ぎるとぼーっとしたり、集中できなくなったりする。競技会で実力発揮するためには、自分の競技や個性に合った状態にもっていくことが必要。一般的に、緊張・興奮が強い場合にはリラクゼーションによって気分を落ち着かせる。緊張・興奮が弱い場合にはサイキングアップによって気分を高揚させる。

## ☆リラクゼーション

### ○呼吸法 (腹式呼吸)

リラクスの基本である。心と体に意識を向けることが大切。座った状態でも、寝ている状態でもよい。

↓以下を5セット程度繰り返す

- ①体内に残っている空気を吐き出す。
- ②吸う (5秒)：お腹を膨らませるように鼻から吸い込む
- ③息を止める (2～3秒)：息を止めてお腹に力を入れる
- ④吐く (10～15秒)：お腹を凹ませるように口から吐き出す

### ○筋弛緩法 (漸進的筋弛緩法)

力を入れた後に、力を抜き、力の抜けた感じから「リラックス感」を得ることができる。

筋弛緩をさせる部位は顔、腕、足などがある。今回は、「肩まわりの筋弛緩法」を紹介する。

- ① 力を入れる：両肩を首につけるように8割程度の力を入れる (数秒間)。
- ② 力を抜く：吐く息とともに、ストンと力を抜く。
- ③ 力の抜けた感じを味わう：肩から指先にかけてじわーっと「力が抜けた」という感覚が得られる。  
“この感じ”が「リラックスした状態」である。

## ☆サイキングアップ

気分を盛り上げるためには、心拍や体温を上げることが必要となる。まずウォーミングアップによってある程度心拍数や体温を上げておくことが大切だが、「からだの部位を軽く叩く」、「大きな声を出す」、「速く短い呼吸をする」などの方法もある。