

うまく呼吸を活用しよう！

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
 メンタルトレーニングコーチ 栗原 啓

皆さんはプレーしている際、呼吸について考えたことがあるでしょうか？メンタルトレーニングでは呼吸をとても重要にしており「落ちつく」「集中する／集中を回復させる」「気持ちを切り替える」などのテクニックとしても使われています。今回は、その呼吸について知るため、まずは次のときどのような呼吸をしているか考えてみるころからはじめましょう。

1. 動作と呼吸の関係

次の表を見ながら、実際に確かめてみましょう。

シチュエーション	例	呼吸
力を込める	重い物を持ち上げる 思い切り速くに投げる	「フッ！」と強く息を吐くように止める (腹圧を高める)
身体の力を抜く	お風呂(湯船につかる)	「はあ〜」と長く吐くような呼吸
繊細な動作を行う	針に糸を通す	細く吐いたり、静かに止めている



このように、動作にはそれに見合った呼吸があります。同様に、心理状態に合った呼吸もあります。

2. 心理面と呼吸の関係

これも実際にやってみると、心理面と呼吸の関係が実感できます！

心理面	例	呼吸
楽しいとき	笑っている	「アハハハ」と息を吐いている人が多いのでは？
嬉しくて興奮している	「よっしゃー」とガッツポーズ	語尾まで強い呼吸
残念／がっかりしたとき	「はあ…」とため息	短く語尾が弱い
不安なとき	「ど〜しよ、ど〜しよ」とアタフタ	浅い呼吸
焦る	「やばい！やばい！」とパニック気味	浅く早い呼吸



3. 呼吸を活用しよう

実際のプレーで活用するための呼吸テクニック(アイデア)として、次のものがあります。

- 例) 落ちつきたい、集中したい、集中を回復させたい → 【細く長く息を吐く】
 残念な気持ちを切り替え、興奮度を高め次のプレーをしたい → 【強く短く息を吐く】

呼吸法では「吐く息」に意識を向けると良いとされ、吐く時間が吸う時間の2倍程度になるようにするのが、一般的なようです。皆さんも、自分に合った呼吸法をテクニックとして使ってみてください。