

平成22年度組織的な大学院教育改革推進プログラム  
「女性の高度な職業能力を開発する実践的教育」  
「キャリア形成のための院生自主企画」実施報告

I. 自主企画の内容

(1) 企画の名称

「競技者のためのリラクゼーションを臨床に学ぶ」

(2) 開催日時・会場

2010年7月15日(木) 10:40~13:00

コラボレーションセンター 多目的セミナー室

(3) 講演者

志田 有子(関西医科大学 心療内科講座)

(4) 企画者

大島 悠(人間文化研究科博士前期課程 人間行動科学専攻 スポーツ科学コース)

筒井 香(人間文化研究科博士前期課程 人間行動科学専攻 スポーツ科学コース)

(5) 支援教員

星野 聡子(文学部人間行動科学専攻スポーツ科学コース 准教授)

(6) 参加人数

21名(内訳:[学内]教職員2名,大学院生6名,[学外]13名)

(7) 自主企画概要

多くの競技者は、競技前にあがりや、競技不安により、心身共に不安定になる場面が多くある。例えば、普段通りのパフォーマンスができなかったり、地に足がつかない、体が宙に浮くと表現されるような感覚に陥る。そのような場面で、精神的な緊張や身体的なこわばりを軽減させるリラクゼーション方法がある。自律訓練法やストレッチングなどが一般的に知られているが、対象が競技者である場合、予期されるストレスに対して、事前に予防するリラクゼーション方法はあるのであろうか。臨床で行われているリラクゼーション方法を知り、対象者に行う際の注意すべき点や指導上のポイントを学ぶことは、実際

に指導する際に役立つと考えられる。

そこで、臨床で行われているリラクゼーションを体験し、その効果がどのように身体に影響しているのかを、バイオフィードバックを併用し、心身相関への気づきを図る。静的なリラクゼーションのみではなく、動的なリラクゼーションなど様々な方法を知り、実際に行う。それにより、気持ちの変化を実感し、さらにバイオフィードバックの利用により、客観的な指標で効果を確認することで、自己の心身への理解を深めることを目的とする。さらに、学んだリラクゼーション方法が私たちが研究対象とする競技や場面に対して応用することができるのかを検討する。

## II. 実施報告

### ～競技者のためのリラクゼーションを臨床に学ぶ～を体験して

#### 自分の体を見つめなおす

実際にスポーツ場面でも行える様々な場面で応用可能な、リラクゼーションそのものの基礎を学べた。リラクゼーションを行う意義がもたらす、リラクゼーション効果を改めて知ることができ、正しいリラクゼーションの誘導の仕方を学ぶことができた。これまでは、ただ「リラクゼーションは競技者にとって有効であろう」としか思っていなかったが、この講義を聴いて一番大切なことは「リラクゼーションを受ける側が、本当にリラックスできるかどうか？」ということに気づけた。誘導する側が押し付けるようにリラクゼーション方法を与えても、それがかえって競技者にとってストレスになることもありかねない。競技者の特性を良く知ったうえで、誘導する側は働きかけなければいけないと感じた。

参加者の感想の中には「頭の中で漠然と存在していたリラクゼーションのイメージがガラリと変わり、改めて学ぶことの大切さ楽しさを感じることができた。

参加者の感想の中では、「感情っていっぱい種類がある。普段の生活を振り返ると自分が意識して感じ取れる感情は少ない気がした。実際にはもっといろんな感情が沸いているはずだ。そのことにもっと敏感になって自分の感情をコントロールできるといいなと思った。」「言葉ではないコミュニケーションで通じ合った時に安心することも今まであまり経験ないことだった。今までとは別の観点からリラクゼーションを学ぶことができた。」

「心で感じたことは誰にも伝わらない。だからこそ、姿勢を持って相手に誠意を示すべきなのではないかと思った。」「志田先生の何気ない言葉から、部活の取り組み方につながる良いヒントを見つけることができた。」

また、表情や姿勢をなど行動を変えてこころリラックスさせることや、自身の心身を ON するための OFF 時間を日常的に作るリラクゼーション方法も学べた。「個人によっては ON または OFF の状況は異なり、その周りの状況、あるいは ON、OFF の程度によっても一概にバイオフィードバックから把握できない事もあるのではないかと考えられる。」という参加者

の声もあった。

さらに、リラックスを客観的に捉えるため実施した、生体情報機器を用いて多様な生理指標を計測した。私自身が実際に機械を使ったバイオフィードバックを始めての経験したために、多くのことを学ぶことができた。リラックスしている時とストレスを受けている時のからだの変化、その変化の自己の気づき、そしてその気づきと実際の状態のズレがとても興味深かった。バイオフィードバックの利点は、意識的に変化する自己に気づくこと、その結果変化した新しい自己に気づく発見にあるのではないかと感じた。

(文責：大島 悠)

