

2021. 11. 15

全校朝会講話

校長 松本雅史

## 「どきどき」は戦闘準備の証！上手に緊張できる人に

いよいよ今週末は音楽会です。クラスごとに演奏を披露します。どのクラスも、練習の成果を発揮して、伸び伸びと演奏をしていって欲しいと思います。

さて、音楽の発表に限りませんが、「練習ではできていたのに、いざ本番となると緊張して失敗してしまう」とか「失敗が怖くてたまらなくなってしまう」とうことはありませんか。超一流といわれるアスリートでさえ、本番で失敗することはあります。オリンピックを見ている、そういう場面はたくさんありました。

緊張すると、心臓がドキドキするというのは誰もが経験のあることと思います。時には「心臓が口から飛び出しそう」と表現されるほど、気持ちと心臓のどっくんどっくんは深い関係があります。ところで、心臓のどっくんどっくんですが、どっくんどっくんの速い遅いでなく、どっくんどっくんの拍と拍の間隔が、緊張している時とリラックスしている時とでどう変わるかを調べた研究があります。テストをして、リラックス状態と緊張状態の拍の間隔を調べました。すると、一定間隔でリズムよく心臓がどっくんどっくんの拍を刻む時と、拍が乱れ間隔にばらつきが出る時というようにはっきりとその違いが出たそうです。さて、皆さんはリラックス状態と緊張状態どちらの場合が、心臓がリズムよく拍を刻んだと思いますか。私は緊張状態の方が、心臓にプレッシャーがかかって拍が乱れるだろうと思いました。逆にリラックスしている時は、リズムよく拍を刻むだろうと予想しました。結果を聞いて

びっくりでした。リラックスしている時は心臓の拍の間隔は不安定で、緊張するほど拍の間隔がリズムよく整っていくのです。心臓の拍の間隔が整うというのは、つまり全ての筋肉、臓器がベストの状態に準備されるということにつながります。「いつでもいける！」「さあ、こい！」という状態にあらゆる部位にスイッチが入ることを意味します。

スポーツの試合等で「リラックス！リラックス！」と声かけをする姿をよく目にします。「緊張！緊張！」という場面にはあまりお目にかかりません。では「リラックス！リラックス！」というのは先ほどの研究を基にすると間違いなのかというと、そうともいえないのだそうです。1対1の試合で、選手に心拍間隔を測るセンサーを装着させ、心拍間隔と勝ち負けのデータをとったところ、初心者や中級レベルでは、リラックス状態の人の方が勝つ傾向にあったそうです。負けてしまった人は緊張しすぎて実力がでなかった、つまりあがってしまったのですね。それに対して、上位者（ベスト4以上に勝ち進んだ人たち）は、いずれも自ら緊張をつくりだして心臓の拍がそろった状態で試合に臨んでいました。試合前に「オーラが出ている！」と周囲に感じさせる状態です。メンタル面での強さというのはこういう違いからもとらえられるなと感じました。「勝負に強い人になる」というのはスポーツの世界ばかりではありません。いざというときに力を発揮できるというのはどういことなのか、ということについて考えさせられました。

「いざ本番！」となったときに、すごくドキドキしてきたと思ったら、これは体全体がやる気になっている状態なんだと思って、いよいよ練習の成果を発揮するぞとニコッと笑顔で頑張りましょう！そして、終わったら「ドキドキしてくれてありがとう！」と心と体に感謝できるといいですね。これでお話を終わります。