

平成26年6月13日(金)

老球の細道22

## スポーツオノマトペ、なぜ一流選手は「声」を出すのか

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

毎日の練習において、「声を出せ！」の指示がコーチから毎回とびかう。声を出すこと、コミュニケーションを密にすることは、チーム力、個人のパフォーマンス向上に確実に好影響を及ぼすとわかっている。元バレーボールの日本代表の大林素子選手は子どもたち

に勝つためのバレーボールを教える時の最初のアドバイスは次のようなものである。

「試合で勝ちたければ声を出すこと。大きな声を出せなければ勝てない！」

スポーツオノマトペとは、「スポーツ時における擬音語、擬態語」のことで、フランス語が語源である。色々な声を出すことが、選手の出す力やメンタル面に好影響を与えることが解明され、最近あちこちで聞かれるキーワードである。

あらゆるスポーツのトップアスリート達は実に良く声を出す。有名などころでは陸上ハンマー投げの室伏広治選手の「ンガーッ!」、テニスのシャラポア選手の「ヤーッ!」。なんとと言っても有名なのは卓球の愛ちゃんの「サーッ!」。これらの声は意味もなく出しているのではなく、威力、やる気、気合いを引き出す魔法の声である。

声にオーラがある選手は強いと言われる。これらの声には、アスリートが成功を強く祈る思いと気力が深く関係している。声を運動中あるいは運動直後に出せる選手は、「心、技、体」の3点が一致し充実している状態である。また、気合いを入れた発声は運動のパフォーマンス(成功、出来)に好影響を与える。アメリカのバスケットボールを見ているとよくわかる。特にリバウンドの時の野獣が吠えるような声は、パワーを必要とするリバウンドの争いに欠かせないアイテムだ。

パワー系競技やバスケットボールのリバウンド争いなどで使われる叫び声の発声効果は、スポーツ心理学では「シャウト効果」と言われる。大きく発声することで通常では出すことのできない力を出すことができる。人間の発した声が体の奥に眠る潜在的な力を呼び起こしてくれる。

最後に、声を出すことの効果をまとめると下記のようなになる。

### \*リラクゼーション

筋肉を弛緩させ体にゆとりを作る。たとえば、海などに行き、夕陽に向かって大声を出す

### \*リズム・タイミング

声を出すことで運動の流れを継続する。または、切り替えるスイッチになる。

### \*自己暗示(セルフトーク)

「自分に負けない!」「絶対勝つ!」との暗示。闘争心。

### \*お守り効果(安心)

あこがれている選手の発声を真似する。いわゆるゲンかつぎ。

### \*モチベーション促進

自分自身の意識を試合に向ける。気合い。

・・・小学館〈スポーツオノマトペ〉参照・・・