

平成26年12月10日(水)

老球の細道89号

「憧れを込めて見ること」

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

だいぶ前の話になるが、サッカーワールドカップ南アフリカ大会の日本代表岡田監督は、日本でも指折りのメンタルトレーニング指導者でもある福島大学の白石教授からメンタルトレーニングのアドバイスを受けていたという。監督自身が試合の窮地に陥った時に、平常心を失わないで冷静に采配をふるうためらしい。

スポーツにおける心技体のうち、心を鍛えるというメンタルトレーニングは、試合に向けてやる気を高めたり、リラックスしたりする心理学に基づいた訓練である。その効果があったせいか、日本サッカーは国外でのワールドカップ史上初のベスト16を達成した。

一方では脳神経外科医の林成之さんが書いた『勝負脳の鍛え方』なる本が評判になり、そのエキスを実践した水泳の北島幸介選手などがオリンピックで好成績を残す結果を出した。そしたら、今までの心理学に基づいた訓練とは違う、脳科学による訓練が一躍脚光を浴びるようになってきた。スポーツコーチの専門誌『コーチング・クリニック2010年8月号』に「アスリート脳育成法」という内容があった。この中に非常に興味深い科学的知見があったので紹介したい。

【1994年から96年にかけてイタリアでサルのある実験においてミラーニューロンという脳のシステムが発見された。ミラーニューロンとは、言葉の通り鏡のような働きをする脳細胞である。科学者らはサルの脳の「前運動部」(脳のおでこの上あたりの場所で運動のプランニングにかかわる部位)に電極を入れて、エサを取ろうとするときのニューロン(神経)活動を調べた。サルがエサを取ろうとすると、前運動野がバリバリと活動した。

実験が一段落して休憩となり、科学者達はアイスクリームを食べた。すると、それを見ているサルの前運動野がまたバリバリ反応した。サルがまったく手を動かしていないのに、手を動かしていないのに、手を伸ばしてエサを取るときに活動するのと同じ脳細胞が活動した。この実験によって、運動のプランニングや筋肉のコントロールにかかわるニューロンと、知覚のためのニューロンに重複しているものがあり、「私たちの脳には目の前にいる人の動作や意図(現在では感情も)を写し取るシステムがある」ということがわかった。

これがミラーニューロンである。こんな仕組みが脳にあるので、いわゆる運動神経のいい子は誰かのプレーや技を見ただけで、その真似ができてしまう。さらに、ミラーニューロンは、物理的あるいは心理的に近い場合のほうが、また真似たい思いが強いほうが活動しやすいことが知られている。だから、見るときは「必死で見る!」、「近くで見る!」、「食い入るように見る!」、そして「憧れを込めて見る!」ことがスキルアップのために大切である】

私が現役だった頃、最も憧れて見たプレーヤーはミシガン州立大学時代のマジック・ジョンソンであった。彼のパスをビデオで繰り返し見たおかげで、シュートしかできなかった私がキラーパスやフェイントパスができるようになった。その後、神様マイケル・ジョーダンがデビューしたが、私自身太陽の沈む年になってしまったので真似ようにもマネージャーズなどとジョーダン(冗談)しか真似ることができなくなってしまったのが残念だった。しかし、もっと残念なのは、冗談ばかりの私は家族からも見られなくなってしまった。