

平成27年1月6日(火)

老球の細道99号

君は知っているかセロトニン効果

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

お正月から走るのには高校時代からの習慣になっている。新年からの決意を新たにすることと食べ過ぎによるダイエットのためである。特に雪道の上、まだ誰も通らない場所を走るのは爽快。膝に負担はかからないし足腰に適度な負荷がかかるため脚力の強化にはもってこいである。走りながら高村光太郎の「道程」の詩が頭をよぎる。「僕の前に道はない。僕の後に道はできる」。魁たる人間にならなければなどと生意気な思い上がりが浮かぶ。

ゆっくり走るのは至福の時間になる。走り始めて膝がガクガクして関節の老化を感じさせられるが、鮫のコラーゲンの力も借りずいつの間にか身体は自動操縦になり目標のコースを無事走り終える。走り終わった後の爽快感は、その後のビールのご褒美を思い浮かべたからではなく脳内物質セロトニンの効果だろう。

実は、このセロトニンという脳内神経伝達物質がスポーツのプレッシャー克服に多いに役立つということがわかっている。以下、雑誌『コーチングクリニック』に掲載された重要な部分と実行可能な内容をまとめてみた。参考にされたし。

【イチロー選手は打席に入るたびに毎回同じ動作をする。大リーガーやサッカー選手たちは、ゲーム中にガムを噛んでいる。浅田真央選手は演技の前や転倒した時にフーッと長く息を吐く。こういった行動は脳科学の視点から見れば、すべて、実に効果的にプレッシャーをやり過ごす術である。実に理にかなっている。

そもそもプレッシャーとはストレスの一種である。これが生じたとき、脳内ではノルアドレナリンが分泌され、自律神経にも働きかけて血圧を上昇させ、心拍数、呼吸も速くなり、代謝もアップする。精神面では不安や緊張が生じる一方、注意力、集中力が高まる。心身はプレッシャーによって戦闘態勢になる。だから、適度なストレスはパフォーマンス(成果・成績)を向上させてくれる。

ところが、ストレスが強すぎてノルアドレナリンが過剰に分泌されると、脳の働きが逆に低下し、過緊張、つまり硬くなるということになる。そこで、このノルアドレナリンの働きを「まあまあ」と抑えてくれるのがセロトニンという神経伝達物質である。実はイチロー選手の反復行動や大リーグ選手のガム噛み、浅田選手の深呼吸もすべてこのセロトニンを活性化させる行動なのである。

セロトニンを活性化させる行動はシンプルな反復行動で、呼吸、歩行、ランニング、咀嚼といったものである。意識的に行うリズム運動でセロトニンの働きが活発になり、ノルアドレナリン神経のストレス反応を抑制できる。

〈呼吸〉生存するために行う呼吸とは違い、特別な呼吸法。普段の呼吸が横隔膜を使った“吸う呼吸”であるのに対し、この呼吸法は腹筋を使った“吐く呼吸”。1分間に3～4回のペース。ゆっくりと空気を吐き切る。この呼吸を最低5分間続ける。

〈歩く・走る〉ひたすらウォーキング、ジョギングを5～30分間継続する。人と話したり、音楽を聴いたりせず、自然の中をただひたすら走る。

〈噛む〉噛むことはリズム運動。5分間しっかりとガムを噛むこと。ただし、日本の高校生は文化、慣習上試合中にガムを噛むことは御法度である】