

平成27年1月28日(水)

老球の細道108号

## たかが姿勢、されど姿勢

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

5年前、宇宙航空研究開発機構(JAXA)の金星探査機「あかつき」が金星を回る軌道に入るのに失敗した。あかつきのミッション(使命)は、二酸化炭素による温室効果が暴走して灼熱地獄になったこの惑星の素顔を探るのが目的だった。

逆噴射をして急ブレーキをかけ、金星の引力圏に入る計画だったが、それまで安定していた機体の姿勢が崩れ、ぐるぐると回転を始めた。異常を感知した「あかつき」は噴射が途中で止まり、結果として減速は不十分になり、「あかつき」は金星から飛び去ってしまった。

姿勢制御のセンサーが誤作動しただけで、開発、打ち上げ費用約250億円、再び金星に接近するには6年も待たなければならない壮大なプロジェクトは失敗に終わった。「あかつき」のちょっとした姿勢の崩れが宇宙規模の大失敗を引き起こす。話は小さくなるが、同じように私たちの日常生活においてもこの〈姿勢〉の崩れが大きな影響を及ぼす。

このことを立証する面白い研究がある。スペインのマドリッド自治州大学の心理学者ブリニョール博士が、71名の大学生を対象に、自分自身の評価と姿勢との関係を研究した。

被験者には全員同じ質問をする。内容はシンプルで「将来プロとして仕事をするにあたって、自分の良いところと悪いところを書き出ささい」というもの。片方のグループには背筋を伸ばして「姿勢を正して」質問に答えさせる。他のグループは背筋を屈げて「猫背で」質問に答えさせる。

答えた内容も項目数も2つのグループには差がない。ところが、自分の書いた内容に自信があるかどうかには大きな違いが生じた。「姿勢を正した」グループは自分への評価が高く、むりやり猫背にさせられたグループでは自己評価が低くなったという。

〈トレーニングジャーナル・2010・12月〉

スポーツの現場においても姿勢は大切である。良い姿勢とは、①安定していること、②疲れにくいこと、③動きやすいこと、この3条件が基本である。バスケットボールにおいては、いわゆるパワーポジション(スタンス)であり、バスケットボールスタンスである。このポジション(姿勢)がボールを持つとトリプルスレットスタンス、デイフェンスになるとボールマンスタンスとなる。

ところが、疲れが出てきたり、ゲームの後半になったり、自分のプレーが思わしくない状態に陥ると、とかくこの基本姿勢が崩れ始める。前屈みになったり、下向きになったり(ひたむきにならなければならないのに)。顔まで阿修羅のように崩れてしまう人もいる。姿勢が悪くなれば、当然心の状態も悪くなる。したがって、判断力、集中力も鈍り、後は奈落の底へ落ち込んでいくだけだ。このような時こそ姿勢を正す時である。

金星探査機「あかつき」は、一度姿勢を崩して次なるチャレンジまで6年も待たなければならなくなってしまったが、バスケットボールや日常生活の場合は、その気になりさえすればすぐリカバーできる。

心身相関。心と体は密接につながっている。姿勢を正せば心も良くなる。そして変わる。当然プレーも変わり、人間も変わる。