

平成27年11月25日(水)

老球の細道182

シャウト効果

会津バスケットボール協会 室井 富仁

現職のころの朝はとても忙しかった。飲み過ぎたり、燃えなかつたりすると腸の調子が悪くなり、水戸の肛門様もご機嫌斜めとなる。快食、快眠、快便を健康のモットーとしていた当時の私としては「便秘は神秘」などと洒落ている場合ではなかった。バスケットボールにおいてスピードやクイックネスを要求しているのに「勘便してよ」。

便秘気味の時はいつも奥の手を使う。気合の入った大声を出す。その勢いで大便も出してしまふのである。「さあこい!」「よーし! そうだ!」。血圧もあがってしまうが効果抜群である。「トイレのクソ力」である。しかし、大きな問題が残る。トイレの中での大声なので何事かあったのではと家中がパニックになる。

スポーツやトレーニングにおいても、力を発揮する際に大きな声を出すことがある。有名なのは陸上競技ハンマー投げの室伏選手や重量挙げの選手などである。大声を出して興奮性を高めることで、神経系の抑制を解除し、普段出している力以上の力を発揮するのである。これを「シャウト効果」といい、「火事場の馬鹿力」を出す効果がある。

我々は全力を出しているつもりでも、筋肉は100%の力を出さず、20%から30%の余力を残している。なぜなら100%の筋力発揮ができないように神経系の抑制がかかっているためである。その理由は、一つは強すぎる力を出すことによる筋肉や腱等の傷害を避けるため。もう一つは際限なく頑張れることによる疲労困憊を避けるためである。

ウェイトトレーニングのベンチプレスで大声を出して気合を入れると、挙がらなかったバーベルが持ち上げられたりすることがある。また、郡山地区のS高校が試合前に皆で大声を出して戦いの儀式をしたり、ニュージーランドのラグビー代表チームが試合前に踊る「ハカ」などもシャウト効果をねらっている。

バスケットボールにおいてもこの効果を利用している場面がある。特に目立つのはリバウンドの競り合いの場面である。NBA や NCAA のゲームを見ると、リバウンドの時の気合はただ事ではない。また、ゲームの第4クォーターのラスト1分、1点を争う心身共に苦しい場面、勝利のために両チームシャウトの嵐になる。

ところで、シャウト効果には性差がある。男性より女性のほうが大きい。つまり女性は無意識のうちに自分の力を出し惜しみする習性が身についているらしい。だから、女子はいくら練習しても長もちし、男子のほうはすぐにへばる。「火事場の馬鹿力」のエピソードが女子に多いのはこのためである。女子が大声でプレーできたら大ブレイクするだろう。

日常の練習を常にゲームライク、真剣勝負で行いたい。そのためには、力を出し惜しみすることなく全力で取り組まなければならない。無意識でセーブしてしまうのが未熟者の定めであり、女性の習性でもあると言われる。定めや習性に負けないために「科学」を使おう。シャウト効果を使おう。

ただし、闇雲に大声を上げればいいわけではない。「頑張るために声を出す」のであって、「頑張っただけで声を出す」のではない。大切なのは声が出ているかではなく、声を出すことで興奮性を高めて力を振りしぼれているかである。士気を高めて集中力を増しているかどうかである。選手たちよ、吠えよ! 太陽に向かって吠えよ! 夕日に向かって叫べ!