

平成28年2月2日(火)

老球の細道207

姿勢と心

会津バスケットボール協会 室井 富仁

1985年8月12日群馬県御巢鷹山で起こった日航機123便の墜落事故で亡くなった歌手坂本九の名歌『上を向いて歩こう♪』を聴いたことがあるだろうか。

「上を向いて歩こう 涙がこぼれないように 思い出す春の日 一人ぼっちの夜♪
上を向いて歩こう にじんだ星を数えて 思い出す夏の日 一人ぼっちの夜♪
幸せは雲の上に 幸せは空の上に♪

上を向いて歩こう 涙がこぼれないように 泣きながら歩く 一人ぼっちの夜♪
(口笛)

思い出す秋の日 一人ぼっちの夜♪

悲しみは星のかげに 悲しみは月のかげに♪

上を向いて歩こう 涙がこぼれないように 泣きながら歩く 一人ぼっちの夜♪」

この歌が流行していた私が少年の頃、辛いこと、悲しいことがあった時いつも口ずさんでいた(歌詞の通り上を向きながら)。すると涙なんか出てこなかったが、なぜか元気が出てきて「ヨッシャー！」の世界に入っていくのが自覚できた。当時、あらゆることにおいて「上を見る」「目標を上におく」を意識していたからかもしれない。

『動きが心をつくる』(講談社現代新書)という本を読んだ。その中に姿勢が心に及ぼす効果について次のようなことが書いてあった。

【被験者にイスにすわってもらって、緊張の姿勢として直立の姿勢をとると、リラックスの姿勢として背もたれに寄りかかり背筋の曲がった姿勢をとらせた。さらに、それぞれの姿勢で、顔が上向き、正面、下向きと6種類の姿勢において、それぞれがどのような気分を感じるのかを17の形容詞対(例、生き生きした—生きががない、自信がある—自信がない、など)について評定した。

その結果、大まかに言うと、首を下向きにすると他の向きよりネガティブな気分になり、また背筋を曲げることもネガティブになることがわかった。最もネガティブな気分になるのは首をうなだれ(下向き)背筋を曲げる姿勢であり、この姿勢は鬱(うつ)と関係がある。うつ気分になるとうつむき姿勢になることは誰も経験していることであるが、逆にうつむく姿勢をとるとうつ気分がかもし出される。「生き生きした」「自信がある」「明るい」「力強い」というような最もポジティブな気分を強く出されたのが、背筋を伸ばした姿勢で座り、顔を上向きと正面に見据えた姿勢であった】

正しい姿勢とは、その状況に最も適した姿勢である。思い物を持ち上げる時は、腰を下げ、かつ腰を入れる姿勢である。バスケットボールにおいてはパワーポジション。生活の中で一番多くとられる姿勢は座位や立位になる。その正しいといわれている姿勢は、尾てい骨から頭頂まで、まっすぐな姿勢で、腰が曲がらず、猫背にならず、首もあごも出さない。体の健康に良く、精神的に快く、次の行動へ即応でき、見た目も美しい。

街の中を見渡すと下向きで歩く人達が多い。正しい姿勢をとりながら、上、前を見ながら歩いたり、走ったりすることを意識すれば、美人もイケメンも視野に入り心がポジティブになれる。ただ時節柄、飲み会での雪道の帰り道は時折下を見ながら歩くことも必要。