



今回は **緊張とリラックス法** に注目!!

皆さんは試験や面接、初対面の人と話すなどの大事な場面で胸がドキドキして本来の力が出せなかった。という経験を一度はしたことがあるのではないのでしょうか。そこで今回は、緊張とは何か、体がどのように反応するのか仕組みを知り、気持ちをコントロールするヒントになれば幸いです。

？緊張ってなあに？

緊張する理由は防衛本能であり、人が生きていくうえで必要であるとDNAに刻み込まれているのです。

緊張は人間が太古の昔、狩りをしていた頃、獲物と遭遇したときにアドレナリン（興奮物質）が分泌され、交感神経が活発になり戦闘態勢に入っていたといわれています。アドレナリンが分泌されると、いつでも戦えるように心拍数を上げて身体にエンジンをかけ、集中力を高めると同時に、戦闘には必要のない食欲や睡眠欲が減少するようになっています。**アドレナリンが大量に出過ぎた状態が緊張を超えた「アガった」状態のことです。**心が体を支配してしまい、体が上手に動かなくなってしまうのです。



逆に、食事や睡眠などの安らぎの時間には疲労回復をするホルモンが出て体をリラックスさせ、心臓も穏やかに脈を打ちます。この時には副交感神経が優位な状態です。



現代では獲物と戦う場面はありませんが、大人数を前にしたスピーチや面接など慣れないことをする際に体が**危機（ストレス）を感じて交感神経が活発**になり、戦闘状態つまり緊張している状態になるのです。適度な緊張は集中力を高め体の動きを良くしてくれます。体が心に負けないよう、自分の心と上手に付き合ってください。

＝緊張した時の対処法＝

緊張のメカニズムが分かったところで、対処法をいくつかご紹介します。緊張しすぎないように、自分の好きなものやリラックスできることを探しておきましょう。

◆無理やりでも口角をあげる

緊張が高まると無意識のうちに顔の筋肉も固くなります。そこで、無理やりでも口角を上げてみてください。顔の筋肉を緩ますことで脳に緊張していないよと思わせる事ができます。

◆良いイメージを考える

緊張の基は苦手意識が関係していることが多いです。成功した良いイメージを頭に入れることでホルモンの分泌も収まり緊張がほぐれます。たまには不安なことを考えない時間も作ってみましょう。

◆お肉を食べる

お肉には疲労回復、ストレス発散、リラックス効果があります。特に脂分が少ない赤身の肉にはアミノ酸が豊富で、心を落ち着かせてくれる作用があります。大切な場面の前夜は肉を食べてみるのもいいかもしれません。

緊張を感じやすいのは筋肉と関節が冷えている時が多いそうです。緊張状態が長く続くと交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、体調を崩してしまいます。

ストレッチやツボ押しなどで筋肉を緩めて血の循環をよくし、緊張し過ぎない体質を手に入れましょう！

※裏面では緊張した時に効果があるツボを紹介します。

* まとめ *

緊張の基になるストレスの原因は、**自分が敵だと感じているものと出会った時に無意識に身体が反応します。**それは過去のトラウマだったり、未経験のことに對しての不安感であったり、個人で異なります。**自分の緊張の基は何か**を知る事が一番の解決策かもしれません。

先日行われたオリンピックの選手もそれぞれ自分に合った方法で心と体のバランスを取っています。皆さんが勝負の時に実力を発揮できることを願っています。



《緊張した時に押してもらいたいツボ》

①労宮(ろうきゅう)

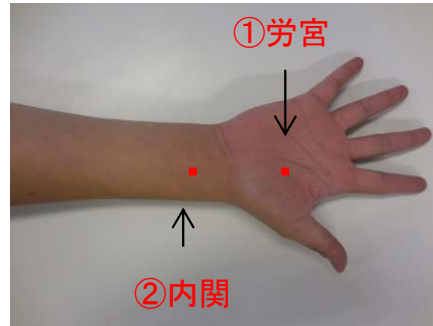
握り拳を作る時に中指と薬指の先があたる部分です。そこを中心に手のひら全体をもむと、血液の流れがよくなります。

②内関(ないかん)

手首の内側の、手のひらとの境目から指3本分下がった位置の真ん中にあります。内蔵機能に深く関係するツボなので、緊張して胃が痛くなる人におすすめです。また乗り物酔いにも効きます。

③合谷(ごうこく)

手の甲の人差し指と親指の2本の骨の合流地点から少し人差し指よりにあるくぼみです。親指で押してみても痛みを感じる場所です。そこをつかむ感じで揉みほぐしてください。特に目や首の疲れによる頭痛の時などに押してみてください。



! One-Point !

ツボは指の腹でゆっくり押してください。疲れている側から始めると効果が出やすくなります。

《ツボ押しと相乗効果がある呼吸法》

大切な場面で緊張しない為に呼吸も重要です。腹式呼吸で鼻から7秒間吸って、一旦止めてから、口から7秒間、腹部がへこむくらいまで吐き出します。これを緊張するような場面の前に3回ほど繰り返すと頭がすっきりして、思ったことを整理して話すことができます。

また、舌の運動も話しをする前にはとても有効です。両頬を膨らませるように左右の頬を内側から舌で押します。次に上あご、下あごにつけ、最後に唾を飲み込んでみましょう。舌の動きが良くなりスムーズに話をするできるようになります。

トレーニングルーム情報

【平成28年度の開放時間】

月・火・木曜日 16:30~19:00 (A)

水・金 曜日 14:40~19:00 (B)

土 曜日 12:15~17:00 (C)

夏休み時間 10:30~16:00 (D)

利用講習会 12:15~12:45 (△印がついてる日)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会で発行される許可証が必要です。

利用講習会の受付は9月23日(12:15)から開始します。(○印)

詳細については体育館管理室までお問い合わせください。※講習会は要予約。

9月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1 休	2 D	3 休	4 休
5 D	6 D	7 D	8 休	9 休	10 休	11 休
12 D	13 D	14 D	15 A	16 B	17 休	18 休
19 休	20 A	21 B	22 休	23 B	24 C	25 休
26 A	27 A	28 B	29 A	30 B		