



緊張している体を解放するには

人前で話すときや、大事なテストのときなど、緊張するとつい身体がカチカチになってしまって、実力を出せない貴方のために、今号はその対策を考えてみましょう。

それでは皆さん、まず心構えからです。緊張しないための心構えは、「ポレポレ」でいくと良いです（ポレポレとは、スワヒリ語で「のんびり」とか「ゆっくり」という意味）。なぜ、ポレポレすると良いのか？

緊張している時には、脈が速くなっています。呼吸も、胸式呼吸になり浅く速い過換気呼吸になっています。だから、脈と呼吸を「ゆっくり」することができれば緊張がほぐれます。話し方も、動き方も、意識してスロースローとした方が、セカセカするより落ち着きます。スロースロー、イコール「ポレポレ」なのです。

では、ポレポレ風に、緊張感を解放するにはどうしたらよいのでしょうか？

- ① 明るい太陽を思い浮かべながら、まずはゆっくり腹式呼吸をしましょう。
お腹に手を当てて、ゆっくりゆっくり息を吐きましょう。
- ② 腕を大きく上に伸ばし、息を肺いっぱい吸い込んでノビノビしましょう（そうすると肩がフッと楽になりませんか？）。両腕の重さは10kg 前後もあり、肩にぶら下がっていますから、緊張感が増す原因にもなります。だから、両腕を上にも上げるだけでも、肩の力が抜けて楽になります。
全身の力を抜いて、イスの背もたれに仰向けになって大の字のように身体を反らすのも効果的です。さらに、友だちと背中を合わせて、仰向けにそらせてもらうのも効果的です（この時にも、呼吸はゆっくりゆっくりが鉄則です）。
- ③ 右手の中指を肩の腕の付け根につけて肘をグルグル回してください（ミレニアム52号P5「スポーツコーナー」イラスト図解参照）。このとき中指は、絶対に動かさないでください。最初は小さく、だんだん大きく回してゆきます。そして最後は、上体も一緒に大きく回してください。右手が終わったら、次は左手の中指を付けて、同じように肘をグルグル回します。



さあ、いかがですか？ 身体も温まり、緊張感もほぐれませんか？

緊張感にはメンタルの影響も大きいので、さらに以下も参考にしてください。

- 1: 意識的に笑顔を作る（形だけの笑顔でも、緊張感は減少します。さらに、美味しい物や、面白い話を思い出して笑えれば最高です）。
- 2: 温かい物を飲んで、身体を温める。
- 3: 意識して、ポジティブな言葉・好きな言葉を言う（例えば、「明日は明日の風が吹く」「為せば成る」など）。
- 4: 好きな香りやお守りを持つ。
- 5: 誰でも失敗がある。上手いかななくても、自分のベストで良いという心を持つ。

さあ、以上の方法で緊張していた体を解放して、あなたの実力を発揮しましょう。