



緊張について

人はなぜ緊張するの？

緊張は、もともと人間に備わっている本能的な機能です。命の危険が迫った時に交感神経を活発化させて運動機能を一時的に高め、その危険を回避していました。

☆適度な緊張感は、集中力などを高めることにつながります。緊張とうまく付き合い、コントロールすることで、自分の本来の力が大事な場面で発揮できるようにしていけるとよいでしょう。

ほどよい緊張感を保つには？

◆成功パターンをイメージする

自分が成功するイメージを具体的に作り上げましょう。何度も思い浮かべることが大切です。



◆「いつも通り」を心がける

何か決まった手順を練習時に繰り返すことで「ルーティン」にしておきます。本番前にも行うことで、「いつもの自分」を思い出すことができます。

緊張しすぎてしまったら？

◇深呼吸

息を吐くところから始めましょう。

息を全て吐ききる⇒鼻からゆっくり空気を吸う⇒口からゆっくり息を吐ききる

これを繰り返すことによって、気持ちが落ち着いてきます。同時に目を閉じるのも効果的です。



◇ストレッチ

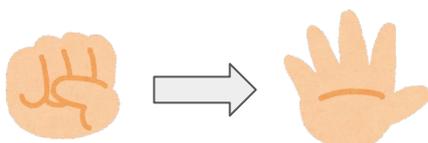
緊張しすぎると、体に余計な力が入ってしまいます。

手足の指をグーパーしたり、肩や首、手首・足首をぐるぐる回すだけでもリラックス効果があります。体の一部に思いきり力を入れてから、ふっと力を抜くのも効果的です。

例えば、手のひらをぎゅっと握ったあと、力を抜いてみましょう。これを何度も繰り返すことで、筋肉をほぐすことができます。



肩をぐるぐる回してみる



グーとパーを繰り返してみる



↓過去の情熱通信はこちらから！

