



# からだステーション

2024年  
11月号  
荻窪接骨院  
荻窪治療室

## 声出して

### 行こうぜ！

サッカーや野球、ラグビーや柔道など、あらゆるスポーツにおいて「声を出せ！」と、監督やコーチに言われた経験は、スポーツをした人なら誰でもありますよね。競技中に、味方に自分の意志や位置を伝えるために声を出すのは分かりますが、ウォーミングアップや、キツイ走り込みなどの時も声を出せと言われるのはなぜなのでしょう？本当に声を出すことに意味があるのでしょうか？今回はスポーツにおける声出しの効果と、声を出すことによる脳への影響を追っていきます。



#### 声出しの効果

スポーツにおける声出しには、3つの効果があります。ひとつめはチームスポーツで、自分の意志や位置、サインの伝達などの、試合を進めて行く上で必要な効果である「実質的效果」。ふたつめは大きな声を出すことで神経による運動能力の抑制を外し、自分の持てる全力を出す「科学的効果」。そして3つめは自分の発した声によって自己暗示に持ち込んだり、やる気を起こさせる「精神的効果」です。

#### 実質的效果

野球でフライが上がった時、誰がボールをキャッチするか、サッカーで誰が相手チームの誰をマークするのか、ラグビーで今からのどのサインプレーをするのかなど、チームスポーツをする上で必要な情報を伝えるのが、声出しの実

質的效果です。声出しがなければチームがうまく機能しないばかりか、プレーの内容によってはメンバー同士の衝突など、危険が生じる場合があります。また、チームとしての

一体感を生むのも、この実質的效果によるものです。味方がミスをした時「ドンマイ、ドンマイ！」って声を掛けま

すよね。声掛けによって味方を元気づけ、チームとしての一体感を生み出すのです。強豪チームの大応援団のように、

チームで統一された声掛けを行うことで、自分たち独自の

空気感を作り上げることが出来、会場全体の雰囲気は自分

たちに有利にすることが出来るのです。サッカー日本代表の試合をホームで行ったとき

の一体感はすごいですよね。試合に勝った時選手は必ず

「皆さんの応援のおかげです」と言います。これはサ

ポーターへの社交辞令ではなく、たくさんの応援や声出しをもら

う



ことで、本当に選手の力になっていきます。それが実質的效果なのです。

#### 科学的効果

瞬間的に大きな声を発揮するスポーツ、例えばやり投げや砲丸投げの選手は、投げる瞬間に必ず大きな声を出しています。大きな声を出すことによ

って運動神経の抑制を外し、自

分の筋肉の限界に近い力を発揮

することが出来る効果を、科学的効果と言

います。剣道の打ち込みなどもこの効果を期待して、大きな

声を出しているのです。声を出すことで息を吐くため、体

幹を安定させるために重要な腹部の圧力である「腹圧」が

増すことになり、大きな力を発揮できるのです。また、キ

ツイ走り込みでも声を出すこと

によって最初の一步を踏み出しやすくなります。だから

「キツイ時こそ声を出せ！」と言われるんですね。





## 精神的効果

実質的效果はチームとして機能するため、科学的効果は肉体の構造を考えた上で大きな力を発揮するための声出し。そして精神的効果は自分自身の精神に向かつての声出しです。ポジティブな言葉を口に出すことで自分



に暗示をかけ、やる気を引き出して集中力を高めることが出来ます。円陣を組んで「絶対勝つぞ！おー！」と声を出すことによつて自分を勇気づけたり、適度なリラククスを生み出し、理想的なパフォーマンスを実現させるのが狙いです。

## 声が脳のブレーキを外す

試合前には緊張しますよね。「うまく出来ればいいけど、失敗したらどうしよう・・・」いつもは考えないのに試合前になるとネガティブなことが頭に浮かんでしまう。これは緊張して脳にブレーキを踏ま

せてしまっているのです。このブレーキを外すのが声です。「絶対大丈夫！」と大きな声を出す、脳の前頭前野という部分を刺激し、余計な雑念が吹き飛ぶのです。

## 夢を叶える

声出しの効果はスポーツの世界だけではありません。「叶」という字は口と十に分けられます。夢を口に出して十回言えば、単に思っているだけよりも現実味を帯びて来ます。この場合、夢を口に出して言うだけでなく、十人の人に自分の夢を語るのです。そうすることで「十人の人に言ってしまった以上実行するしかない！」という気持ちに変わり、より夢の実現に近づくのです。

## 記憶の固定

記憶をより正確に脳に固定させる方法として、声を出す勉強法があります。特に記憶を必要とする社会科などは、本を丸ごと、声を出して読むのです。目で見て考えるだけ

よりも、声を出して読み上げた方が、脳への記憶の固定が高まること分かっています。また、声を出すことが認知症予防にもつながります。例えば毎朝新聞を声を出して読むのです。そうすることで脳に刺激が伝わり、記憶の固定にも認知症の予防にもつながるというわけです。

## シヤラポアの「声」論争

さて、再びスポーツの話題に戻ります。元女子プロテニスプレイヤーのマリア・シヤラポアはプレー中に大きな声を出すことで有名でしたよね

しかもかなり大きなうなり声です。この声に対して当時女子テニス界トップクラスの、ウオズニアツキ選手がクレームを付けました。「シヤラポアの発する声でボールの速度が正確に判断できない。大きな声を出すのは禁止すべきだ！」というのです。これに同調して「シヤラポアの声は品がない！」という声や、「プレー中に出す声のどこがいけないんだ！」の声もあり、「声」論争に発展しました。しかし、



テニスプレー中に声を出すのはシヤラポアだけではありませんし、シヤラポアも意図的に大きな声を出しているのではないのですから、これを禁止するわけにはいきませんでした。シヤラポアの発する声は自身自身の集中力を高めると同時に、相手へプレッシャーを与えていたのですね。

普段でも重い荷物を持ち上げるときは「よいしょ！」と声を出しますよね？声を出すことは自分の最大限の力を引き出すことが出来、脳の活性化にも繋がります。さあ皆さんも「声出して行こうぜ！」

参考文献 MUSTER 声出しに効果はある？/認知症予防情報サイト

## 患者様の声を

### お聞かせください

下記QRコードを讀み込んで、治療を受けた感想などをお聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。

