

# スポーツ科学センター “スポーツ心理学トピックス”

## 新型コロナウイルスに負けないメンタルトレーニング

### (その7) 笑顔をつくってみましょう

「試合中、笑顔を忘れないようにしよう」といったことを言った経験、あるいは聞いた経験はありませんか。言ったことはなくても、一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。では、なぜ「試合中、笑顔を忘れないようにしよう」と言われるのでしょうか。

心理学の世界に「顔面（表情）フィードバック仮説」というものがあります。この仮説は、顔の表情が自分の感情に影響を与えるというもので、例えば笑顔になることが楽しいといったポジティブな感情につながるという仮説です。楽しい感情は、集中力を高める効果があることも報告されていることを踏まえると、試合中に笑顔を作ることで楽しい感情になり、それによって集中力を高めることができることを、皆さんは知らず知らずのうちに体験しているのかもしれません。

表情に関連して、姿勢を正すことが自信につながる可能性も心理学の研究で指摘されています。「胸を張りなさい」といったことを指導者や保護者から言われたことがあるかもしれません。このことは、胸を張ること、つまり姿勢を正すことが単に相手より強く自分を見せることを意味するのではなく、自信をもつことにつながることを意味しています。

今回のトピックスでは、笑顔をつくることの効果を紹介しました。今日から笑顔を作って練習や勉強などに臨んでみてはいかがでしょうか。



#### 参考文献

- 1) 池谷裕二『脳はなにかと言い訳する 一人は幸せになるようにできていた!?!—』新潮文庫 2010

相談・質問等を下記メールアドレスにて受け付けます。

スポーツ科学センター：sports-edu-office@ml.n-fukushi.ac.jp