

# バドミントン競技におけるストレスとその対処法

## Stress of Badminton and coping.

1K03B150-3 芳賀涼

指導教員 主査 正木宏明 先生 副査 関一誠 先生

### はじめに

スポーツにはストレスがつきものである。競技者のレベルが高くなり、その競技を行う場が大きくなればなるほど、注目度や競技者への期待感といったものは高まっていき、ストレスの要因も増えてくる。アスリートの中には普段の練習時には素晴らしいプレーをし好記録を出していても、大舞台になるとパフォーマンスが低下してしまう、いわゆる「無冠の帝王」と呼ばれるような人たちも存在し、アスリートにとってストレスにうまく対処できるかどうかはまさに「生命線」である。

### バドミントンとは

バドミントンはインドが母国であるが、イギリスに渡って近代的スポーツへと発展した。原型としてはインドの地名である「プーナ」で行われていた遊びとされている。その遊びをインドに駐留していたイギリス陸軍士官が、イギリスのバドミントンといわれる領邸でワインのコルク栓に鳥の羽根を植えつけてテニスラケットで打つことにより紹介した。その領邸の名前をとって「バドミントン」となったといわれている。日本へはオランダ人によって「ラケットとウーラング」という名で伝えられ、後にアメリカのYMCAによって用具が贈られて日本国内で発展してきたとされている。

バドミントンのルールとしてはラケットとシャトルを用いて、コート内で相手と打ち合って得点を競い合うものである。点数方式は2006年5月に21点ラリーポイント制が導入された。

バドミントンの性質は、気軽に楽しみながら打ち合うことも可能であるだけでなく、競技として行うにも非常に運動強度が高く、高度な運動技術が要求される。そのため年齢や性別を超えて幅広い層の人たちが行っている。

### ストレスとは

私たちがストレスを感じる要因というのは、「人間関係に疲れたとき」などの経験によるものと、「胃がきりきりと痛い」といった心身の変化によるものの2つに分けられる。前者の「経験内容」は「ストレスラー」と呼ばれ、それによって引き起こされた後者の「心身の変化」を「ストレス反応」という。なんらかのストレスラーにさらされてから

ストレス反応が起こるまでの過程を「ストレス過程」といい、普段私たちがストレスといっているものはこのストレス過程に含まれた経験や反応のことを指している。

ストレス状態にあるとき、脳の中では神経伝達物質というものが働いていて、興奮を促進させたり抑制したりしている。このようにストレスも含め人の情動の変化というのは脳の中で起きているということがわかる。

情動をめぐる論争は歴史上数多く繰り広げられてきたが、ジェームズ・ランゲ説、キャノン・バード説、パペットの説、マクリーンの説らが特に有名である。

ストレスラーにはいくつか分類方法があるが、ここでは外的要因・内的要因の2つに分類する方法を用いてバドミントンにおけるストレスラーを考えていくと、道具を使う競技ということもあってか、外的要因によるストレスが多くあげられることがわかる。

### バドミントン競技におけるストレスへの対処法

ストレスに対処するにはアクティベーション、リラクセーション、コンセントレーションなどの要素が必要となってくる。とくにコンセントレーションに関係する注意の切り替え練習などが、状況の変化が多いバドミントン競技にとって有効なものとなると考えられる。

そのほかには練習中に身体的な負荷をかけて実際の試合に備える方法など、試合中に起こるであろう状況をイメージしての練習が有効である。そしてその練習においても、態度や行動、表情といったものも意識して行うことでストレス予防や軽減につながる。

### まとめ

競技スポーツとストレスは切っても切れない関係にある。しかしストレスがかかるからこそそれにうまく対処した際に普段以上の実力が発揮されることもあり、ストレスを自分の力に変えられるかどうかは自身の考え方や行動次第である。

バドミントン競技は状況が次々と変化し、ストレスを受ける要因や状況も数多くある。しかしそれがこの競技の大きな魅力であることを忘れず、紹介した方法を用いて自分なりにアレンジを加え練習を重ねることで、バドミントン競技のパフォーマンス向上に役立つと考えられる。