

不安を力に変える！ 保護者のための 相撲式メンタル強化術

とちぎスポーツ医科学センター
作新学院大学

笠原 彰

スポーツで子どもの学力が アップ？

Active Child, Accomplished Youth: Middle Childhood Active Leisure Fuels Academic Success by Emerging Adulthood.

Journal Children (Basel, Switzerland). 2024 Sep 20;11(9); pii: 1140.

Author Laurie-Anne Kosak, Kianoush Harandian, Simon L Bacon, Caroline Fitzpatrick, Luca Correale, Linda S Pagani

- 女子

- コーチがいるチームスポーツ（構造化された競技）をしている女子は、スポーツをしていない女子よりも、18歳での成績が8.2%高く、20歳までに高校を卒業する割合が7.1%高かった。
- ダンスやチアリーディング、体操などの審美系競技をしている女子は、18歳での成績が22.8%も高かった。
- 一方で、スケートボードやサイクリングなど、一人で自由にやるスポーツ（構造化されていない身体活動）をしている女子は、成績が7.7%低かった。

- 男子

- コーチがいるチームスポーツ（構造化された競技）をしている男子は、スポーツをしていない男子よりも、20歳までに高校を卒業する割合が14.6%高かった。
- なぜ学力が上がる？
- 研究者たちは、コーチのいるチームスポーツをすることで、集中力やリーダーシップなど、勉強にも役立ついろいろなスキルが身につくからではないかと考えています。

運動による記憶力向上は少なくとも8週間続く

Movement boosts memory: Investigating the effects of acute exercise on episodic long-term memory.

Journal Journal of science and medicine in sport. 2025 Mar;28(3);256-259. doi: 10.1016/j.jsams.2024.10.011.

Author Noriteru Morita, Toru Ishihara, Charles H Hillman, Keita Kamijo

- 大学生に、ある単語を覚える前に「**自転車をこぐ運動をするグループ**」と「**安静にしているグループ**」に分かれてもらいました。
- 運動の強さは、少し息が上がるくらいの中くらいの強さで、20分間行いました。
- 単語を覚えた後、すぐに、そして**24時間後、4週間後、6週間後、8週間後、そしてなんと11ヶ月後**にも、どれだけ単語を覚えているかをテストしました。
- わかったこと
- 単語を覚えた直後や24時間後では、運動したグループと安静にしていたグループで、覚えている単語の数に大きな差はありませんでした。
- しかし、**6週間後と8週間後のテスト**では、運動したグループの方が、安静にしていたグループよりも明らかに多くの単語を覚えていました。
- つまり、1回の運動でも、記憶力アップの効果が少なくとも8週間は続くことがわかりました。
- ただ、**11ヶ月後**には、その差はなくなっていました。
- なぜ運動が記憶力を上げるのかはまだ詳しくわかっていませんが、脳の中の物質（**ドーパミン**など）が増えることが関係しているのではないかと考えられています。

チームスポーツは子どもの脳 に大きな効果をもたらす

Daily Physical Activity, Sports Participation, and Executive Function in
Children.

Journal JAMA network open. 2024 Dec 02;7(12);e2449879. pii: e2449879.

Author Lu Yang, Eva Corpeleijn, Esther Hartman

- 「実行機能」って何？
- 実行機能とは、物事を整理したり、覚えたり、何かを決めたり、集中し続けたりするのに必要な、頭の働きのことです。勉強や日常生活でとても大切な能力です。
- いつスポーツを始めるのが良い？
- この研究では、5～6歳（幼稚園児～小学1年生くらい）の時の運動の量と、10～11歳（小学5年生～小学6年生くらい）の時の実行機能には、直接的な関係は見られませんでした。
- しかし、10～11歳の時にチームスポーツをしている子どもは、その年齢での実行機能が高いことが示されました。つまり、ある程度の年齢になってからのチームスポーツへの参加が、実行機能の向上に役立つ可能性があります。
- 他の研究からもわかっていること
- アメリカの小児科学会も、チームスポーツは子どもの「良い自己肯定感」や「友達との関係」、「不安や落ち込みの軽減」だけでなく、「健康な心臓や肥満の減少」、そして「頭の働きや勉強の成績の向上」にも効果があるという報告を出しています。

スポーツの「観戦」にも 有意な健康効果 日本人対象の縦断的研究

Association of watching sports games with subsequent health and well-being among adults in Japan: An outcome-wide longitudinal approach.

Journal Preventive medicine. 2024 Dec;189;108154. doi: 10.1016/j.ypmed.2024.108154.

Author Ryoko Kawakami, Naruki Kitano, Yuya Fujii, Takashi Jindo, Yuko Kai, Takashi Arao

- 現地でスポーツを観戦する場合
- 年に2日以上、現地でスポーツを観戦する人は、ほとんど観戦しない人に比べて、ストレスを感じる人が少なかったです。
- 観戦する回数が多いほど、ストレスが減る傾向がありました。
- また、現地で観戦する人は、脂質異常症（高コレステロールなど）になるリスクが低く、生活習慣を改善しようとする気持ちも高かったです。
- テレビなどのメディアでスポーツを観戦する場合
- 週に1日以上、メディアでスポーツを観戦する人は、あまり観戦しない人に比べて、運動不足になりにくく、朝ごはんを抜くことが少なく、幸福感が高い傾向がありました。
- ただし、メディア観戦には注意点も！
- メディアでのスポーツ観戦は、体重が増えやすくなったり、高血圧や糖尿病になるリスクが上がる可能性も示されました。
- これは、テレビを見ながらお菓子を食べたり、長時間座りっぱなしになったりする「カウチポテト」のような習慣が原因かもしれないと考えられています。

小児期に身体活動時間が 長いと乳がんリスク低い

Childhood and teenage physical activity and breast cancer risk.

Journal Breast cancer research and treatment. 2017 Aug;164(3);697-705.
doi: 10.1007/s10549-017-4276-7.

Author Nicole M Niehoff, Alexandra J White, Dale P Sandler

- 何がわかった？
- 5歳から19歳の間に、週に7時間以上スポーツや運動をしていた人は、週に1時間未満しか運動していなかった人に比べて、乳がんになるリスクが低かったです。
- 特に、16歳の時に、コーチがいない自由な遊び（非構造化身体活動）を週に7時間以上していた人も、週に1時間未満の人に比べて、乳がんになるリスクが低かったです。
- 「エストロゲン受容体陽性乳がん」との関係
- 乳がんの中でも、「エストロゲン受容体陽性乳がん」というタイプのものに、子どもの頃からの身体活動が特に関係していることがわかりました。特に5歳から12歳までの運動が強く影響しているようです。
- 大人になってからの運動とは別？
- この研究では、子どもの頃の運動と大人になってからの運動は、あまり関係がない（どちらかの運動量が高ければもう一方も高い、とは限らない）ということもわかりました。
- これは、「子どもの頃の運動が乳がんリスクを下げる効果は、単に大人になっても運動を続けているから、というだけでは説明できない」ということを意味しています。つまり、子どもの頃の運動自体に、将来の乳がんを防ぐ特別な効果があるかもしれないということです。

暴力的なゲームが 子供の心にも与える影響は

Daily violent video game playing and depression in preadolescent youth.

Journal Cyberpsychology, behavior and social networking. 2014 Sep;17(9);609-15. doi:
10.1089/cyber.2014.0091.

Author Susan R Tortolero, Melissa F Peskin, Elizabeth R Baumler, Paula M Cuccaro, Marc N Elliott,
Susan L Davies, Terri H Lewis, Stephen W Banspach, David E Kanouse, Mark A Schuster

- わかったこと
- 暴力的なゲームに触れる時間と、うつ病の症状には関係があることがわかりました。
- 特に、「非常に暴力的なゲームを1日に2時間以上している子ども」は、「それほど暴力的ではないゲームを1日に2時間未満しかしない子ども」と比べて、うつ病の症状が明らかに強いことが判明しました。
- この関係は、性別や人種、いじめの経験、家庭環境や収入など、他の影響があるかもしれないことを考慮しても変わりませんでした。
- この関係は、男の子や、どの人種/民族のグループでも見られました。
- この研究が教えてくれること
- 暴力的なゲームを毎日長時間することは、子どもたちのうつ病の症状を強める可能性があるということです。
- ただし、この研究は「関係がある」ことを示したもので、ゲームが直接うつ病の原因になる、という「原因と結果」の関係までは、まだはっきりとはわかっていません。

小児期の学校での逆境体験が 成人後の社会的ひきこもりに 関連—国内ネット調査

Adverse childhood experiences: impacts on adult mental health and social withdrawal.

Journal Frontiers in public health. 2023;11;1277766. pii: 1277766.

Author Manabu Wakuta, Tomoko Nishimura, Yuko Osuka, Nobuaki Tsukui, Michio Takahashi, Masaki Adachi, Toshiaki Suwa, Taiichi Katayama

- わかったこと

- 全体の3.5%の人が「社会的ひきこもり」の状態でした。
- 子どもの頃に学校で逆境体験（先生からのつらい言葉やいじめなど）が多かった人ほど、大人になってから社会的ひきこもりになるリスクが高いことがわかりました。
- これは、家庭でのつらい経験（親からの虐待など）よりも、学校での逆境体験の方が、ひきこもりとの関係が強く見られました。
- また、学校での逆境体験が多いと、大人になってからのうつ病や不安のレベルも高いことがわかりました。

子どもの脳を変形させる親の行為とは？

- 「言葉の暴力」はコミュニケーション能力に影響
- マルトリートメントは、その内容によって大きく5つの種類に分かれます。

①身体的マルトリートメント

- 体罰をはじめ、直接的な子どもの身体への暴力が身体的マルトリートメント。
- 叩（たた）く、殴る、蹴る、物で叩く、火傷（やけど）を負わせるといったもののほか、溺れさせる、髪をつかむなど、外傷として残らない暴力もあります。

子どもの脳を変形させる親の行為とは？

- 過度な体罰は感情や思考のコントロールを司る「前頭前野（ぜんとうぜんや）」の一部を萎縮させます。
- そのほかにも、集中力や意思決定、共感などとの関係の深い前頭葉の「前帯状回（ぜんたいじょうかい）」の萎縮も引き起こします。
- また脳の一番外側に広がる大脳皮質の「感覚野（かんかくや）」へ痛みを伝えるための神経回路が細くなり、痛みに対して鈍感になるように脳を変形させていることも明らかになっています。

前頭前野の一部
が萎縮

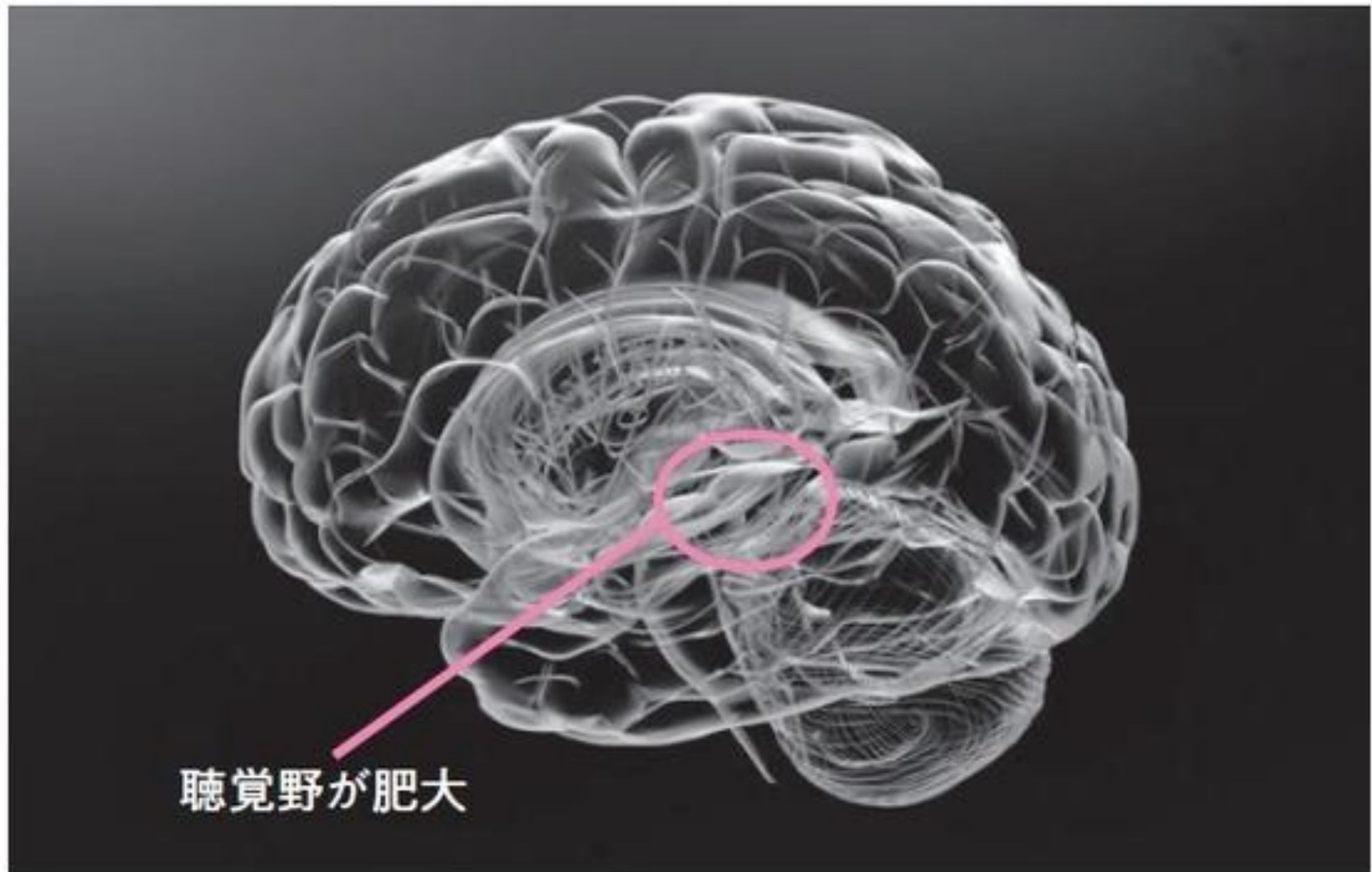


前帯状回が萎縮

子どもの脳を変形させる親の行為とは？

②心理的マルトリートメント

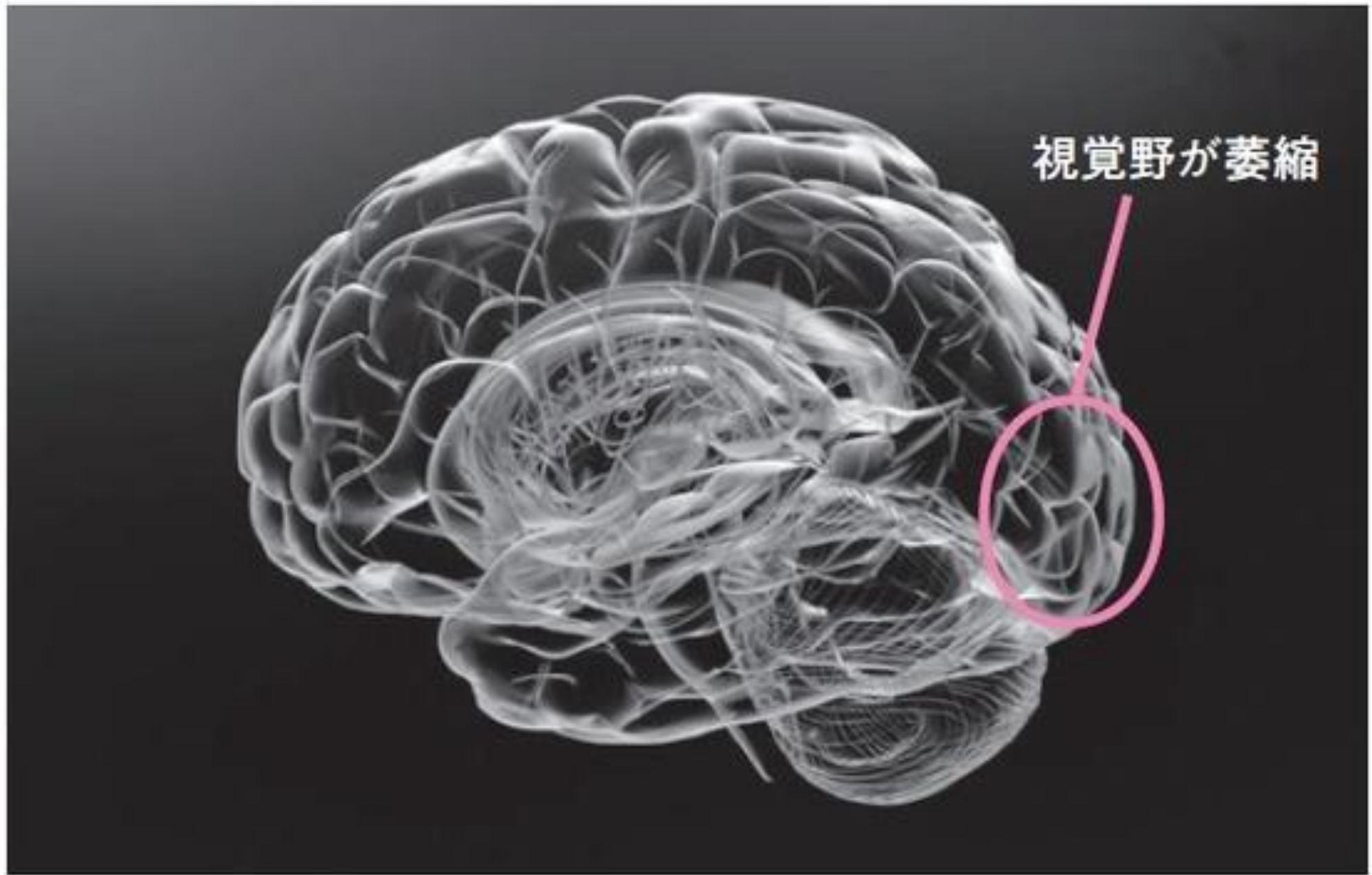
- 「あんたはバカだ」「何をやらせてもダメな子ね」「あなたなんか生むんじゃなかった」などの差別や罵倒、脅し、存在否定の言葉を投げかけ続けるのが、心理的マルトリートメント。
- 言葉の暴力は、子どもに「自分はダメな人間だ」という強い自己否定の気持ちを植え付けてしまいます。
- 長期間にわたって暴言にさらされた子どもの脳は、側頭部にある「聴覚野」の一部が肥大し、会話、コミュニケーションがうまくできなくなることがわかっています。



子どもの脳を変形させる親の行為とは？

③ 面前DV

- 子どもの前、あるいは子どもの耳に届く場所で家庭内暴力が行われることです。
- 両親間のDV（ドメスティック・バイオレンス）や、夫婦ゲンカを目撃することでも面前DVに入ります。親同士の激しい罵り合いや暴力を見ていると、大脳後方の「視覚野」が萎縮し、他人の表情を読めず、対人関係がうまくいかなくなります。



子どもの脳を変形させる親の行為とは？

④ネグレクト

- ネグレクトは愛着障害につながり、喜びや快楽を生み出す「線条体」の働きを弱め、左右の脳をつなぐ「脳梁」を萎縮させます。

⑤性的マルトリートメント

- 性的マルトリートメントを受けると後頭葉の「視覚野」が萎縮します。

💡 やる気アップ！ 効果的なフィードバックの秘密 ✨

- 家族のフィードバックは響きにくいことがあります。
- 「上から目線」に聞こえるとやる気が下がります。
- 相手に信頼されているかが重要になります。
- 「できる」と信じる気持ち大切です。
- 「あなたならできる！」というメッセージを伝えましょう。
- 期待を伝えることで、成長を促せます。
- できてない部分の指摘だけでは響きません。
- 褒めすぎると成長機会を奪うこともあります。
- 「褒めてから指摘」も伝わらない時があります。
- 相手の可能性を信じて伝えることがカギです。

秘訣は「自信を呼ぶ過去」！ 本番で最高の自分を引き出す方法💡

- スポーツ選手も使う！ 想像力は成功のカギです。
- 未来を想像する力！ 良いプレーをイメージすると本番で力が発揮できます。
- 過去の成功も大切！ 昔の「できた！」を思い出して自信をつけましょう。
- 「力」を感じるとは？ コントロール感や自信がアップすることです。
- 面接で実証済み！ 「パワフルな自分」を思い出せば合格率が上がります。
- 81%も合格率UP！ 過去の成功体験が本番に効きます。
- 説得力が増す！ 自信があると相手に話が伝わりやすくなります。
- 意識しないのがコツ？ 自然に自信が湧いてくるのが理想です。
- 本番前に試そう！ 過去の「できた！」を具体的に書き出してみましょう。
- 最高の自分を！ 緊張する時こそ、自信のある過去を思い出してください。

パフォーマンスUPの秘訣は「呼吸」にあり！

- ストレスを感じた時、「呼吸して！」と言われるのは、科学的にも良いアドバイスです。
- 実は色々な呼吸法があり、どれが一番効果的か気になります。
- ある研究で、瞑想と3つの呼吸法が比較されました。
- 対象は108人。心拍数計をつけ、28日間試しました。
- マインドフルネス瞑想、ため息呼吸、ボックス呼吸、過呼吸の4グループです。
- 不安を減らす効果は、どの方法でも同じくらいでした。
- でも、気分を良くする効果では、呼吸法が瞑想より上でした。
- 特に「ため息呼吸」が、一番気分を上げる効果がありました。
- ため息呼吸は、深く吸い込み、もう一度吸ってから長くゆっくり吐きます。
- 毎日数分試すだけで、ストレス軽減と気分アップが期待できます！

究極の集中！

「ゾーン」に入るパフォーマンスの魔法 ✦

- フロー状態は「ゾーン」とも呼ばれる究極の集中です！
- フィギュアスケーターも観客が消えるほどの集中を体験します。
- 夢中になると、余計な心配事がなくなり、没頭できます。
- 集中力はフロー状態のカギですが、どちらが原因かは要検討です。
- 相関関係があるからといって、因果関係があるとは限りません。
- Xboxの運転シミュレーションで集中の研究が行われました。
- 「外部への集中」は「内部への集中」よりフローを高めます。
- パフォーマンスとフローには関連性があることが判明しました。
- フロー状態は、思ったよりもコントロール可能です。
- 演奏やスポーツでも、意識的に外部に集中してみましょう！

限界突破！「もしも」で 最高のパフォーマンスを引き出す質問術

- いつもと違う質問で、新しいアイデアが生まれる！
- 「もしも～だったら？」で、**固定観念を壊そう。**
- **タイムマシン**で過去に戻る想像は、発想を自由にする。
- ユーモアがあると、頭が柔らかくなって考えやすい！
- 緊張がとけて、**楽しくクリエイティブ**な対話ができる。
- 「現実の制約」を忘れて、自由に発想を広げられる！
- 問題の原因じゃなくて、いきなり**解決策**を考えるのがポイント。
- 「できてないこと」を言わずに、**前向きに解決策**を探せる。
- 複雑な問題も、**シンプル**な解決策で見つかるかも！
- 自分で考えて試すことで、**新しい解決の道**が見えてくる！

🧙 夢叶える魔法！

アファメーションで最高の自分になろう 🧙

- 「今」の自分を宣言しよう！「～になるだろう」じゃなく「～だ！」と言い切ろう。
- 脳は未来より「今」が好き！ 今起きてることとして、脳が認識。
- 「私はできる！」と自信を持とう！「自信が持てるだろう」より「私は自信がある」。
- 自分だけの言葉を選ぼう！ 心に響く、自分にピッタリな言葉を見つけよう。
- 他人と比べず、自分らしく！ 自分だけの成長に集中すると、もっと強くなれる！
- **ネガティブワードはNG！「～しない」じゃなく「～する！」って言おう。**
- 脳は否定形が苦手！ ポジティブな言葉で、脳を味方につけよう。
- **感謝の気持ちをプラス！「ありがとう」でアファメーションの効果倍増！**
- 毎日続けるのが大事！ 脳のトレーニングだと思ってコツコツやろう！
- 「できない」は思い込み！ 続けることで、なりたい自分に近づける！

△ それ、実は「有害なポジティブさ」かも？

- 励ましが逆効果に？ 良かれと思った言葉が相手を傷つける場合がある。
- 「有害なポジティブさ」って何？ ネガティブな感情を無理に抑え込むこと。
- 「心配しないで！」は要注意！ 不安な気持ちを否定しちゃうことになるかも。
- 「大丈夫？」より「怖いね」！ 相手の感情に寄り添うことが大切。
- 感情に良い・悪いはない！ 悲しみも不安も、大切な感情。
- 無理なポジティブは苦しい。自分の感情も抑えつけない。
- 相談相手の気持ちを無視しないで。「もっと大変な人もいる」はNG。
- 「最悪だね、何かできる？」寄り添う言葉で、本当のサポートを。
- 感情を隠すと孤立する。助けが必要な時に、SOSを出しにくくなる。
- 感情は大切なデータ！ 自分の気持ちと向き合うことで成長できる。

自信UPの秘訣！ ネガティブ思考を力に変える方法 ✦

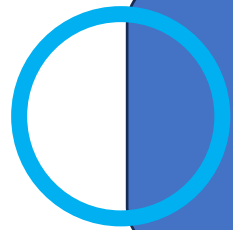
- 自信は気まぐれ？なぜか続かないと感ずることありますよね。
- ポジティブ思考だけでは、自信は定着しないことも。
- ネガティブな独り言が、必ずしもパフォーマンスを下げるとは限らない。
- トップアスリートもネガティブな独り言を経験している。
- ネガティブ思考への反応が結果を左右する可能性。
- 困難な状況で「でも」と付け加えることでパフォーマンス向上。
- 「疲れた、でも乗り越えられる！」が自信を高める。
- サイクリング研究で「挑戦的独り言」の有効性が判明。
- 内なる批判に「でも」と反論して、課題を克服しよう。
- 練習でネガティブな思考が出たら「でも」で切り替えよう！

言葉がけの大切さ

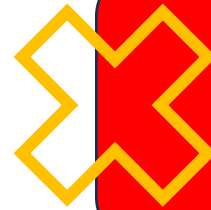
アクナリ ッジメント

言葉をかけてもらうだけでうれしい

心にとめていることを伝える



相手がしている事に対して
「お疲れ様」



相手が課題を達成したから
「お疲れ様」

子供が帰ってきたら

おかえりなさい。今日はどうだった？

- ・あなたのことを気にかけている

宿題ないの？



あなたのことを気にかけている



「私」を主語にして話してみよう

うざい

ザ・正論

世間が…

社会が…

これはやめたほうが
いい

これを
やってみたら

学校が…

**正論でも理屈でもなく、
「思い」を「わたしメッセージ」で伝えてみよう。**

子どもは言葉で説明できないから 泣いたり怒ったりする

子どもの気持ちを確かめよう
自分の気持ちを確かめるチャンスがない

誰でも、今一番伝えたいことを言葉でうまく説明できないときがある。

子どもは、言葉でうまく説明できないから、泣いたり怒ったりする。

**指図、命令ばかりではなく、
「あなた、どう？」と聞くようにする。**

短い言葉で命令していませんか？

命令だけでは思いは伝わらない

理由を説明

短い言葉で命令

**短い言葉で命令すると、子どもには、
その理由が分からないことが多い。**

すごいなーと感じる気持ちを伝えましょう

子どもは素直な感受性を持っている



勢い

声の力

ニュアンス

**子供に対して、「すごいなー」という
言葉がけをたくさんしよう**

引っ込み思案の子ども

わかってほしいという心を閉ざしている
鬱気味になってつらい状態になることがある

気持ちを小出しにできるようにする

あなたの話が聞きたいな

意識して「ほめるメッセージ」を発信しよう

ツボとメンタル

- 「不安を減らす方法」と検索すると…
- 考え方や呼吸法・瞑想などが出てくる
- 確かにこれで楽になることもある
- そんな余裕も時間もないというばあい
- ツボからの刺激が脳に働きかける

Thought Field Therapy® 「思考場療法」

- 思考している場所（脳）に気持ちが悪くなる信号を送る方法
- 考案者：アメリカの心理療法士のロジャー・J. キャラハン博士
- TFTを発見したのは、1970年代の終わり
- あらゆる伝統的な心理療法を1年半試してもほとんど改善がなかった深刻な水恐怖症の患者にツボをタッピングしてもらったところ、恐怖を全く感じなくなってしまった

- これに驚いた博士は、ツボと思考が何らかのルールでつながっていると確信
- 何千何万ものパターンを調べて、ツボの場所・刺激を与える強さや回数、順序をつきとめて、「TFT」という療法を作り上げた
- このツボの位置と手順のことを「アルゴリズム」と呼ぶ
- TFT療法は、米国保健福祉省でエビデンス（科学的根拠）のあるトラウマの治療法として正式に登録されている

不安を取り除くツボたたきの手順

- 「TFT」「タッピング」を「つぼトントン」という親しみやすい名前にして手順を公開されている

不安を取り除くツボと手順

1. 問題をひとつ思い浮かべます。

- 状況、形、色
- 気持ち
- 身体反応
- SUD

げんき つぼトントンで元気になってね

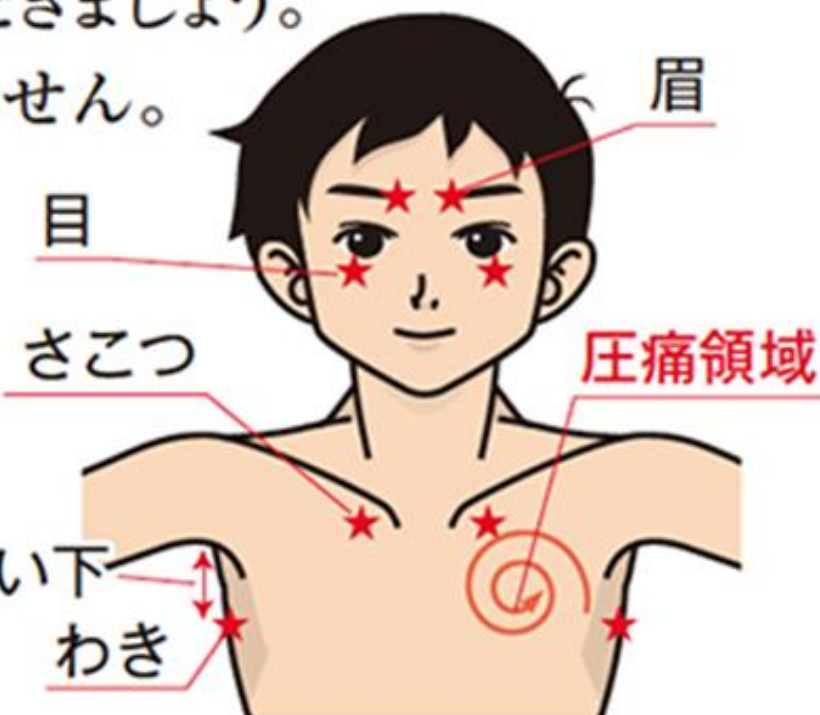
ふあん 不安なとき、つらいとき、からだ 体がこっている、いた 痛いときのツボ打ち

トントンするときは、^{かる}軽くでもしっかりと二本指でたたきましょう。

^{さゆう}左右あるポイントは、^{かたほう}片方だけのトントンでかまいません。



ガミュート…小指と薬指の骨の間
PR…手のひらの横の真ん中あたり
小指・人差し指…爪の横（親指側）



10cm くらい下

さこつ…さこつの角から斜めに約2センチ下
圧痛領域…胸の上の方の筋肉の盛り上がり

2. PRを15回タッピングまたは圧通領域（基本は左側のみ、両側でも可）を15回ほどさすります。
3. 眉頭➡目の下➡わきの下➡鎖骨下の順に2本指で5回ずつタッピングします。

4. 9g (ナイン・ジー) :

・ガミュート(手の甲の治療ポイント)をずっとタッピングしながら、各5回くらいタップする間に

- ① 目を開けます
- ② 目を閉じます
- ③ 目を開けて、顔はまっすぐのまま、視線を右下に
- ④ 視線を左下に
- ⑤ 目を回転させて
- ⑥ 目を反対回りに回転させます
- ⑦ ハミング (例えば、咲いた咲いた♪のメロディーを鼻歌)
- ⑧ 1から5まで数えます
- ⑨ 再びハミング (例えば、咲いた咲いた♪のメロディーを鼻歌)

5. 眉頭➡目の下➡わきの下➡鎖骨下の順に2本指で5回ずつタップします。

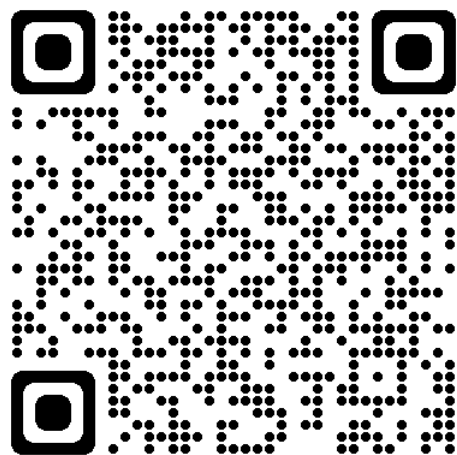
6. アイ・ロール

- 効果を落ち着かせるため、ガミ्यूート(手の甲の治療ポイント)をタップしながら、顔はまっすぐ前のまま、10秒くらいかけて視線だけを床から天井まで動かします。

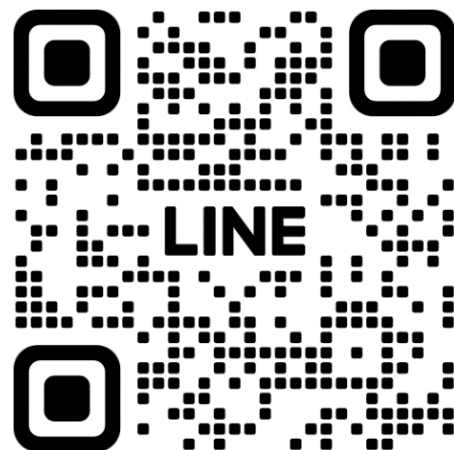
6. アイ・ロール

- 効果を落ち着かせるため、ガミ्यूト（手の甲の治療ポイント）をタップしながら、顔はまっすぐ前のまま、10秒くらいかけて視線だけを床から天井まで動かします。

著書紹介



笠原彰プロフィール



笠原彰公式LINE



最新決定版！誰でもできるスポーツメンタルトレーニング
笠原彰

学研プラス／1,595円

<https://www.amazon.co.jp/dp/4058018496/>