

6月6日（火）声を出すと

スポーツでの^{こえ}声の^い生かし方^{かた}について、こんな^{しんぶん}新聞記事^{きじ}がありました。

スポーツオノマトペに関する^{かん}実験^{じっけん}をしてみた^{だいがく}大学の先生^{せんせい}がいます。^{まうえ}真上^{すいちよく}にとぶ^{すいちよく}垂直と^{からだ}び、^{ちようざたいぜんくつ}体をのばす^て長座体前屈、手をぎゅつと^{あくりよく}にぎる^{むごん}握力について、^{むごん}無言と、「ニヤーツ」



「ガーツ」「グーツ」という^{こえ}声をそれぞれ出して^だ記録^{きろく}を測定^{そくてい}しました。

^{けっか}結果は^{すいちよく}垂直とびが「ガーツ」、^{ちようざたいぜんくつ}長座体前屈が「ニヤーツ」、^{あくりよく}握力が「グーツ」と^{こえ}声に出した^{とき}時に^{もっと}最も^{きろく}記録がのびました。

「グーツは^{ちから}力が入りやすい、ニヤーツは^{ちから}力がぬけやすいという^{かんかく}感覚を多くの^{おお}人が^{ひと}自然と^{しぜん}持っている、それが^{きろく}記録に^{はんえい}反映されたようです」。ただし、^{ちい}はずかしがって^{こえ}小さい声しか出^でていない^{ばあい}場合は、^{こうか}こうした^{こうか}効果はうすくなる^{こうか}といひます。

^{かいがい}海外の^{じっけん}実験では「^{くち}ジャンプ」と^だ口に出しながらとぶと、^{たか}より高く^{けっか}とべるという^で結果も出ている^{こえ}そうです。声を出^だすことに^{しゅうちゆう}集中すれば、^た他の^{よけい}余計な^{かんが}ことを考えずに^{かんが}すむ——。そんな^{こうか}効果も^{きたい}期待できる^{こうか}ようです。

村越 新