

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、^て体をのばす^{ちようざたいぜんくつ}長座体前屈、^て手をぎゅつとにぎる^{あくりよく}握力^{むごん}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^だして^{きろく}記録^{そくてい}を測定しました。

^{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」と声に出した^{こえ}時に^{とき}最も^{もっと}記録^{きろく}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}感覚を多くの人が^{おお}自然と^{ひと}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^でていない場合は、^{こうか}こうした効果はうすくなるといいます。

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

村越 新