

強豪ほど巧み、集中維持

「ばっちこーい」「おーっ」。高校野球と言えば、練習や試合で響き渡る、元気がいっぱいのかげ声が印象的だ。大声を出す、いろんな効果があるらしい。

都立調布南高校の野球部員約30人が先月21日、円を描くようにグラウンドに集まった。広田佳久三塁手（3年）が輪の中心に寝転がり、筋力トレーニングの軽妙な動きを再現すると、1分近くの間、まわりが「わっはっはー」と大声で笑い続け、「へーい、へーい」とはやしたてた。これも立派な練習。部員の一人が一発キックで口火を切るのがルールだ。プロ野球の強打者のものまねもする。「リラックスでき、気持ちが高まる」と3年前に始めた。

ギャグで平常心

4月4日の春季都大会2回戦で強豪の二松学園大付と対戦した。「試合になるだろうか」。先発選手の体は不安でこわばっていた。戦う前から負けていると思ひ、整列前にぶち込んだのが、いつもの一発ギャグ。緊張感が一気に解けた。序盤に2点を献上したが、すぐに追いついた。終盤に3

7 大きなかけ声

白球文化を科学する

- ・「いいね」「絶好調」など、前向きで明るい言葉を使う。相手や自分をマイナスの心理効果が出る。むしろ「ナイスプレー」と相手ほめてしまったほうが、明るくなり、心の余裕が出る。
- ・球場へ向かうバスの中ではカラオケをする。アップテンポの曲がよい。
- ・普段から唱和する言葉を決め、繰り返し練習する。試合前にいつもの言葉を繰り返すことで、平常心になる。
- ・円陣を組む場合は、前かがみならず、空を向く声を通りやすくなり、互いの表情も分かる。
- ・ハイタッチをしながら声を上げる。胸を張る姿勢になって、声がよく出る。

■高妻容一教授が勧める声の出し方

点を奪われて敗れたが、嘉戸将貴主将（3年）は「十分に戦えた。みんなで大きな声を出すことで、先制されても平常心でいられた」と自信を深める。部員のかけ声を科学的に分析している都内のチームはさすがに見あたらない。そこで高妻容一・東海大学教授（スポーツ心理学）に聞くと、昨夏の甲子園大会に出場した49校すべての初戦25試合を録音し、学生とともに分析したところ、強豪ほどベンチの選手も含めて声を出していたことが分かったという。

「投球のたびに全員が身構え、打たなければ息が抜ける。守備ではその繰り返しになる。緊張と緩和の中で集中力を維持するには、声を出して気持ちを切り替えるのが大切だ」。声が選手の動きに影響するという研究成果もある。 脇田裕久・三重大学名誉教



チームの士気を高めようと練習中に大声で笑う調布南の野球部員＝調布市、加藤諒撮影

わっしょい効果

都立府中東の練習では威勢よく「わっしょい」と叫ぶ。部員は「わっしょい」

授（運動生理学）は男子学生16人に、二つのランブのうち光った方向に動いてもう一方を実をした。光る前にかげ声を上げた方が、無音よりも平均で0.02秒反応が速かった。「かけ声で脳が興奮し、スムーズに反応できた」とみている。

のいい祭りのようなかけ声飛び交う。守備練習でミスしても、好プレーをしても、「わっしょい」。この春に始めたばかりだ。それまでは、選手たちがその場で思いついた言葉をバラバラにかけ合っていた。堀田一弘監督（35）は「だれかがミスすると、途端に声が出なくなり、チームの雰囲気も重くなっていた」と振り返る。どんな場面でも使える言葉はないだろうか。堀田監督が思案した結果、「わっしょい」に行き当たった。自分がみこしを担いでいるような言葉だと、気分が暗くならないだろう。部員たちはすぐに受け入れた。「プレーではスランプもあるけれど、声だつたら、いつでも全力を出せる」。そう話す控え選手の下平祥太君（3年）の声は特に大きい。試合中、打者を奮い立たせるのは、ベンチから発する「わっしょい」。大きなかけ声を武器に、グラウンドの選手と一緒に戦っている。 (三島豊弘)

口に出すと元気に

スポーツ選手が上げるオノマトベ（擬音語・擬態語）を研究する藤野良孝・朝日大学准教授（音言語学）無意味と思われがちなオノマトベは、実は人間の感覚が凝縮されている。口に出すと元気になる、集中力を高める。出す音で効果も違い、野球のボールを「シュッ」と言いながら投げる実験では、10人中9人が「ボン」と言うより速かった。野球などスポーツのかけ声でよく聞くのは「チャー」。スピード感がある「S音」から気持ちを解放する「A音」につながり、悪くないが、パワーを喚起する濁音の「ガー」「ダー」もいい。

連載は今回で終了します。ご意見とご感想をお寄せください。「うちの科学野球」といったチームの紹介や高校野球の「このなぞを知りたい」という質問なども歓迎します。〒100-0011 千代田区内幸町2の2の1 日本プレスセンタービル3階 朝日新聞東京総局、ファクス 03・5157・0615、 Eメール Tokyo@asahi.co.jp、ご住所も「白球科学」係まで。