

2020年9月2日(水)10時～NHKEテレ「又吉直樹のヘウレーカ」東京大学大学院情報学環 准教授 工藤和俊先生が、イップスについて解説頂きました。

番組を御覧になれなかった方々もいらっしゃるかと思しますので、以下ご紹介します。

「イップス 同じ運動を過度に繰り返すと起こる」	
工藤和俊氏	「スポーツの世界では、イップスという現象が知られていて、これはあの同じ練習を過度に繰り返してしまう時に起こる。そういった現象です。運動選手が例えば、ゴルフでパッティングをする。同じ距離から同じパッティングをする。毎日毎日何度も繰り返す。そうすると、イップスという状況になって、自分の思い通りの動きが再現できなくなってしまう。そういうことになることがある。」
「心の問題ではない」～なぜイップスは起こるのか？～	
工藤和俊氏	昔は心の問題だと考えられていて、『強迫神経症』とか『不安神経症』と関係する。といわれていたんですが、最近の研究では。脳の可塑的な変化によって、同じことを過度に繰り返すことによって、不随意運動が出てくる。というようなことが分かってきています」
又吉直樹氏	「心の問題やと思っていました。僕・・・」
「脳の可塑的变化が原因」	
工藤和俊氏	「イップスになった人は気持ちが弱いとか、いろんなことを言われてしまったりすることが昔はあったんですが、決して心の問題ではない。むしろイップスで出てくる心の問題というのは、うまくいかなかった時に、そのうまくいかなかった自分に対して不安になる。その不安が、心の問題に繋がってくる。イップスになった後に出てくる「結果」として出てくる問題だということですね」

又吉直樹氏	「どういう人がなりやすいんですか？」
工藤和俊氏	「いろいろ調べていくとですね。完璧主義の人。これが実はイップスと関係する。と言われている。これは完璧主義の人というのは、一つの練習、ちょっとできないと、ずっと繰り返し練習してしまう。そういう性格の人が多い。行動特性といった方がいいんですけど。それが実はイップスに繋がる。イップスを克服する。予防するためには、過度な繰り返しの原因ですので、繰り返しの状況をちょっと変える。例えば、パターの練習をするにしても、何回か打ったら別の練習をして、またパターに戻るとか、過度な繰り返しを避けるというのが一番大事なことです。一番大事な予防法になってきます」
過度な繰り返しを避けるのが一番の予防法とは？	
工藤和俊氏	「練習の中に、うまく多様性を入れていくってことですね」
過度な練習の繰り返しについて	
工藤和俊氏	「繰り返していくと、実はだんだん運動が自動化していってしまう。繰り返しの練習って、運動を自動化させる。無意識のうちに出来るようになる。その点では、とってもいいんですけど、緊張状態の時に意識的に再生しようとする、意識的再生できなくなってしま」