

イップスと ジストニアの 関係

経済学部教授
佐藤 雅幸

さとう まさゆき

専修大学経済学部教授（スポーツ心理学）。専修大学スポーツ研究所所長を経て現在は顧問。
1982年、日本体育大学大学院体育学科研究科修士課程修了。専修大学女子テニス部を創部し監督を務め、92年は全日本大学対抗テニス王座決定試合で優勝を果たした。94年には、長期在外研究員としてカロリンスカ研究所・ストックホルム体育大学（スウェーデン）に留学。現在、松岡修造氏が主宰する「修造チャレンジ」におけるメンタルサポートの責任者として活躍中。『起きあがりことば』（朝日出版社）、『人は、なぜ負けパターンにはまるのか？』（ダイヤモンド社）、『スランプをぶっとばせ：訳本』（ベースボール・マガジン社）、『ジュニア選手のための 夢をかなえる「スポーツノート」活用術』（メイツ出版）、『世界にチャレンジ！キミにもできる！キミでもできる！SHUZO Challenge』（ベースボール・マガジン社）など著書多数。

スポーツにおける イップスとは？ ジストニアとは？

東京2020パラリンピックの閉会式で「What a Wonderful World（この素晴らしき世界）」を演奏したピアニストの西川悟平さんを知っていますか？

ピアノを本格的に始めたのは遅かったのにもかかわらず、猛特訓の末、彗星のように現れたプロピアニストとして脚光をあびました。しかし数年後、ピアニストの生命である指に致命的な障がいが発症し、どん底に突き落とされましたが、彼は不屈の精神で独自の演奏法をあみだし復活を遂げました。彼を絶望の淵まで追い込んだ病気は、難病「局所性ジストニア」でした。

私の専門は「スポーツ心理学とテニス」です。学生時代は「運動生理学研究室」に所属してテニスのパフォーマンスを向上させるための「フィジカル（身体）トレーニ

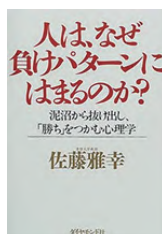
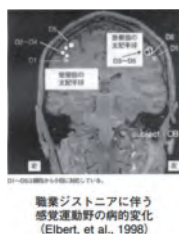
ング」について研究していました。その後、火事場の馬鹿力の研究をしたことをきっかけに、メンタル面に対する関心が強まっていき、大学院では、日本体育大学の長田一臣教授の下で、スポーツ心理学を専攻しました。長田教授からは、「学問は実践に役立つべきものであり、実践の提起する問題にこたえ、実践によって検証されるのだ…」と指導されてきたこともあり、私の研究は、その影響を受けています。

最近、スポーツでは、「イップス」という症状が注目されています。プロゴルファーやプロ野球選手がこの症状を患い、選手生命を絶たれていることがマスコミでも報道され、一般の人にも知られるようになってきたからです。実は、2021年10月8日、ノンフィクションライターの澤宮優さんが、イップスの原因解と治療法までに踏み込んだ著書『イップス—魔病を乗り越えたアスリートたち—』（角川新書）を出版しました。この中で私の研究成果が紹介されておりますので、ご一読いただけたら幸いです。

これまでスポーツ現場においては、イップスの原因は、スポーツ技術の未熟さや精神的な問題であり、不治の病と考えられて多くの有望スポーツ選手が引退に追い込まれてきました。また、ジストニアにおいては、神経



↑ ジストニア治療（堀内正浩医師 提供）



内科の領域において運動プログラムのバグ（欠損）と診断されることが多く、治療が難しい疾病とされてきましたが、私たちは JSPS 科研費（課題番号 25350780 基盤研究C）の助成を受け、「スポーツにおけるイップスとジストニアの関係」について発症の時期および原因について明らかにしてきました。現在は、その次のステップとして、イップスとジストニア発現時の神経筋活動のメカニズムについての解明をしています（JSPS 科研費 課題番号 21K11529 基盤研究C）。

神経内科領域では、基底核、視床、小脳、大脳皮質など、脳のいくつかの領域の活動が過剰となることで、運動や姿勢の保持などのコントロールができなくなる症状を全身性ジストニアおよび局所性ジストニアと診断していますが、スポーツ選手に発症するイップスは、局所性ジストニア患者が呈する症状と共通するものがあり、手や指を使う音楽家（ピアニスト、ギタリストなど）や作家の書齋などに見られる職業性ジストニアとも共通していると考えています。東京大学の工藤和俊准教授は、ギタリストの指に触刺激を与えたときの大脳皮質感覚野の応答部位の活動に関する研究を紹介し、ジストニアでない人の指を動かした場合、大脳皮質の活動部位がそれぞれ分離・独立しているのに対して、ジストニアの人の指を動かすと、大脳皮質の活動部位が重なり、不随意動作が発症すると考えています。

私の考えでは、不随意動作が発症する原因は、大脳皮質の異常な活動部位による「筋肉の共収縮」の影響であり、イップスとジストニアの神経筋協調活動の共通性が明らかとなれば、ジストニアの治療法およびリハビリテーション法は、スポーツ選手のイップスの克服に応用でき、逆にイップスの克服法はジストニアに応用できると考えています。最近では、イップス・ジストニアを克服したアスリートや音楽家の事例に着目しながら、彼らの壮絶な体験についてインタビューし、治療・リハビリテーション中に起こる、不安、苦しみ、希望、挑戦などについて分析しています。

研究の動機

イップスやジストニアの研究をしようと思った動機に

ついて少しお話しします。恥ずかしながら、私自身がプロテニス選手を目指して、国際テニストーナメントに参戦していた 1974 年に遡ります。練習中、フォアハンドストローク打球時に、手首に不随意的な筋収縮が発症し、ボールコントロールができなくなりました。手首の不随意的な筋収縮による動きは、常に出現するわけではなく、出現したり、しなかったりの繰り返しでした。当時、精神的なものが原因なのではないかと考えて、鍼灸などの東洋医学的な治療と共に心理的な訓練（呼吸法、イメージ法、筋弛緩法）に多くの時間を割きましたが改善することはありませんでした。数年後、イップスを乗り越えて国際テニス大会で活躍していたプロテニス選手 A の体験談を伺い、心理的な問題に加えて、神経筋協調などといった運動プログラムに着目して研究することが重要だと気がつきました。

研究者としての使命

「原体験」という言葉をご存知でしょうか？「その人の思想が固まる前の経験で、以後の思想形成に大きな影響を与えたもの」を意味します。私は日本海に面した山形県酒田市で生まれました。原稿を書きながら、ふと母から言われた言葉を思い出しました。

「あなたはね、2 歳の時、突然左手が動かなくなって…お医者さんからは、小児麻痺だからこの子は一生涯、手を動かすことができないと宣告されて、皆で泣いたんだよ」と。

私自身がこれまで手掛けてきた研究のキーワードを調べてみると、「スランプ克服」「催眠」「イップス」「メンタルトレーニング」「ジストニア」「バイメカニクス＆モーターコントロール」「神経—筋コントロール」「運動学習」「脳神経活動」「リハビリテーション」などであり、この原体験こそが私を研究に駆り立てている源泉ではないかと思いました。

この世に生を受け、何のために研究をしているのか…この原稿を書きながら自問自答するとともに、改めて、“世のため、人のためになるような研究”をしていかなければならないのだと決意した次第です。最後まで読んでいただき感謝申し上げます。