

あがりによってパフォーマンスが落ちにくい人は何をコントロールしているのか

新潟医療福祉大学 健康スポーツ学科 羽田智紀
田村拓実
遠山孝司

【背景】

スポーツ界において、あがりやそれによるパフォーマンスの低下を防ぐ研究が行われている。その一つで、あがりの原因帰属因子¹⁾は「失敗不安」「他者への意識」「準備不足感」「性格の弱さ」「責任感」「状況の新奇性」であると述べられており、また競技不安対応策の因子²⁾は「競技のイメージ作り」「精神の集中」「身体的リラックス」「回避」「精神的リラックス」「活性化」「転換行動」であると述べられている。しかし、あがり状況においてこれらの因子の何を意識することでパフォーマンスの低下を防げるかは研究されていない。

そこで本研究では、競技不安をコントロールする要素として、原因帰属と競技不安対応策で示されたあがりの原因を、あがりによるパフォーマンス変化を捉える課題として射的用い、非あがり状態とあがり状態のパフォーマンスを比較して、パフォーマンスが落ちにくい人は原因帰属と競技不安対応策の何を意識しコントロールしているのかを明らかにし、パフォーマンスの低下を防ぐ心理的コンディショニング作りの方法を検討する。

【方法】

学生 40 名（男性 19 名，女性 21 名，平均年齢 21.73，標準偏差.50）に実験と質問紙調査を行った。

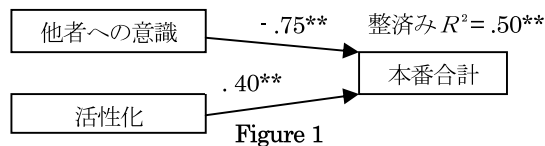
まず実験として、8 名の被験者を 4 名ずつ 2 グループに分け、非あがり状況とあがり状況を比較するため予行演習セッションと本番セッションに分け、射的課題を行い、得点を集計した。本番セッションではグループ間で勝敗を競い合い、負けたらペナルティがあることを説明し、グループのメンバーが自分のことを見ており、ビデオカメラで撮影されているという状況で課題に取り組み、その得点をあがり状況でのパフォーマンスの指標として分析に用いた。

本番セッション終了後に、質問紙調査を行い、本番セッション中に意識していた内容について解答を求めた。競技不安対応策の「転換行動」は今回の実験の本番セッションでは会話を禁止しているため質問紙からは除外した。

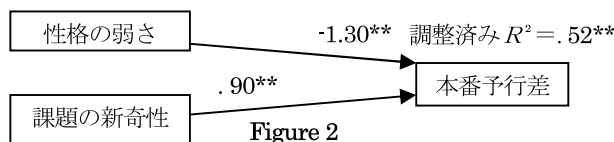
【結果・考察】

あがり原因と競技不安対応策の下位尺度得点、非あがり状況でのパフォーマンスである予行合計得点があがり状況における本番合計得点に影響を与える可能性を検討するために重回帰分析を行った。男子では他者への意識 ($\beta = -.75, p < .01$) と活性化 ($\beta = .40, p < .01$) が有意な標準回帰係数をもつ説明変数となり、全体の自由度調整済み決定係数 R^2 は .50 であり、1%水準で有意であった ($F(2, 15) = 9.56, p < .01$)。

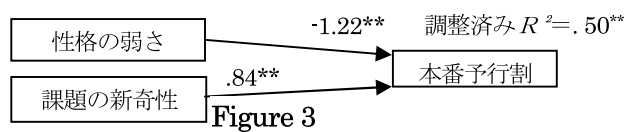
人の視線やカメラを意識しないようにし、ベストを尽くせばよいと前向きに考えることであがり状況における競技の向上につながると考えられる。



あがり原因と競技不安対応策の下位尺度得点があがり状況でのパフォーマンスの低下の指標の一つである本番予行差得点に与える影響を検討するために重回帰分析を行った。男子では性格の弱さ ($\beta = -1.30, p < .01$) と課題の新奇性 ($\beta = .91, p < .01$) が有意な標準回帰係数をもつ説明変数となり、全体の自由度調整済み決定係数 R^2 は .52 であり、1%水準で有意であった ($F(2, 15) = 10.28, p < .01$)。自分はあがりやすく精神的に弱いなどということ意識せず、状況や道具が新奇であることを意識することであがり状況でも成績が落ちにくいと考えられる。



あがり原因と競技不安対応策の下位尺度得点があがり状況でのパフォーマンスの低下の指標の一つである本番予行割合得点に与える影響を検討するために重回帰分析を行った。男子では性格の弱さ ($\beta = -1.22, p < .01$) と課題の新奇性 ($\beta = .84, p < .01$) が有意な標準回帰係数をもつ説明変数となり、全体の自由度調整済み決定係数 R^2 は .44 であり、1%水準で有意であった ($F(2, 15) = 7.70, p < .01$)。やはり、自分はあがりやすく精神的に弱いなどということ意識せず、状況や道具が新奇であることを意識することであがり状況でも成績が落ちにくいと考えられる。



女子は射的課題に慣れていないため練習の効果が関与してしまい、本研究では全ての分析で関連を見出せなかった。

【結論】

他者や自分の性格の弱さを意識せず、状況の新奇性を楽しみ、ベストを尽くせばよいと活性化させることで、あがり状況におけるパフォーマンスの低下を防ぐことができると考えられる。女子も男子と同様の条件で実験を行った場合、このような結果となるだろうと考えられる。

【文献】

1) 金本めぐみ・横山民男・金本益男 (2002). 「あがり」の原因帰属に関する研究 上智大学体育, 35, 33-40.
2) 金本めぐみ・横山民男・金本益男 (2003). 「競技不安対応策」の因子構造に関する研究 上智大学体育, 36, 5-12