

ストレス条件下でのアスリートにおけるパフォーマンスの影響、及び将来的対策

The influence of the performance on athlete under the stress, and future measures

1K03A030-2

内山 裕貴

指導教員

主査 正木宏明先生

副査 堀野博幸先生

序論

スポーツをやっている人だったら今まで誰でも、経験したことがある緊張やあがり。何をしても落ち着かなかったり、トイレに行ったり手が汗ばんだりする。逆に、周りからの応援で急にモチベーションが上がったり体が軽くなったりすることもある。それによって多少なりとも皆成績に変化が現れてくる。では、なぜそういったストレスによりプラスの効果をもたらす人もいれば逆にマイナスの効果を受け取ってしまう人もいる。なぜそういった同じストレスでもストレス人によって差があるのか、またどういった改善方法があるのかなどに焦点を当て本研究を追及していく。

第1章

この章ではスポーツ不安というテーマを扱って、あがりとは何か上がりにはどのような因子がありなぜそういった現象が起きるのかを解明する。そして、それは例外なくトップアスリートにもパフォーマンスに影響を与えるということを見る。また、逆にいい影響を与えることもあるストレス。それはどういったときにどの程度影響を与えるのかを具体的なデータを已ながら分析していく。

そして、これらあがり、そしていわゆる覚醒水準が低いまれという状態、さらにはトップパフォーマンスを得ることができるピークパフォーマンスを逆 U 字曲線と呼ばれる図によってそれを関連付けているグラフを見て考察をする。競技によって、また個人によってこの覚醒水準とピークパフォーマンスは違ってくる。

第2章

第2章では前の章で出た不安因子などをどういった方法で解決できるのかを具体的に見ていく。

メンタルトレーニングにも様々ある。イメージトレーニング、サイキングアップ、リラクセーション法これら様々な方法があるが実際にそれはあがりや緊張に影響を与えるのだろうか。そして、影響を与えるとしたら、それはどういったメカニズムで影響を与えるかなどを検証していく。

次に、ストレス条件化、つまり本番と同じストレスがかかる状況を仮想的に作り上げそういった状況で練習

を重ねると本番に、ストレスを受けても影響を感じずに今までどおりのパフォーマンスをすることができるといったことの妥当性を追求する。

また、トップアスリートには必ずといっていいほど信頼関係のある指導者がいる。指導者は選手に影響をどの程度与えるのか、そして、良い指導者は何かといったことを検討する。

第3章

第3章では、こういったストレスが必ずかかるスポーツ界でいかにストレスを受けないで活躍できるアスリートを成長させるかといったところを日本、世界といったグローバルな視野でみていくことにする。

日本の体育教育はいまだに戦前以前と変わらず、軍国主義といったかなり軍隊気質の高い状況で行われている。前へ習え、全員2列縦隊、などかなり気質が見受けられる。そして、カリキュラムに沿った授業を行い、そのある程度のスキルや成績、運動能力といった視点から体育の評価はなされていく。それでは日本の子供たちは自由な発想や子供ならではの斬新な視点そういったものが頭から抑えられてしまう。海外では、そういった事例はあまりなく、特にヨーロッパのほうは自由に自分の好きな競技を行いそして、興味を持ったスポーツにはさらにそこで深く教われるといったかなり子供に対するスポーツ支援が進んでいると考えられる。

このように、日本と海外のスポーツ振興の考え方の違いこそがオリンピックなど世界に通用するアスリートの和の差に現れていると思う。それではどういったことを日本でやればいいのか、海外のようなシステムを導入すればどういった効果が得られるかなどを考えていく。

終わりに

最後にスポーツ心理学としての今後の発展の可能性と課題などを考えてみた。特に、トップアスリートの生のデータを取ることは非常に困難である。現場の状況を再現し、いかに多くのアスリートのデータを入手できるかなども今後の発展の課題に欠かせないことである。