

スポーツ場面における“あがり”とその対処法

“Agari” in the sports and the actions to be taken

1K05B0729

指導教員 主査 正木宏明先生

北村大樹

副査山崎勝男先生

【序論】

スポーツにおいて、トップパフォーマンスを発揮するためには「心・技・体」の三つの要素が充実していることが必要とされる。そのなかで、精神面の重要性が指摘されるようになってきた。自分自身も、試合前に不安や緊張で身体が硬くなってしまい、思ったようなパフォーマンスを発揮できないことを多く経験してきた。ただ、その原因がわからず「あがってしまった」「自分はあがりやすいから」という言葉で片付けてしまっていた。しかしトップパフォーマンスを発揮する上で、心の問題は極めて重要であるといえる。そこで、“あがり”の対処法を考えるためには、まず“あがり”がどういった状態、どういった症状が出てしまうのか知ることが重要であると考え、「スポーツにおける“あがり”とは何か」をこれまで行われてきた多くの“あがり”の研究をもとにまとめ、それへの対処法を考えてみた。

【1 スポーツにおける“あがり”】

これまでの研究から、スポーツにおける“あがり”は単なるひとつの現象ではないことがわかった。人によって、“あがり”を引き起こす原因も、それが引き起こす症状も異なっている。つまり、対処法を考えるためには、まず具体的にどんな症状がどういった原因で引き起こされているのか知る必要がある。そこで“あがり”が引き起こす生理的・心理的症状を次の2、3で取り上げた。

【2 “あがり”が引き起こす生理的症】

“あがり”が引き起こす生理的症状を具体的に挙げた。その原因として情動の発生と、それによる自律神経系の興奮をあげることができる。自律神経系が引き起こす生理的症状には2種類の群が存在し、人によって生じられる症状が異なる。その違いに個人の性格特性も関係があるとして、“あがり”と性格の関係について取り上げた。

【3 “あがり”が引き起こす心理的症状】

“あがり”が引き起こす心理的症状を具体的に挙げた。その原因として不安や緊張の発生によって生理的覚醒が過度に高まってしまうことをあげることができる。生理覚醒とパフォーマンスの関係として、逆U字曲線を取り上げ、それに関する3つの理論とともに心理面とパフォーマンスの関係を明らかにした。

【4 “あがり”の認識と対処法】

“あがり”の状態を認識するために行われる質問紙の数々を取り上げた。それぞれ、個人のパーソナリティを解明し、どんなパーソナリティがあがりやすいとされているのか紹介した。さらに“あがり”の防止法であるリラクゼーション法を取り上げ、それぞれが“あがり”に対してどんな効果があるのかを紹介した。

【5 総合論議5】

これまで取り上げた“あがり”が引き起こす

症状を具体的に防止する方法を考えた。個人によって別々の症状を引き起こす“あがり”も、その一つ一つの症状の原因を突き詰めていくと、それに対処する方法があることがわかった。ただ、個人によって症状が異なり、対処に時間がかかることが多いので、いかに早く“あがり”に気づくことができるかが重要であることを導き出した。“あがり”は対処可能なものであり、うまくコントロールすることができるようになればパフォーマンスの向上にもつながっていく。スポーツを行ううえでは“あがり”から逃げるのではなく、“あがり”を理解することが重要である。