

ストレスがパフォーマンスにおよぼす影響について

The effect of stress on performance

1K05B089

指導教員 主査 正木宏明先生

小島 大樹

副査 山崎勝男先生

【序論】

筆者は幼い頃からスポーツに親しんできた。その中で自分とは思えないほどうまくプレーできる日もあれば、逆に自分の思ったように体が動かずにイライラをためる日もあった。また、同じ試合の中でもうまくプレーできる時があれば少し前にできたことができなくなる時もあった。恐らく競技スポーツ経験者ならば同じような疑問を感じたことがあるのではないだろうか。また現代社会はストレス社会だと言われる。人々は常にストレスと対峙しながら生活している。とするとパフォーマンスのアップダウンにもストレスが関わっている可能性があると考えられる。そこで、本論文では過去の文献にあたり、日常のストレスとパフォーマンスの間に関係性があるかについてまとめあげていく。

【第一章 ストレス】

過度なストレスが人々の精神に重大な影響を及ぼすことはよく知られている。また現代社会ではいたるところにストレスが存在していることもよく知られている。こういったストレスについて再確認し、どのようなタイプの人がストレスに強く、どのようなタイプの人がストレスに弱いのかを調べた。また日本人に特徴的なストレスなどにも言及した。

【第二章 パフォーマンス】

パフォーマンスの語源をたどるとラテン語の *per* と *furnish* が組み合わさったものと言われている。*per* は～を経て、経過して、*furnish*

は完成物という意味だそうだ。つまり何らかを形作る過程と完成されたものの両方を意味している。わかりやすく言うならばパフォーマンスとは結果に至るまでの過程と結果の総称と言うことができる。ということはパフォーマンスが落ちている状態は、過程の前の準備段階が過程段階が完成段階のどこかに原因が見当たると推察できる。第二章ではその原因について詳しく考察し、そういった状態に陥りやすい傾向のあるタイプを検証していく。

【第三章 ストレスの影響】

第一章と第二章を礎に両者の関係性をみていく。つまり、ストレスがパフォーマンスに影響したと考えられる事例について考える。また、ストレスが多ければ多いほど怪我をする頻度があがる、という文献の正しさを検証する。

【第四章 改善策】

ストレスを軽減し、パフォーマンスをあげるためにはストレスをストレスと感じずにいられる強さが必要だ。そのためには楽観思考を身につけ、認知を変えることや自分の状況を客観的に把握できるように自分自身に呼びかける行動は効果があると考えられる。また、指導者が教え子の性格傾向を掴み、その傾向に適したアドバイスや指導をしていくことが求められる。

【第五章 まとめ】

ストレスという言葉は多くの人にとって負のイメージではあるものの実体が見えず、なん

となく怖いお化けのような存在ではないか。もちろんストレスの影響は広範囲にわたり目に見えないため、分かっていない点も多いが、知識をえることでうまくつきあっていける対象となる。そういったストレスとうまく付き合うことでパフォーマンスの向上にもつながっていくのである。