

## 競技不安とパフォーマンスの関係

### Competitive anxiety and the relations of the performance

1K06B137

指導教員 主査 正木宏明先生

谷井 美恵

副査 堀野博幸先生

#### 【はじめに】

筆者は7年間ボート競技を選手として行ってきたが、どんなタイムトライアルやレースにおいても、極度の緊張と戦いながら挑んできた。また、大学で所属していた「早稲田大学漕艇部女子」はインカレ・全日本で連覇し続けており日本一のチームであった為、「強くなりたい・勝ちたい」という気持ちより、どんな練習やどんなレースにおいても、「早稲田大学女子漕艇部は強くあり続けなければならない。勝たなければならない」といった常にプレッシャーの中でトレーニングし、レースを戦ってきた。このような情動の中でレースをしてきたが、良い成績を修めたことも満足のいかない結果で終わったこともあった。このような経験から、情動とパフォーマンスの関係を理解し、うまく付き合うことで、競技成績の向上が期待できるのではないかと考えるようになった。競技を行う上で感じる不安・緊張・あがり・プレッシャーといった心理的な情動は、パフォーマンスにどのように、また、どのぐらいの影響力を及ぼし、また、どのぐらいの影響力を持っているのだろうか。そこで本研究では、競技に対する不安とパフォーマンスの関係について検討する。

そこで本論文では競技不安について、以下の項目に沿って議論する。具体的には、情動(「情動」に関する研究・「不安・緊張・あがり・プレッシャー」とは何か)、「競技不安」、競技不安の測定質問紙、文献研究、理論、結論、和らげ法、解決法、和らげ法、解決法 の順で議論する。

#### 【考察】

競技を行う上で感じる不安・緊張・あがり・プレッシャーといった心理的な情動は、パフォーマンスに十分影響力を及ぼしていた。また、ベストパフォーマンスを出すには、情動の最適水準が存在し最適水準の範囲内の情動レベルで競技することで高いパフォーマンスを出すことができることがわかった。一般的には、競技不安の影響は、パフォーマンスの低下につながるが、認知的不安が高い時、パフォーマンスに必ずしもマイナスの効果を及ぼすわけではなく、低いときよりパフォーマンスが良くなることもあると個人差があることが示されていることから、スポーツ選手にとって各選手が自分の認知的不安のレベルをコントロールできることが重要であるといえる。また、チームスポーツにおいて、チーム内での互いの信頼関係がスポーツパフォーマンスにも影響してき、試合前に自信を持っているかいないかでも影響してくる。このことから、「プレッシャー場面自体や不安状態に対して対処できるかどうか、パフォーマンスの維持や向上には重要である」と考えられた。和らげ法、解決策として、身体的リラクセス、技術練習、精神対応策として、アクティベーション、自己暗示、精神的リラクゼーション、技術のイメージづくり、精神集中、呼吸の調整、指導者やプロのカウンセラーに手助けしてもらう方法が効果的と示されている。

しかし何より、競技成績はそのほとんどが試合前の練習で決まってくる。自信になる練習が出来ていれば、不安は高いレベルで感じないは

ずだ。選手がやるべき対策法は、このことを理解した上でトレーニング・日常生活をおくることが一番大切なのではないかと思う。