

“あがり”における認知の重要性 The significance of cognition in sports choking up

1K07B061-5

指導教員 主査 正木 宏明 先生

川音 貴大

副査 堀野 博幸 先生

・序論

スポーツの試合場面において、そこには様々な障害が存在する。フィールドや天候、対戦相手などが挙げられるが、その中でも“緊張”や“あがり”といった自分自身に内在する要因が与える影響は非常に大きい。そしてほとんどの競技者たちは、この“あがり”を経験しているだろう。松田 (1988) は“あがり”の認知について『選手たちは実際に“あがり”を体験しており監督らもしばしば見聞し、しかもその結果として不成績や失敗に遭遇していながら、“あがり”とはどんな現象であるのか明確に把握していないのである』としている。ここでもわかるように、現在のスポーツ界においてはそれを認知させ、そして対処していこうとする活動がほとんど行われていないのである。そこで本論文では“あがり”とは何であるかを、そしてどのような影響を生理的、心理的に及ぼすのかを論じ、その認知の重要性や対処法についての説明をした。

・スポーツ場面における“あがり”

スポーツ場面での“あがり”とはどのようなメカニズムで発生するのか、どのような影響を及ぼすのか、ここでは過去の研究者たちがそれぞれ発表している“あがり”についての説明をした。

・“あがり”によって起こる生理的な変化

“あがり”によって起こる生理的な変化としては、顔面蒼白、頻尿、手掌発汗、のどに渇きなどが挙げられる。その原因として市川 (1993) は『過度の興奮によって、脳の神経細胞がどこもかしこも興奮し、筋肉にリラックスさせるべきところと緊張させるべきところの区別し命令を下すことができなくなる』としている。“あがり”の症状というのは不安や緊張というような情動の発生により、刺激された脳の命令で発生している。では情動というのはどのように発生しているのだろうか。情動についての代表的な仮説である、ジェームズ・ランゲ説、キャノン・バード説、シャクターの情動2要因説をもとに説明していく。また性格特性と“あがり”の間には関係があるとよく言われている。“あがり”やすい性格とはどのようなものかについても紹介した。

“あがり”によって起こる心理的な変化

“あがり”によって引き起こされる心理的な変化としては、極端な不安感や劣等感、焦り、注意散漫などが挙げられる。これらの感情が競技者を支配してしまうとパフォーマンス

に悪影響を及ぼしてしまう。しかしながらこの不安や焦りというものが必ずしも悪影響を及ぼすとは言えない。これがなければ日常生活でも、例えばテスト勉強をしなくなるなどがあるだろう。またスポーツ場面でも緊張があることによっていつも以上の力を発揮する人がいる。ではこの緊張とパフォーマンスというのはどのような関係があるのだろうか。それについて逆U字曲線をもちいて説明していく。

・“あがり”の認知

“あがり”を認知するために、現在どのような方法がとられているのだろうか。また認知することによってどのような利点が生じてくるのだろうか。“あがり”の認知法として代表的な質問紙法 (STAI、MMPI など) を紹介し、それらの具体的な活用法やどのような場面で活用できるかを論じた。

・“あがり”を克服するために

“あがり”に対処していくために具体的な方法として、①自己リラクゼーション法、②イメージ・リハーサル、メンタル・リハーサル法、③カウンセリングによる方法、④行動療法的技法、⑤メンタルトレーニング法、を紹介し、それらの具体的な効果や、活用法を説明した。

・総合論議

これまで“あがり”が引き起こされる原因、“あがり”によって起こる生理、心理的な症状、“あがり”に対する対処法、訓練法について説明してきた。“あがり”は個人個人で感じ方や頻度が変わってくるものである。しかしそれは、どうしても競技生活で一度は経験することである。そう考えると“あがり”とは拒絶して完全に対処していこうとするのではなく、むしろ容認してうまく関わっていくべきなのだと思う。

ではどのようにすれば“あがり”を引き起こさないように競技生活を続けていくことが出来るのだろうか。そこには“あがり”の認知の重要性、そして自分自身を知ることの重要性が挙げられる。“あがり”を認知すれば、それに対しての対処法を立てられる。自分自身を自己分析していれば、自分が“あがり”やすいかどうか、どういった場面でどういった症状が出るのか知ることができる。こういった自己認知や“あがり”認知の場面を、競技スポーツをするうえでは増やしていかななくてはならない。