

# 自律訓練法を用いた「あがり」の対処法について Coping with choking under pressure by using autogenic training

1K07B138-2

指導教員 主査 正木宏明 先生

塚原鉄平

副査 堀野博幸 先生

## 【第1章 はじめに】

一般的にスポーツにおいて競技力を向上するには、従来から技術・体力の面でのレベルアップが重要だとされてきた。しかし、近年では試合や選手のレベルが上がるほど、そのパフォーマンスに対して、メンタルな要素が占める割合が高くなっているという事実が明らかにされている。私は16年間野球をしてきたが、緊張やプレッシャーによる“あがり”によって最高のパフォーマンスが発揮できないことに苦しんできた。それらの過緊張の状態を解くリラクゼーション法を学び、あがり性である自分の野球のパフォーマンスの向上、また日常の緊張場面でのあがりの抑制に役立てたいと思いこの研究に取り組んだ。本論文では、まずあがりという現象を明らかにした後、そのあがりの対処法の一つとして、数多く存在するリラクゼーション法の中でも特に自律訓練法について取り上げ、そのスポーツ場面、特に私の専門種目である野球でのパフォーマンスにどのような効果を生むか、先行研究をもとに論じた。

## 【第2章 “あがり”】

この章では私が苦しむ“あがり”を取り上げる。スポーツにおけるあがりとは、様々な原因によって、過度の情緒的緊張や興奮が生じ、競技の遂行が困難になったり、成績が低下したりして、試合の場面にうまく適応できなくなるような、心理的・身体的現象である。あがりやすさには性格特性との関連性も報告されており、神経質傾向の強い人、主観的傾向の強い人、社会的内向の人はあがりやすいと報告されている。そして、あがりへの対処として、試合の場に慣れる、技能に熟達する、自己統制力を強化するといった3つの方法をここで示した。

## 【第3章 リラクゼーション】

あがりの対処として自己統制力の強化があげられるが、そのうちの一つであるリラクゼーションについてこの章で述べた。自律訓練法は心身のリラクゼーションが望まれるが、私はこのリラクゼーションの仕方が分からなかった故に、力を抜くことができず良いパフォーマンスが発揮できなかった。スポーツのなかでリラクゼーションはどのような働きをするのか、リラクゼーションの状態（覚醒水準）とパフォーマンスとの関連性、さらには主テーマとなる自律訓練法を除いたリラクゼーション法の実際をこの章で紹介した。

## 【第4章 自律訓練法】

この章では、本論文のテーマであるリラクゼーション法としての「自律訓練法」が、どのようにして体系づけられたのか、Vogt, Schultz, Lutheの3人を取り上げてその小史について述べた。また自律訓練法の幹となる標準練習の具体的方法について、スポーツ場面での適応も考え、私が実際に標準練習を行って試みての主観的報告を交えながら記述した。

## 【第5章 自律訓練法とスポーツに関する研究】

この章では、自律訓練法をスポーツに適用した研究例を検証した。自律訓練法は1949年に日本体育学会が設立され、それ以来、科学的・実証的に研究がなされてきた。また、多くの研究は自律訓練法とイメージトレーニングを併用して研究されていることが多い。それは、自律訓練法に心身のリラクゼーション以外にも、イメージの想起能力の向上という効果が認められているからである。自律訓練法がイメージトレーニングに及ぼす影響についてその根拠を文献から明らかにした後、私の専門種目である野球への応用がなされている研究について取り上げた。そして最後には、今現在認められている、自律訓練法をスポーツに適用するにあたっての課題について文献をもとに示し、その問題点と改善法を明らかにした。

## 【第6章 結論と展望】

自律訓練法には長年の歴史があり、その本質は心的療法でありながら、その心身のリラクゼーションの効果に着目した研究者がスポーツに適用させた事例を数多く報告されていた。結果として、自省報告だけでなく、心理テストを利用したり、パフォーマンスを数値化することで結果が明確に良い方向に転じていることが多く報告されており、あがりが軽減されていることが多岐、多場面で認められていた。さらに、私の期待したあがりへの効果以外の部分、例えばイメージトレーニングを併用すると自律訓練法によってイメージ想起能力があがり、より質の高いビジュアル化が行えるなど、スポーツにおけるメンタルトレーニングとして、自律訓練法は予想以上に有効であることが理解できた。

これからはさらにメンタルサポートの体制を整え、より多くの人々にメンタル面の重要性を浸透させていく必要があるだろう。自律訓練法に関しても更なる緻密な研究を重ね、よりアスリートに適用しやすいような体系づくりが大切になってくる。自律訓練法を含むメンタルトレーニングの更なる開拓が、日本人アスリートの明るい将来を築きあげることを切に願っている。