

性格特性が“あがり”やプレッシャーとパフォーマンスの相関に与える影響

Influence which a character trait has on correlation of “agari”, a pressure, and performance.

1K08A099-9

近藤 祐貴

指導教員 主査 山崎勝男 先生

副査 金岡 恒治 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3つの要素が充実していることが必要とされている。その中で、近年では「心」、つまり精神面の重要性が指摘されるようになってきた。私は、中学生の頃から水球というスポーツをやってきた。全国大会優勝という目標を掲げ、毎日辛い練習を行ってきた。しかし、いざ全国大会を迎えると今まで練習で出来ていたプレーが不安や緊張のあまり全く出来なくなってしまう事があった。その時は、「全身体が動かなかった」としか思わなかった。しかし、その一言で片づけてしまっていてはいつまで経ってもトップパフォーマンスは発揮できないと思う。

あがりやプレッシャーがパフォーマンスに与える影響を調べる為に水球のペナルティースローを実際に行ってもらい、性格特性が“あがり”やプレッシャーとパフォーマンスの相関に与える影響を調べた。

【方法】

早稲田大学水泳部水球部門の男子部員 11 名(学年 1~4 年：年齢 18~22 歳)に NEO-FFI を実施し、その後、早稲田大学所沢キャンパスアクアアリーナにてペナルティースhootの実験を行った。実験終了後得られた結果を「プレッシャーがプラスに変化したグループ」とプレッシャーがマイナスに変化したグループ」の2グループに分け、さらに t 検定を行い有意差を求めた。

その後、NEO-FFI から得られた各因子のスコアの2グループの比較をグラフ化した。

そこから得られた結果と事前に実施した NEO-FFI を通し、あがりやプレッシャーがどのようにパフォーマンスに影響したか、また、その影響は性格特性によって変化するのかを考察した。

【結果】

神経症傾向 (Neuroticism, N) の2グループのスコアを t 検定した結果は 0.328739 であり、有意差はほぼ見られなかった。

外向性 (Extraversion, E) の2グループのスコアを t 検

定した結果は 0.46504 であり、有意差はほぼ見られなかった。

開放性 (Openness, O) の2グループのスコアを t 検定した結果は 0.43468 であり、有意差はほぼ見られなかった。

調和性 (Agreeableness, A) の2グループのスコアを t 検定した結果は 1.33591 であり、有意差はほぼ見られなかった。

誠実性 (Conscientiousness, C) の2グループのスコアを t 検定した結果は 0.328109 であり、有意差はほぼ見られなかった。

【考察】

実験結果を見る限り、性格特性はあまり関係していないように思えた。実験結果に若干の差が生じたのは、緊迫した場面を鮮明にイメージできたか出来ていないかが関係していると考えた。

“あがり”やプレッシャーの原因は自分より外にある環境的要因と自分の内にある主体的要因とに区別することができる。そして、環境的要因と主体的要因は相互規定的で、相対的な関係にあると言える。

精神面は日常的な場面からと科学的方法とで鍛えられる。私が一番重要だと考えるのは、やはり日常的な場面から精神面を鍛える事だ。例えば、どこの誰よりも練習をする、大声を出す、ゲン担ぎを行うなど。日常の中には己の精神を鍛える要素が多く存在していると思う。その要素を無駄なく、より多く使うことが精神面の大きな成長に繋がるのではないだろうか。

また、“あがり”については個人差もあるが、その点についても日常的な場面でのトレーニングは有効になってくると考える。日常の中には各々に合ったトレーニング方法が存在すると思うからだ。

今回の実験で、プレッシャーはパフォーマンスに少なからず影響するが個人差が生じ、性格特性によつての変化はあまり見られないことが分かった。そして、日常的方法によつて、“あがり”は防止することができる事もわかった。この結果を今後の参考にしていきたい。