

“あがり”が心身に及ぼす影響とその対処法 Influence which "agari" has on mind and body, and its ways of coping

1K10C254 谷口 柚香

主査 正木宏明 先生

副査 堀野博幸 先生

【序論】

“あがり”と言われる現象は、スポーツ場面に限らず、人前でスピーチするときや、さまざまな試験を受けるときのように日常生活でも見られる現象である。特にスポーツの競技状況では、“胸がドキドキする”、“手足が思うように動かない”、“自分のプレーに自信がなくなる”。こういった状況をどう切り抜けるか、これは長い人生を歩んでいく上で大きな課題と言っても過言ではないだろう。

“あがり”に関しては、私自身も幼少時代から現在までたびたび経験し、どのように対処を行うべきか悩んでいた。その個人的経験から、卒業論文において“あがり”に関する研究を行おうと考えた。

【第一章】“あがり”とは何か

“あがり”とは、一体どのような現象なのであろうか。『新明解国語辞典』によると、“あがり”とは“血が頭へ上がる意、のぼせて、普段落ち着きを失う”ことである。ここから、“あがる”とは、血液が頭に“あがる”という意味であることが推測される。心理学的研究においては、“あがり”はさまざまに定義されている

各研究では、不安や緊張、生理的変化を経験するとしている点は共通しているが、定義が異なっているところもある。“あがり”とパフォーマンスの関連について、長谷川(1979)は成績の下降について述べているが、赤木(1986)は、必ずしも失敗したり結果的にうまくいかなかった状態に陥るわけでないとして述べており、市村(1965)は言及していない。“あがり”は英語の定訳もなく、日常語であり、多義的であるため、操作的な定義が難しいところがある。そのため、“あがり”の諸側面を網羅したさまざまな研究領域に適用できる定義は確率されていないものと考えられる。

これまで見たように、“あがり”に関しては一定の定義は存在しない。これは、“あがり”が日常語であり、さまざまな使われ方をしていることに一因があるだろう。“あがり”に関する定義は、日常的な経験と整合するように、その経験から明らかにする必要がある。

【第二章】“あがり”のメカニズム

ここでは、複合的な原因を持つ“あがり”のメカニズムを説明する理論を紹介する。まず、観衆不安に関しては、菅原(1991)がミュージカル、落語、オーケストラ、ディベートなどの経験者に対してインタビューにより分

析を行っている。その結果から観衆の否定的な反応(危険因子)を予測すると、その程度が過剰の場合気後れ(自己管理不能)、適度の場合集中(危険管理体制)、過小の場合油断(管理不必要)といった反応を生じ、アクシデントから恐慌(自己管理の混乱)が発生するという仮説モデルを提唱している。この研究から、予期不安が集中を見出し、失敗につながると経験者がとらえていることがわかる。

戸田(1992)は、自信のアージモデルの中で“あがり”について説明している。戸田(1992)によれば、不安は適応行動をとる恐怖という活動プランの待機状態である。さらに、不安には状況が制御不可能な心配と、状況が制御可能な失敗不安の2種があるとしている。“あがり”は、不安の中でも失敗した場合の損失が大きく、自信が欠如していて、余裕時間がほとんどなくなったとき、興奮して心臓がドキドキすることであると説明されている。

【第三章】“あがり”の対処法

“あがり”は普段経験しないような大勢の人前という状況で経験されるため、状況自体に慣れることは困難である。イメージを使用することで実際の状況においてパフォーマンスを行う経験が仮想的にできるため、新奇性による生理的覚醒を抑え、失敗への準備をすることが可能となるのであろう。無論、練習をすることでパフォーマンス自体が向上し、さらに自信がつき、“あがり”を克服できることも、イメージトレーニングがパフォーマンスへの影響を考えるとときには無視できない。

【結章】“あがり”の今後について

日本では、プレッシャーに負けないようにするには“根性”を鍛えるべきと言われていたこともあり、不安などの感情は個人的な問題として扱われてきた。一方、欧米では、1980年代以降の理論的發展によって、生理的覚醒だけでなく、認知的側面がパフォーマンスに影響があることがわかり、今日のメンタルトレーニングという形で体系化されたのである。

一般的には有効な対処以外にも“あがり”の対処として認識されているものが多い。“人という字を3回書いて飲む”という対処に比べれば、メンタルトレーニングや認知行動療法は専門家の補助を得ながら複数のステップをこなす必要のある骨の折れる対処である。しかし、本論文を読んでいただければ“あがり”のメカニズムと有効な対処法がある程度理解できると考えられる。