

スポーツにおいて緊張やプレッシャーを感じる場面とは

—競技者が実際に体験した経験と乗り越えるための試行錯誤—

小西菜月

(安田女子大学心理学部)

【問題と目的】

スポーツで普段の練習では当たり前に行っていたことが、大きな大会や自分にとって大事な試合になると緊張やプレッシャーにより本来の実力を発揮出来ずに負けてしまった経験はないだろうか。村山・関矢（2012）によると、スポーツ場面で代表的なプレッシャーとして観衆、他者評価、報酬、時間的切迫などが挙げられると述べている。試合場面でこれらの条件は常に存在している。このことから試合場面でプレッシャーはつきものであると考えられ、選手はこのプレッシャーと戦いながら試合を行っている。

本研究では、人によって緊張やプレッシャーを感じる場面は違うのか、また緊張やプレッシャーを感じたきっかけやその対応方法を検討していくことを目的とする。

【方法】

調査対象者：バドミントン経験者 6 人

調査時期：第 1 回 2021 年 8 月～9 月，第 2 回 2022 年 2 月

調査内容：バドミントン経験者 6 人に、緊張やプレッシャーを感じた場面やきっかけなどを中心にインタビュー調査をおこなった。

【結果と考察】

(1) レベルと緊張やプレッシャーを感じた場面

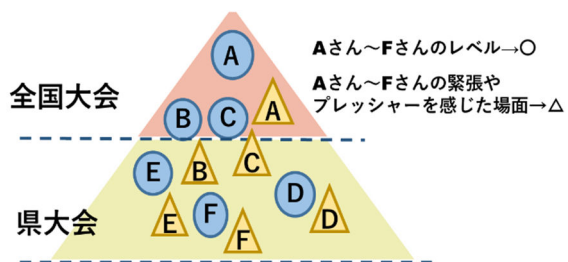


図1 AさんFさんのレベルと緊張やプレッシャーを感じた場面

図 1 は、A さん～F さんのレベルと緊張やプレッシャーを感じた場面を表している。この図からその人の成績の1つ手前の試合で緊張をしたりプレッシャーを感じている人が多いことを読み取ることが出来る。

つまり、△の試合場面は、それぞれのレベルから考えると勝ち抜けるのが当たり前、「勝つのが

当然」だと周りから思われているため、それがプレッシャーや緊張に繋がったと考えられる。

(2) 緊張するきっかけ

図 2 は、それぞれの緊張したきっかけを表している。緊張したきっかけは、A さんと B さんは「負けたイメージが大きく残っている相手ともう1度試合をする時」、C さんと E さんは「沢山のの人に試合を見られている時」、D さんと F さんは「指導者が試合を見ている時」と大きく分けて3つに分かれていた。

・Aさん ・Bさん	・負けたイメージが大きく残っている相手ともう1度試合をする時に緊張する。
・Cさん ・Eさん	・沢山のの人に試合を見られていると緊張する。
・Dさん ・Fさん	・指導者が試合を見ていると緊張する。

図2 Aさん～Fさんの緊張するきっかけ

先行研究では、「観衆が多い時」「特別な人（両親、先生、友人等）が見に来て応援している時」「勝負を意識した時」にあがる者が非常に多いと報告している（稲垣，1959；佐々木ほか，2008 による）。それぞれの緊張したきっかけは、A さんと B さんは「勝負を意識した時」、C さんと E さんは「観衆が多い時」、D さんと F さんは「特別な人が応援している時」に当てはめることが出来る。

このことから、あがりの状態までいかなくても緊張するきっかけの要因に関係しているのではないかと考えられる。

【引用文献】

村山孝之・関矢寛史 2012 スポーツにおける「あがり」の要因と要因間の関係性. 体育学研究, 57 (2), 595-611.

稲垣安二 1959 「あがる」こと、「くさる」こと 松井三雄 スポーツ心理学 同文書院 (佐々木史之・藤田主一・楠本恭介 2008 競技中の心的動揺場面に関する研究 日本体育大学紀要による)

【指導教員：澤田英三】