

I. 研究の目的

これまで‘あがり’の要因や対処法を調査した論文は数多く存在するが、新体操競技における‘あがり’の研究はほとんど行われていない。新体操は手具を使って演技をする種目であり、‘あがり’によるミス(手具の落下等)が顕著に現れる競技であると考えられる。大事な場面で本来の能力や、今まで練習してきた成果を発揮できなくなるといった状況を避け、観衆や責任などのプレッシャーの中でよりよいパフォーマンスを発揮するためにも、‘あがり’が生じる原因や、有効な対処法を検討する必要がある。そこで本研究では、新体操競技の最高競技成績や競技年数別において、‘あがり’の原因と対処法について違いがあるか調査することを目的とした。

II. 研究の方法

女子新体操部に所属する210人、そのうち、あがり経験のある168人(中学生92人、高校生54人、大学生22人)を調査対象とし、「新体操競技における‘あがり’に関する調査」というタイトルで集合調査法を用いアンケートを実施した。年齢、競技年数、過去最高競技成績に関する項目と、あがり経験(あがりの原因、対処法)に関する項目からなり、それぞれ「最高成績」、「競技年数」、「学校」、「あがりやすさ」別で1要因の分散分析を行い、その得点に違いがみられるか分析した。また、あがりの対処法とその効果についても1要因の分散分析を行った。

III. 結果と考察

1. あがりの原因

最高競技成績において「責任感」「不足感」、競技年数において「責任感」「不足感」「新奇性」、学校別において「責任感」、あがりやすさにおいて「責任感」「性格・感情」「他者への意識」「新奇性」に有意差が認められた。

全ての項目において「責任感」に有意差が認められたのは、新体操競技は一度のミスが結果に大きな影響を与えたり、団体の場合は自分の一度のミスがチーム全体に影響を与えたりするため、絶対に失敗が許されないという気持ちが現れる「責任感」に特にこのような有意差が認められたと考えられる。また、「不足感」や「新奇性」は、競技成績が良い人や競技年数が長い人ほど低い得点を示した。これらの人は試合経験も多く、様々なミスやその対処法を経験していたり、試合の雰囲気にも慣れているためこのような結果になったと考えられる。そして、どの項目においても他の因子と比べて高い得点を示したのは「失敗不安」であり、これは、最高競技成績や競技年数に関わらず、多くの選手が「失敗を恐れている」ことがあがりの原因に影響していると言える。

2. あがりの対処法

最高競技成績において「積極的思考」、学校別において「積極的思考」「開き直り」、あがりやすさにおいて「運動」「無関係行動」に有意差が認められた。

これらの結果から最高成績が良い人ほどポジティブに考えあがりを防ごうとしている傾向にあると分かった。そして全体的に得点が最も高かったのは「イメージ」次に「自己暗示」と共にプラス思考の対処法であった。これらには有意差が認められなかったため、最高競技成績や競技年数に関わらず、多くの選手が行っている対処法であるということが出来る。また、対処法の中で最も得点が低かったのは「回避」であった。

3. あがりの対処法とその効果

あがりの対処法とその効果において「イメージ」に有意差が認められた。「成功場面を頭に思い浮かべる」などの対処行動は、あがり軽減され成功に結びつきやすく、またあがり軽減されなかったとしても成功に結びつきやすいということ、また「人の目を見ないようにする」や「早く終わらせようとする」などの回避的対処法を行ってもあがり軽減される可能性はかなり低く、さらに失敗に結びつく可能性も高いと言える。

IV. 結論

本研究の結果から、新体操競技においてあがりを軽減させるためには、「不足感」や「新奇性」によるあがりを防ぐため、試合を想定した練習を効率よく行い経験不足を極力無くすこと、また「失敗不安」のように失敗することを考えすぎず、「勝たなければ」や「期待に応えなければ」といった責任や観衆などの強度のプレッシャー状況下において、そのプレッシャーを味方に付けるくらいのプラス思考なモチベーションを保つことが重要になってくると考えられる。そして、あがってしまった場合にはとにかくポジティブな気持ちを保ち、良い演技を「イメージ」し、演技が成功することを考えること、逆にマイナスな考えをしたり、諦めてしまったりと「回避」しないことが重要であると考えられる。

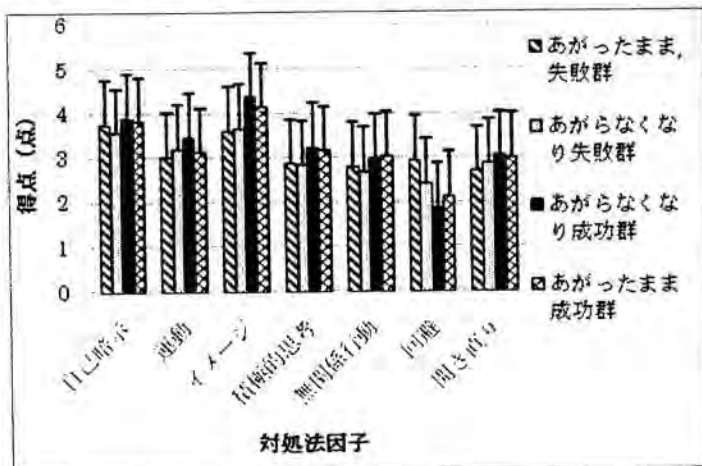


図1 あがりの対処法とその効果