

プレッシャーによるパフォーマンス低下

【プレッシャーとパフォーマンス】

アスリートをはじめ多くの人が「プレッシャーによって、うまくパフォーマンスを発揮できない」という悩みを抱えているようです。

Baumeister (1984) によると、プレッシャーとは「高いパフォーマンスを発揮することの重要性を高める因子」と定義されています。また、プレッシャー下でのパフォーマンスの向上が“クラッチ”と呼ばれる一方、プレッシャー下でのパフォーマンスの低下は“チョーキング（あがり）”と呼ばれています。

【“あがり”の原因】

“あがり”が起こる原因として、思考、感情、イメージ、注意集中、自信、状況判断など多様な理由が考えられています。特に、試合の重要度が高い状況、自信が低く不安が高い状況、自己意識が過度に高まる状況では、“あがり”が起こりやすいといわれており（関矢, 2016）、予め準備しておく必要があります。

また、個人の性格も関連している可能性もあるため、原因は単純ではなく、複雑に絡み合っていることが想像されます（図 1）。

【“あがり”の徴候】

自分自身や対象者の“あがり”の徴候を知ることで、パフォーマンス低下からの脱却を目指します。プレッシャーは、3つの側面（心理、生理、行動）に影響

を及ぼすことが多くの研究から報告されています。

以下に、各側面での“あがり”の徴候を紹介します。

<心理面>

① 感覚・知覚の変化

「体が宙に浮いたように感じる」などの身体感覚。
自分にとって都合の悪い解釈。

② 思考内容の変化

悲観的で非論理的な思考の増加。
過度な他者意識。消極的な判断。

③ 運動遂行時の意識の向き方

普段とは異なる対象への意識。

<生理面>

心拍数、血圧の増加。

手のひら、足の裏、腋下などの緊張性発汗の増加。

<行動面>

口数の増加あるいは低下。

動作の縮小。力量調節（力加減）の変化。

【まとめ】

基本的に本番ではプレッシャーは存在しており、個人の性格や考え方によって、パフォーマンスに異なる影響を及ぼします。そのため、まずはパフォーマンス低下に繋がる自分の“あがり”の徴候を知り、その原因を見つけておくことが重要です。その上で、予防法と対処法（これまで筆者が作成したコラム No. 17, 18, 24, 25, 32 を参照）も理解しておくことでパフォーマンス低下を防げる可能性が高まります。

【参考文献】

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: 595-611.

関矢寛史（2016）スポーツメンタルトレーニング教本 日本スポーツ心理学会編. 大修館.

田中美吏（2023）スポーツ心理学の挑戦—その広がりと深まり 日本スポーツ心理学会編. 大修館.

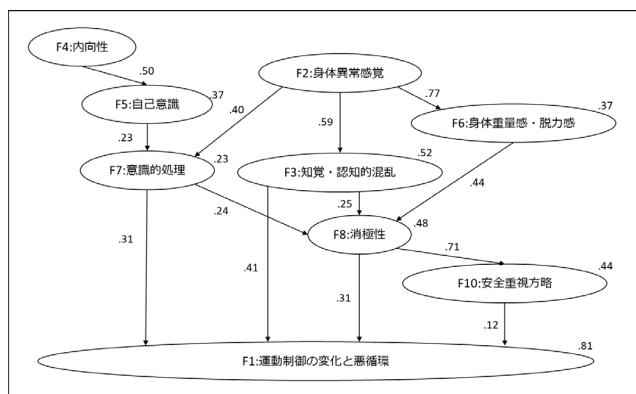


図 1 スポーツにおける「あがり」の機序モデル（村山・関矢, 2012）