

プレッシャー下でも実力発揮できる選手が持つ心理的特徴

【はじめに】

スポーツには、プレッシャーが避けられないものとして存在します。同じプレッシャー下でも実力発揮できる場合とそうでない場合があり、前者は「クラッチ」、後者は「チョーキング」と呼ばれます。この違いはどこから生まれるのでしょうか。

今回は選手やコーチへのインタビューをもとに分析した研究¹⁾で示された、プレッシャー下でも実力発揮できる選手の特徴についてまとめます。

【個人の心理的な要因】

プレッシャー下でも実力発揮できる選手は、以下の4つの心理的な要因を持つとされています。

①自己効力感

自己効力感とは「自分ならできる」という感覚のことです。良い結果などから得られる自信とは少し異なり、過去の目標達成に向けた行動の過程で得られる自信を指します。

②プレッシャー状況の評価

プレッシャー下の状況を自分にとっての「挑戦」の場として捉えると良いパフォーマンスに繋がります。反対に「脅威」として捉えるとチョーキングが起りやすくなります。

③メンタルタフネス（心理的な強さ）

メンタルタフネスとは、困難・逆境・プレッシャーの中でも、やるべきことに集中し続けて力を発揮する心理的な能力²⁾です。この力が高い選手は課題への集中を維持できることが特徴です。

④課題への心理的資源の配分

これは「今やるべき課題（プレー）」に対し、集中・注意・努力・準備というエネルギーをどれだけ費やせるかということです。特に、結果や不安ではなく技術のプロセスに意図的に注意を向けること、入念な準備で予想外を減らすことがパフォーマンスを支えます。また、ここでいう努力とは根性で頑張るというものではなく、集中を保つための意識的な行動のことです。プレッシャー下でも自分がコントロールできることは何かを考えて行動していく「努力」は実力発揮に欠かせません。

【プレッシャーに強くなるためには】

これらパフォーマンスを左右する4つの心理的要因は不変的なものではなく、日々の心のトレーニングの中で心理的スキルを獲得していくことで高めることができるとされています（表1）。このことから、プレッシャーに強い人とは特別な才能を持つわけではなく、むしろ日頃からプレッシャーと向き合い、心の準備や心のトレーニングを行っている人だといえます。ぜひ自分自身のプレッシャーとの向き合い方について考えてみてください。

【参考文献】

- Hufton, J. R., Vella, S. A., Goddard, S. G., & Schweickle, M. J. (2024). How do athletes perform well under pressure? A meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-24.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44.

表1. 個人の心理的要因を高めることに効果的なメンタルトレーニング技法・取り組み

技法・取り組み	どのようなことを行うか
1 プレ・パフォーマンス・ルーティン	試合前やプレー前に、毎回同じ行動や考え方を行うこと。過去のプレーや未来の結果ではなく、いま行わなければならない動きにだけ注意を向けて最適な心理状態を作り出せるようにする。また、考えすぎを防ぐ効果がある。
2 プレッシャー下を再現した練習	本番に近い緊張感や状況を意図的に作り出し、そこでプレーする練習をすること。制限時間を設けたり、観客がいる状況などのストレスに慣れることで、動揺しにくくなり、チョーキングの予防につながる。
3 イメージトレーニング	成功した動きや理想のプレーを、視覚・音・身体感覚を使って頭の中で再現すること。自信(自己効力感)を高め、不安を軽くし、動作の質を向上させる効果がある。
4 セルフトーク	自分に向けて使う言葉を意識的に選び、気持ちや集中をコントロールする方法。「大丈夫」や「ここに集中」などのポジティブな言葉は自信を守り、ミス後の注意の立て直しに役立つ。ネガティブな言葉は集中を乱しやすいため減らすことが大切。
5 目標設定	結果ではなく、「どう行動するか」という行動に関する目標を決める方法。やるべきことが明確になり、プレッシャーがあってもやるべきことに集中しやすくなる。
6 認知再構成	プレッシャーを「脅威」ではなく「挑戦」と捉え直すこと。ネガティブな考えをより前向きなものに変えることで、不安をコントロールし、チョーキングを防ぎやすくなる。