

失敗の繰り返しを防ぐためには？

【はじめに】

「スポーツに失敗はつきもの」とよく言われます。頭では分かっている、1つの失敗を引きずり思うようなプレーができなかった人もいないのでしょうか。近年では、失敗した後のパフォーマンスにも着目されており、プレッシャーが高いほど失敗を繰り返す割合が高いことが報告されています¹⁾。そこで今回は、失敗を繰り返した試合と繰り返さなかった試合を比較し、どのような違いがあるのか、さらに失敗後にできる対処について考えていきたいと思います。

【失敗後のパフォーマンス】

ソフトボールの守備場面を対象にした研究では、失敗を繰り返した試合（以下、失敗→失敗）と1度失敗をした後に成功を収めた試合（以下、失敗→成功）における心理状態や対処行動の違いについて検討されています²⁾（図1）。

＜失敗→失敗＞では、上手くいかないイメージを持ちながらプレーし、失敗後にはネガティブな考えが強まり、心拍の増加などの身体症状を示す発話がありました。対処行動として、声出しをする傾向がみられました。

＜失敗→成功＞では、適度な緊張感を保ちながらプレーし、失敗後には後悔した後、次のプレーへ気持ちを切り替えていました。対処行動として、チームメイトに声をかける傾向がみられました。



図1 失敗前後の心理状態や対処行動の傾向
(細野ほか, 2025 をもとに作成)

【失敗を繰り返さないための対処】

では、この2つの違いから失敗後の対処について考えてみましょう。ポイントは2つあります。

①緊張の高まりに対処する

＜失敗→失敗＞では、心拍の増加など緊張の高まりと関連する身体症状を自覚していた中で、「声出し」をしていました。緊張や興奮は高すぎるとパフォーマンスを低下させるとされており、大きな声を出すことで、さらに緊張を高めた可能性があります³⁾。そのため緊張が高まっている時には、「チームメイトと会話する」、「間をとる」、「呼吸を整える」など自分を落ち着かせる対処を取り入れることが大切だと考えられます。

②失敗を認識し、次のプレーに意識を向ける

＜失敗→成功＞では、「やってしまった」と後悔した後、「次は絶対にアウトにしよう」と、次のプレーに意識が向いていました。「やってしまった」と思うことは、自分の失敗に気づいた表れとも捉えられます。このように失敗したことを認識した上で、次に何をするか意識を向けることが気持ちの切り替えに繋がると考えられます。

【まとめ】

失敗をしない選手はいないと思います。大切なのは失敗した後はどう立て直すかです。日頃から失敗した時に自分にどのような反応がでるのか、どのような対処が合っているのかを振り返り、自分なりの立て直し方を見つけておきましょう。

【主要参考文献】

- 1) Harris, D.J., Vine, S.J., Eysenck, M.W., and Wilson, M.R. (2021) Psychological pressure and compounded errors during elite-level tennis. *Psychology of Sport and Exercise*, 56: 101987.
- 2) 細野桃子・田中美吏・三森裕希子 (2025) ソフトボールの守備場面におけるプレッシャー下での思考に関する質的研究－失敗後のパフォーマンスの成否に着目して－. *スポーツ心理学研究*, 52 (2) : 138-149.
- 3) 遠藤俊郎 (2016) 情動のコントロール技法. *スポーツメンタルトレーニング教本三訂版*. 大修館書店, pp. 109-113.