

指導者にとって心理面の二大課題の一つである「あがり」への対処を探る。

■はじめに

指導者がスポーツ指導の過程で出くわす心理的問題の双壁が、前回まで取り上げてきたモチベーション（やる気）の問題と、今回から取り扱う「あがり」や「プレッシャー」の問題である。

日本人は大舞台に弱いと言われ、1960年代の東京五輪ごろ、スポーツ心理学の分野であがりに関する多くの研究が行われた。また1984年のロス五輪等でもやはり「プレッシャーに負けた」と思われるような選手が相次ぎ、さらに研究が進んだ。

外国人選手が必ずしもプレッシャーに強い訳でもないし、現在では大口をたたいて自らを鼓舞するようなタイプの日本選手も現れてはいるが、あがり対策が、スポーツにおいて重要であることは、今も変わらない。研究も紹介しながら、なぜあがるのか、どうしたらいいのかを解説していこう。

■あがりとは

まずはじめに用語を整理しておこう。あがりというのは「成績や他者評価に対する懸念から、心身が適切に作動しなくなり、それによってパフォーマンスが低下する現象」である。スポーツ場面で、緊張や不安（英語に言い換えるとプレッシャーと言ってもよい）を感じることはむしろ自然である。そこに成績や他者評価が過度に影響することで、心身の適切な機能が失われることが問題なのである。

■なぜあがる

一般に大きな舞台に臨むと、心身両面が緊張する。身体的な緊張とは交感神経の興奮であり、脈が速くなったり、手に汗をかいたり、血圧があがったりという、身体反応である。一般に交感神経とは、身体を「戦闘状態」に対応させるための仕組みであり、適度な緊張は種目によっては望ましいこともある（より精密なコントロールを要する種目では適度な緊張状態は低いレベルにある）。問題は、この興奮状態が継続することである。前夜眠れないくらいならまだしも、大会現地入りすると、さまざまな刺激で、ただでさえ興奮し

やすい環境となる。こうした状態が数日間続くと、疲労が深まり、試合当日十分な成績を出すことができなくなる。筆者も1987年のフランスの世界選手権では、過剰に興奮した状態がフランス入り以来続き、便秘後にした便はうさぎのそれのようだった。これも過剰興奮が続いた結果である。また過剰な興奮は精緻な運動動作を乱すことも、緊張によってパフォーマンスが低下する理由となっている。

一方、精神的な緊張とは、「懸念」や「不安」と言い換えることができる。具体的には成績や他者の評価が気になる、といったことである。もちろん、成績が気にならないアスリートはいないだろう。それが過度の影響を持つかどうかは、後述するようにその人の「思考パターン」によって変わる。そして、定義のごとく、成績や他者の評価が気になることがあがりにつながる。これについては、いくつかの心理学理論が提案されている。懸念や不安によって動作の遂行に必要な情報に十分注意が向けられなくなる結果、パフォーマンスが低下するとする「注意の狭小化理論」もその一つである。

もっとも身体的な緊張と心理的な緊張を完全に分けることは難しい。精神的な緊張は体のこぼりにつながるし、また交感神経の興奮による身体の緊張は漠然とした不安感につながりやすい。ワールドカップの前日、気になっていた肩甲骨周りのマッサージをしてもらったところ、それまで頭を支配していた漠然とした不安感も和らいた経験も、筆者も持つ。

アスリートにもさまざまなタイプがあるので、身体・精神とわけずに両方のアプローチを柔軟かつ個人に合わせて取ることが肝要だと思われる。

■身体面からあがりに対処する

今回は、身体の緊張解消法、すなわち「リラクゼーションの技法」について紹介しよう。

①呼吸法

禅やヨガなど、心身を鍛練する技法では必ず呼吸法が重視されている。腹式呼吸は、交感神経とは拮抗する働きを持つ副交感神経を活性化させる（これにより身体が休息状態になる）。リラックスのための呼吸法では、腹式呼吸を、通常よりやや深く息を吸い、若干止めた後、ゆっくり時間をかけて息を吐き出す。概ね1分間に4-5回のゆっく

りした呼吸となる。

必要な時にいきなりやっても、リラックスできるものではない。普段からの練習が必要である。リラックスによって集中力も得られるであろう。

先に述べたように、競技においてはリラックスよりもむしろ適度な緊張が必要である。したがって、リラクゼーションは休息状態が必要な場面や、競技会場の環境等によって興奮が過度になりそうな場合に、一端心身をリラックスさせ、そこから自分にあった方法で適切にサイキ・アップ（競技に必要な緊張状態まで心的高揚を図ること）をするという手順が必要になる。

②自律訓練法

自律訓練法は、より組織的なリラクゼーションの方法である。普段は意のままにならない自律神経（交感神経と副交感神経）を、自己暗示的な方法によってコントロールし、副交感神経優位の状態を作り出す方法である。

自己暗示のためのキーセンテンスを「公式」と呼ぶ。基本は背景公式と呼ばれ、「気持ち落ち着いている」というものであり、続いて重感公式「右腕が重たい」（その後順次、左腕、両腕、右脚、左脚、両足、両手両足、と進む。無理してそうしようとする余計緊張するので、その状態が訪れるのを受動的に待ちながら、心の中でこれらの公式を順次唱える。本来「四肢が重たい」のは副交感神経が活動している結果であるが、その結果を暗示することで原因が生じるのが興味深い。自律訓練法については、大きな書店の心理コーナーにはたいがい解説書が置いてあるので、参照してほしい。

余談であるが、筆者はこの数年いわゆる自律神経失調的な症状を感じることも多い。その対処法を本で探ると、ほとんどの技法が、20代後半に「あがり」克服のために試み、成果を挙げた方法であった。知っているだけでは効果をあげることにはできない。すぐれた練習方法を知っているだけではうまくならないのと同じことである。体力や技術でそのことに気付かない人はいないだろうが、心理的な面は、意外と「話を聞けばなんとかなる」と思っている指導者は少なくない。

トレーニングこそが、心理面を強くする。だからこそ、現在取り上げているような技法が「メンタルトレーニング」と呼ばれるのである。

（村越 真）