

「あがり」をどのように体験するのか
—大学生アスリートの語りから—

佐久間 悠平 (競技スポーツ学科 スポーツ情報戦略コース)
指導教官 豊田 則成

キーワード：あがり，パフォーマンスの低下，緊張，プレッシャー

1. 諸言

本研究は、「大学生アスリートはあがることをどのように体験するのか」というリサーチ・クエスチョン(Research Question: 以下 RQ)を設定し、質的にアプローチした。そこでは、大学生アスリートのあがることについての語りから発展継承可能で有益な仮説的知見を導き出すことを目的とした。

2. 方法

インフォーマント (Informant: 調査対象者: 以下 Inf.) は、スポーツ心理学概論を受講している学生 350 名を対象としたアンケート調査をし、その中でインタビュー調査に協力してくれる大学生アスリートを募った。協力者 12 名 (18~21 歳) に対し 1 人あたり 1 時間程度 (1 対 1 形式) の半構造化インタビューを実施する。分析方法については、質的研究の代表的手法であるグラウンデッド・セオリー・アプローチ (Grounded Theory Approach: 以下 GTA) を用いて行った。

3. 結果及び考察

分析の結果、大学生アスリートは「あがってしまうと感情のコントロールができない状態に陥ってしまうが、現状を受け入れ開き直すことによって自分の意思で動けるようになる。そうやって自分を見つめ直すことにより、「あがり」と上手く付き合っていくことができるようになる。一方、乗り越えることができない緊張やプレッシャーに直面した時にあがってしまい、感情のコントロールができなくなる。すなわち、「あがる」ことを免れ得ることはできず、「あがり」に直面する度に自己を見つめ直し、「あがり」を受け入れながら付き合っていく」という仮説的知見を導き出した。本研究により導き出された概念図を図 1 に示す。

4. まとめ

この研究では、「あがることは悪いことではなく、あがりを経験することにより、自分らしさを作り上げていく。」と言える。

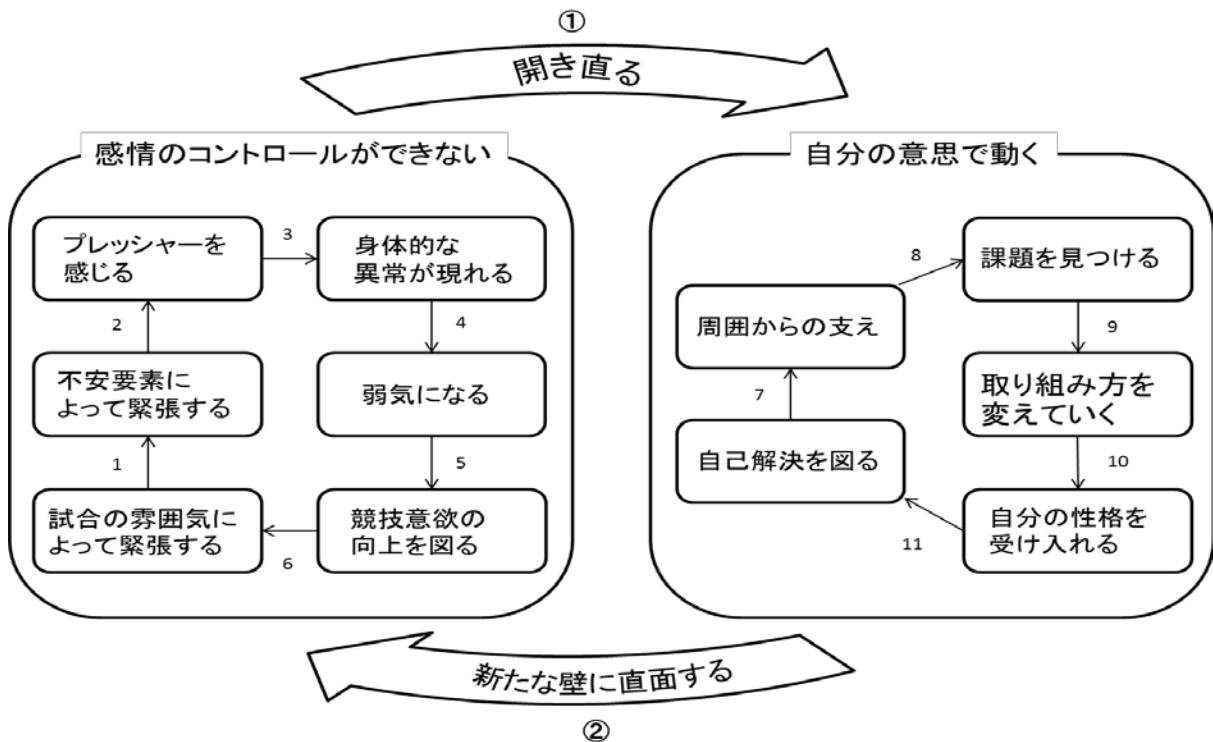


図1: 試合におけるあがりと向き合うメカニズム