

“あがり”現象の原因から結果にいたる プロセスに関する一考察

坂入 保世¹、橋口 泰武¹、榎 博文²

¹日本大学、²慶応義塾大学

A study on process of stage fright from it's cause to the result

Hose SAKAIRI¹, Yasutake HASHIGUCHI¹ and Hilobumi SAKAKI²

¹Nihon University, ²Keio University

1. 序論

いわゆる“あがり”は、我々の日常生活で程度の差こそあれ、誰でもが経験している現象である。この現象は、「鼓動が激しくなる」とか「体が固くなる」とか「思考の混乱」等であって、個人、個人によってそれらの心理的・生理的現象は多種多様である。その結果、演技に失敗する、スピーチにうまく話せない等の、不適切な行動となってあらわれる。

このようないわゆる“あがり”の定義なり概念については、多くの研究者が論じており、成瀬¹⁾は「スポーツや演劇、受験、とっさの場合のような臨界的、危機的な状況におかれると、選手や俳優、受験生、危険にさらされた人などは、努力が実行を納めず空転し、自らのコントロールがし切れなくなって、日ごろの技術や演技、思考や判断が乱れて、能力が十分に発揮できず、あるいは効率の著しく低下する現象がある」とし、またスポーツ科学委員会¹⁹⁾では「他の競技者の存在、多数の観衆の存在から、過度の情動的緊張が生じ、競技の遂行や成績が困難となり低下するような、心理的、生理的現象である」としている。しかし、これらの定義なり、概念を内容分析してみると、

必ずしも見解が一致しているとはいえない。

日本における体育・スポーツ関係書にみられる“あがり”研究の推移をみると、本格的な研究報告は1960年頃からであり、体育学研究や日本体育協会誌等で報告されるようになった。日本体育協会では「あがりに関する研究」のためのプロジェクト・チームを編成、1960年～1972年の13年間に9回の研究報告^{12) 13) 14) 15) 16) 17) 18) 19) 20)}を重ねている。その研究のきっかけは、東京オリンピック大会での日本選手の精神面の強化であり、研究内容の多くは実態調査が主体であった。個人研究も機を同じくして盛んになり日本体育学会、日本スポーツ心理学会等で多くの報告がみられた。個人研究として、市村⁵⁾の「スポーツにおけるあがりの特性の因子分析的研究 (I)」があり、これは“あがり”現象を因子分析したものであるが、この市村の“あがり”概念は、後に“あがり”程度の一つの尺度として多用されるようになり、その後の“あがり”研究分野に大きく貢献した。そしてロスアンゼルス・オリンピック大会で日本選手が惨敗を喫した後、再び日本体育協会がプロジェクト・チームを編成“あがり”という言葉を使わずに、メンタル・トレーニングと

いう主題で“あがり”防止のためのプログラム作りに取り組んでいる。その一部はソウル・オリンピック大会でも実施され、研究成果が報告された。

“あがり”研究のこれまでの推移をみると4つに区分することができよう。第1の段階は“あがり”の原因、“あがり”現象（徴候）、“あがり”程度等の実態調査が主体であった。第2の段階は過緊張を引起こす原因は、性格と深く関連があるのではないかとの推論から、性格と“あがり”程度、性格と“あがり”現象等の関連についての分析がおこなわれた。第3の段階においては前段階の研究成果から、特性不安・状況不安が強い者は他の者より過緊張をもたらすとの推論から、試合前の状況不安や不安内容と現象との関連についての報告が多くみられた。第4の段階は“あがり”の防止方法についてであって、日本体育協会報告書¹⁹⁾に記載されている自己弛緩法、イメージ・リハーサル法（メンタル・リハーサル法）、面談面接による方法、集団訓練の方法、暗示的方法などがある。それらを称してメンタル・トレーニングと呼び、多くのプログラムが実施され、その効果が試されている段階といえる。また研究方法も心理学的手法から生理学手法にそして社会心理学的手法へと研究方法が広がって来た。

日本におけるこれらの研究報告を分析する限り、研究対象・研究方法・尺度の相違によるとおもわれるが、定義と同用に一致した見解に至っていない。この事に関して徳永等³¹⁾はこれまでの“あがり”研究について、「原因、徴候、対応策、そして“あがり”やすい人の性格等が分析され、スポーツにおける心理面のトレーニングの重要性が指摘されてきた。しかし、現状では的確な理論的説明や方法論が乏しい」と指摘している。このように、今だに“あがり”に関しては理論的体系化がされているとは言えない。また上述の研究をみる限りでは、“あがり”を一つのシステムとして体系的に扱った報告もみられない。

そこで本稿では、今までの研究で何が解明され、

何が曖昧なのか、また残された課題は何なのかについて、内容を分析し報告するものである。そして今回の報告では“あがり”の定義に的をしぼり、“あがり”現象の原因から結果までのダイアグラムの作成を試みた。

2. 研究方法

日本に於ける体育、スポーツ、教育関連図書等の中から、あがりに関する部分を引用、参考にした。また研究報告では体育学研究、日本体育協会研究報告書、日本スポーツ心理学研究から引用、参考にした。分析にあたっては下記の項目にしたがった。

1. 研究テーマからみた研究対象の推移
2. “あがり”定義についての内容分析
3. 実態調査の分析
4. 性格に関する分析
5. 不安に関する分析
6. “あがり”防止方法とその研究成果に関する分析

3. “あがり”定義の推移

“あがり”概念についての研究報告は市村⁵⁾が最初と思われるが、その中で“あがり”の概念について「このことばの日常化ゆえに明確さを欠いている。“あがり”とはなんであるかという問いに対してあまりにも多様な答えが存在し、それはかならずしも一致していない」として、“あがり”概念が定義化されていないことを提示している。市村⁵⁾は“あがり”の定義について松井⁶⁾、松田等⁷⁾の「外的圧力による自我体制の崩壊」とする心理的見解と猪飼³⁾の「過度の興奮のため、大脳での調整不均衡状態」という神経生理学的立場の見解を紹介するとともに、市村なりの“あがり”見解を述べている。彼はフロイトの理論を援用し、外的な圧力のみでなく、個人の無意識のうちにある「逃避的な衝動」が強く関与しているとした。また“あがり”概念については、

松井・松田・猪飼等の“あがり”の説明は一面的なものであるとしたうえで、“あがり”は一面的なものでなく多面的なものであるとの推論から、“あがり”の徴候を分析し、“あがり”はそれぞれの要因の複合的な心理的および生理的現象であると規定した。

その後の“あがり”の研究動向を見ると、松井⁶⁾、

松田⁸⁾、猪飼³⁾、市村⁵⁾、中込¹¹⁾、徳永等³¹⁾の定義をベースにして、“あがり”の研究が進められてきた。しかし、これらの定義を引用している研究報告をみてもその解釈は一義的ではない。

表1は体育・スポーツ関係書および各種研究報告にみられた“あがり”定義を紹介したものである。

表1 文献から抜粋した“あがり”の定義

1.松田岩男 「あがる」という現象は、主体が外的な力に支配され、圧迫されて、主体の体制が崩され、精神構造が等質化されることである。	1953
2.日本体育協会スポーツ科学研究委員会報告書 過度の興奮のために予期した通りにプレーできず、記録が低下した状態。	1960
3.猪飼 道夫 “あがり”を過度の情動的興奮であるとする。すなわち(“あがる”)ということは、精神的興奮が可動のために、神経系全般の統制が乱れた状態であるといえる。その結果は、情動機能の面にもあらわれるが、“あがった”ときでも筋肉そのものの機能にわりがあるわけではないが、意志のとおりにならないようになるのである。	1961
4.松井三雄 “あがる”という状態は、心理学的にいえば自我が場の力に圧倒されてしまうことである。	1962
5.大川信明 “アガリ”というのは、過度の緊張による自己統制の崩壊をいう。	1964
6.市村操一 外的圧力のみでなく、個人の無意識のうちにある逃避的衝動が関与し、緊張力が低下し、力を集中することが不可能になった状態。自己自信が弱い場合、エスや超自我の力が強すぎる場合、自我の平衡は乱れ衰弱しエネルギーの統制は困難になる。ここに“あがり”を自我の弱られた状態と考える。	1965
7.市村操一 外的圧力のみでなく、個人の無意識のうちにある逃避的衝動が関与し、緊張力が低下する。徴候分析の結果から自律神経系の緊張、心的緊張力の低下、不安感情、運動技能の混乱等を抽出、あがりは以上の要因の複合的な心理的および生理的現象とした。	1965
8.松田岩男 過度の興奮のために、適応がうまくできず、心身が正常に動かなくなった状態。	1966
9.日本体育協会スポーツ科学研究委員会報告書 スポーツ競技における“あがり”とは、試合の場面に於いて、他の競技者の存在、多数の観衆の存在から、過度の情動的緊張が生じ、競技の遂行が困難になったり、成績が低下したりするような心理的、身体的現象。	1971
10.杉原 孝 (試合に対する)接近動機あるいは回避動機、あるいはその両方の葛藤により過剰に動機づけられて情緒的に混乱し、パフォーマンスが低下した状態。	1977
11.藤岡高憲 身体運動における練習や試合で他人や観衆の前で競技したり、演技するとき、過度の情緒的緊張や興奮によって精神集中、自己統制、自己支配ができなくなり(自我体制の崩壊)、精神過程に混乱を生じている状態を“あがっている”という。すなわち過度の緊張や興奮のために適応がうまくできず、心身が正常にはたかなくなっている状態である。	1979
12.竹村 昭・岡沢梓訓 外的刺激が強すぎるために過度の緊張状態におちいり、日頃の考えや判断、技術などが十分に発揮できず、複雑な場面にうまく適応できなくなる状態を“あがり”とする。	1979
13.長田一臣 情動的な興奮が大脳皮質のコントロールタワーを混乱に陥とし入れ、神経支配が乱れて統制の失調がおこり、自分の能力が発揮できなくなった状態。	1980
14.成瀬浩策 あがりは場面からの圧力に刺激されて生ずる過度緊張の結果と考える。危機的、臨界的な状況におかれると、勢力が実効を納めず空転し、自らのコントロールがし切れなくなって、日ごろの技術や演技、思考や判断などがみだれて、能力が十分に発揮できず、あるいは効率の著しく低下する現象がある。	1980
15.長田一臣 興奮が強すぎて司令部である大脳皮質が混乱してピンボケ状態になることである。つまり神経支配が乱れて統制の失調がおこり、本来の力が発揮できない状況に陥った場合を指して“あがり”という。	1981
16.丹羽加呂 過度の緊張のため情緒的に興奮しすぎると、思考や推理・判断などをつかさどる中脳(大脳皮質)の働きに混乱が生じ、そのために大脳の働きの一つである神経支配も乱れて自分自身を統制できず、知的な面を捨てて、身体支配もうまくいかなくなり、いくら頑張っても日ごろの力を発揮できないことになる。つまり思考過程も身体的支配もうまくいかなるため、日ごろの考えや判断、技術などが十分に発揮できず、場面にうまく適応できなくなる。このように過度の情緒的緊張のために心身が正常に動かなくなり、複雑な場面にうまく適応できなくなる状態“あがり”と呼んでいる。	1983
17.長谷川浩一 スポーツ競技における“あがり”とは、試合の場面に於いて、他の競技者の存在、多数の観衆の存在から、過度の情動的緊張が生じ、競技の遂行が困難になったり、成績が低下したりするような心理的、身体的現象。	1983
18.中込四郎 「あがり」とは、精神内界並に外界からの圧力による一過性の自我の機能的不全であると現象的にとらえ、さらに適応論的な立場から、あがりを防衛的な情緒的自我反応(defensive emotional ego-reaction)とみなすこともできると考える。	1983
19.長田一臣 ストレスを伴う緊張場面で、場面の緊張水準に見合った情緒的興奮が起こることは合目的な適応現象では問題はないのだが、情緒的興奮が強すぎて神経が乱れ、統制が失調が起こって能力を十分に発揮できない状態になることを“あがり”という。	1984
20.徳永幸雄 精神的過度緊張によって実力が発揮できない状態。	1985
21.水口礼治 あがりは緊張、興奮、不安の複合感情であり、結果としてパフォーマンスの低下を招く現象である。	1986

4. 緊張（興奮）を引起す原因について

まず緊張（興奮）を引起す原因について、すなわち“あがり”を引起す条件とは何なのか、それはどのように提示されてきたのだろうか。松井⁶⁾は「重大な試合や重大な席にでる場合などに平常な行動ができなくなるのは、心理学的に言えば自我が観衆という場に圧倒されてしまうことである。そしてそうならないためには経験や修養により自信をもたせ、自我体制の力を強化することである」とし、“あがり”は外界の圧力による自我崩壊であるとした。これに対し市村⁴⁾は「自我自身が弱い場合、エスや超自我の力が強すぎる場合、自我の平衡は乱れ衰弱しエネルギーの統制は困難になる。ここに“あがり”を自我の弱められた状態」との見解を示すとともに、外的な圧力のみでなく、個人の無意識のうちにある逃避的な衝動の重要性を示した。ここでの逃避的な衝動とは「“人に見られること” “人から評価されること”を強く拒絶する力」をさしている。このようなことから行動の変容（あがり）は外的条件と内的条件によるとの示唆をしている。また松田⁸⁾は「運動選手に“あがり”を引起こさせる条件は人によってさまざまであるが、その外的条件の主なものは観衆、競走相手、周囲の期待、大きな試合等である。しかし、このような外的条件のみならず、経験が乏しい、技量に自身がないことおよび性格特性の主体的条件の影響もみのがせない。外的な圧力と主体とは相対関係にある」とした。長田²⁵⁾は「自我の対面している圧力を外界のみに考えるのは問題であろうとの」批判に対し、松井の説明を支持する見解を述べている。成瀬¹⁰⁾は“あがり”現象を引起す心理学メカニズムとして「その危機的、臨界的場面のもつ当人への刺激としての圧力と、それに対抗する力として内部に生ずる、いわば反応性の緊張とがあげられる」と説いている。

このような先駆者の報告から、われわれは外的条件と内的条件の相互作用によって“あがり”が生ずると推論した。すなわち、外的条件に対する内的条件とは個人の特性のことであって、その特性の存在が外的条件との相互作用を起し、心理的葛藤を生じ、それはある時は自信となってあらわれ、また、ある時は不安となってあらわれる。それらは心理的・生理的な反応を喚起し、最終的に適切又は不適切な行動として顕在化すると考えられる。従って、もし外的条件が同一ならば主体のもつ内的諸特性の相違が緊張（興奮）の度合いの相違となってあらわれることになる。

ここで述べる外的条件とは「多数の観衆の存在」、「観衆の期待」「大会レベル」「雰囲気」や「対戦相手」等であり、内的条件とは「経験」「価値観」「性格」「要求水準」等である。

外的条件と内的条件との関わりかたについては幾つかの説明がみられる。それらを紹介すると市村⁴⁾の「逃避的衝動」、藤善¹⁾の「防衛的行為」、杉原²⁸⁾の「接近動機・あるいは回避動機」、成瀬¹⁰⁾の「対抗する力」等であり、これらはいずれも外的圧力に対する対応を意味するものである。適応機制からみた場合には「逃避的な衝動」も「防衛的行動」も両列におくことが出来るが、その適応機制の内容によっては心理的反応に違いが生じ、また現象場面においても異なった現象がみられると考えられる。そしてこの関わりを心理的葛藤と呼ぶことにした。

5. 緊張（興奮）の解釈について

“あがり”現象を生起させる緊張や興奮は、すでに述べた外的条件と内的条件との葛藤により生ずるが、緊張や興奮について従来どのような解釈がなされているだろうか。松田⁸⁾、長田²⁵⁾、猪飼³⁾、スポーツ科学委員会¹²⁾等では「過度の興奮」、丹羽²³⁾、長谷川²⁾等は「過度の

緊張」、藤善¹⁾は「過度の緊張・興奮」というように、研究者によって興奮であったり、緊張であったり異なった言葉を用いられている。そして、それらは曖昧な使われかたをしている。

またスポーツ科学委員会¹²⁾による1960年の定義では、「過度の興奮のために予期した通りにプレーができず記録が低下した状態」としているが、1971年¹⁹⁾には「他の競技者の存在、多数の観衆の存在から、過度の情動的緊張が生じ、競技の遂行や成績が困難となり低下するような、心理的、生理的現象である」として「興奮」から「緊張」に変わっている。このように同一グループにおいても相違が見られる。このようなことから、我々も文献等によりこの点について検討を加えたが紙数制限の関係で次回に述べることにする。

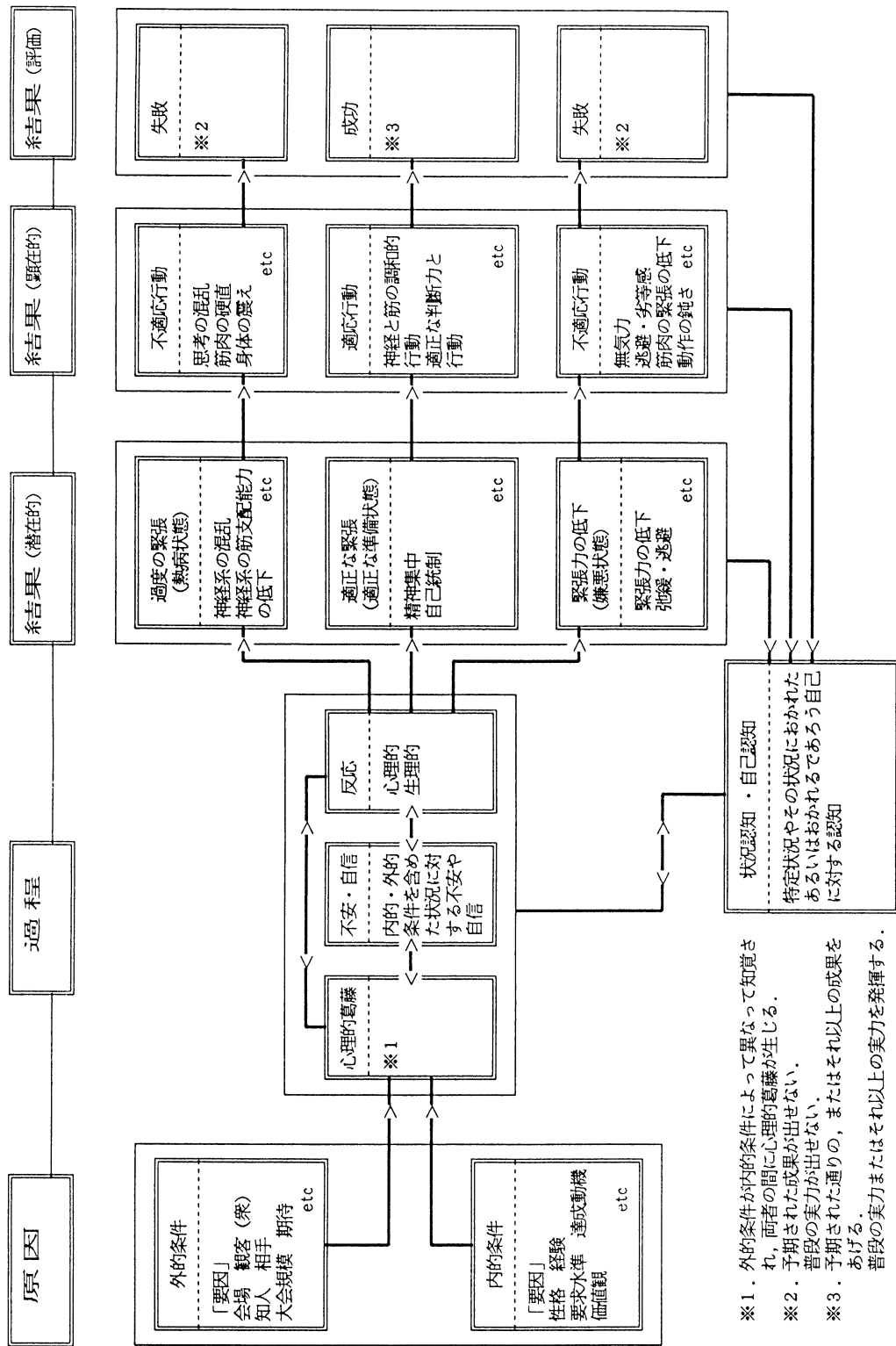
“あがり”は「情緒的な過度の緊張・興奮が引き起こされ不適応な現象が見られる」との見解がある。しかし市村⁵⁾はJannetの「高級な行動が生まれるためには力と同じに一定の緊張力が必要であり、あがりとは、この緊張力が低下して力を集中し統一することが不可能になることがある」との論点を引用し、“あがり”は「緊張力が低下した状態」とであると結論づけている。またスポーツ科学委員会¹⁹⁾は、“あがり”徴候を分析した結果「この結果は試合に臨んでの心理的過緊張が副交感神経優位的な働きを示し、行動的にはむしろ緊張の低下、とくに心的緊張の低下や強い自我機能の低下を示しているように見える」との報告もある。すなわち、“あがり”現象は緊張力の低下した状態であると解釈できよう。このような解釈とは別に緊張とパフォーマンスの関係について、成瀬¹⁰⁾は国分の理論を引きあいに、「ある作業をするときに、緊張の程度を横軸にパフォーマンス水準を縦軸にとると、その作業による緊張度を頂点とした放物線を描く、すなわち、適性域を越えた緊張過剰は、それが強くなるほどパフォー

スを急激に低下させる」として、緊張とパフォーマンスの関係を、逆U字型の関係にあるとの見解を述べている。この解釈は過度緊張がパフォーマンスの低下を招くものと考えられる。このように“あがりの現象”には2通りの解釈がみられた。

個人が“あがった”と認知した時、どのような徴候がみられたかについては、多くの報告^{5) 10) 29)}がみられる。それは藤善¹⁾が「あがり現象は、精神的特徴や運動種目によってそのあらわれ方がことなる」と指摘しているが、そればかりでなく心身の状態や時期によっても異なりがみられる。このような徴候について、長田²⁶⁾は「“あがり”が問題になるのは緊張がマイナス要因としてはたらく場合であり、力量相当あるいは、それ以上の力を発揮した場合には“あがり”の結果とはいわないのが通念である」と指摘している。また、成瀬¹⁰⁾も「頭に血がのぼったとか、のぼせたという主観的な実感のあることから、そうした場合を“あがる”と表現する。だが、意識的に似た経験をして、そのため客観的にかえって成績が上昇し、能力が高まる場合と、反対に低下する場合とが区別され、後者の場合だけをさして“あがり”の現象という」と述べている。我々は、長田・成瀬の見解に同意するものである。

6. 結 論

“あがり”の原因から結果までのプロセスを検討してきた。外的条件が外的圧力として存在した場合内的条件との相互作用により心理的葛藤が生じる。心理的葛藤はその時の状況認知によっても変化し、人を適性緊張（興奮）や過緊張へと導き、最終的に成功や失敗となってあらわれる。そのプロセスを図—1に示しておく。（図の詳しい解説は次の機会にゆずる）



※1. 外的条件が内的条件によって異なれば、両者の間に心理的葛藤が生じる。
 ※2. 予期された成果が出せない、普段の実力が出せない。
 ※3. 予期された通りの、またはそれ以上の成果をあげる。
 普段の実力またはそれ以上の実力を発揮する。

図-1. “あがり”のダイアグラム

参考・引用文献

- (1) 藤善尚憲, 体育心理学研究, 杏林書院, P192~195, 1979.
- (2) 長谷川浩一 スポーツと競技の心理, 大修館書店, P281~334, 1983.
- (3) 猪飼道夫, スポーツの生理学, 同文書院, 1961.
- (4) 市村操一, 児童心理, 第19巻, 第5号, P115-119, 1965.
- (5) 市村操一「スポーツにおけるあがりの特性の因子分析的研究(1)」体育学研究, 第9巻, 第2号, 18-22, 1965.
- (6) 松井三雄, 体育心理学, 杏林書院, P192-193, 1962.
- (7) 松田岩男, 保健体育の心理, 金子書房, P173~184, 1953.
- (8) 松田岩男, スポーツ科学講座6, P160-165, 1966.
- (9) 水口礼治「あがりの心理研究」日本社会心理学会・日本グループ・ダイナミクス学会合同大会, 論文集, P125-126, 1986.
- (10) 成瀬悟策, 要求水準の研究, 金子書房, P259~264, 1980.
- (11) 中込四郎「「あがり」の個人差と自我境界について」北海道教育大学紀要(第2部C), 第33巻, 第2号, P11-19, 1983.
- (12) 日本体育協会スポーツ科学研究委員会報告書「あがりの研究」P1-15, 1960.
- (13) 日本体育協会スポーツ科学研究委員会報告書「射撃選手の精神統一のための自律訓練法及び漸進的解緊法に関する報告」1961.
- (14) 日本体育協会スポーツ科学研究委員会報告書「スポーツにおける精神面のトレーニング」1961.
- (15) 日本体育協会スポーツ科学研究委員会報告書「精神的コンディションの整え方に関する生理心理学的根拠の探求」1962.
- (16) 日本体育協会スポーツ科学研究委員会報告書「スポーツマンの精神的自己鍛練の方法に関する研究」1962.
- (17) 日本体育協会スポーツ科学研究委員会報告書「神経筋のRelaxationによる技術およびコンディションの調整」1963.
- (18) 日本体育協会スポーツ科学研究委員会報告書「「あがり」に関する基礎的研究」1968.
- (19) 日本体育協会スポーツ科学研究委員会報告書「「あがり」防止法についての研究」1971.
- (20) 日本体育協会スポーツ科学研究委員会報告書「「あがり」防止の臨床心理学研究」1972.
- (21) 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告「スポーツ選手のメンタル・マネジメントに関する研究第1報」1985.
- (22) 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告「スポーツ選手のメンタル・マネジメントに関する研究 第3報」1987.
- (23) 丹羽劬昭, 運動心理学入門, 大修館書店, P206~213, 1983.
- (24) 大川信明, スポーツ医学, 体育の科学社, P430-431, 1964.
- (25) 長田一臣, 競技の心理, 道和書院, P209~219, 1980.
- (26) 長田一臣, コーチのためのスポーツ人間学, 大修館書店, P94-99, 1981.
- (27) 長田一臣, スポーツ心理学概論, 不昧堂出版, P100~102, 1984.
- (28) 杉原 孝「スポーツの試合における“あがり”の問題」体育の科学, 第27巻, 第11号 P801, 1977.
- (29) 坂入保世「いわゆる“あがり”現象に関する体育心理学的研究 第二報」日本大学生産工学部第11回学術講演会, P33-36, 1978.
- (30) 竹村 昭・岡沢祥訓「Eysenck のパーソナリティ理論とスポーツにおける「あがり」の関係」奈良教育大学紀要, 第28巻, 第1号, P161-167, 1979.
- (31) 徳永幹雄「競技不安に関する社会心理学的研究—不安の心理的・身体的要因及び対応策」体育学会第36大会, P160, 1985.
(1990年12月25日受付)