

---

“あがり”に関する研究  
—スキー・バッジテストにおける態度及び状態不安について—

坂入保世 橋口泰武 松村悦博  
日本大学

A Study of Stage Fright

—On the attitudes and the stages of mental uneasiness in the badge test of skiing—

Hose SAKAIRI, Yasutake HASHIGUCHI and Yoshihiro MATSUMURA

Nihon University

---

Abstract

We presume the factors that will provoke Stage Fright depend on the attitudes of one's individual living environments and one's values.

This reports analyzed the relevances between the attitudes and functions of Stage Fright (signs of one's stages of mental uneasiness, heart rates) with the view to search for the men who have what kinds of condition, attitudes, or attributes are easy to have a stage fright. And also we analyzed about the attitudes and the stages of mental uneasiness by making choice of the strain in the badge test of skiing in this time.

As the result of these research, we'll form our conclusion like these; First, there is a low stage of mental uneasiness, second, there remain unchanged between the time when they had breakfast and just before the test with the chance of the states of mental uneasiness, and the last, if the uneasiness of expectations are strong, the states of mental uneasiness showed a marked trend to height in connection with the attitudes and the states of mental uneasiness.

はじめに

“あがり”は一般的には「不安が緊張を生じさせ、その緊張が過度になると行動に不適応現象が生じる」との見解に至っている。そして緊張を生じさせるシステムについては、幾多の見解<sup>1)2)3)4)</sup>が示されているが、著者等はそれらを内的、外的条件による心的葛藤であるとの見解<sup>5)</sup>を示した。また不安をつのらせる要因については、多くの研究が報告されている。例えば経験年数<sup>6)7)8)9)</sup>、自信の度合い<sup>10)</sup>、技術レベル<sup>11)12)13)</sup>、性格<sup>14)15)</sup>、価値観<sup>16)</sup>、感性<sup>17)</sup>などの要因分析がされてきた。しかし尺度や対象者の違いからか必ずしも統一した結論に至ってはいない。

著者等は、“あがり”を引き起こす要因は個々の生活環境や価値観等から生ずる態度にあると推測している。そこでどの様な状態、態度、属性を

備えた人があがり易いのかを探求することを目的にし、態度等とあがり指標（あがり徴候、状態不安、心拍数）との関連を分析してきた。

今回は日米高校野球選手を対象に調査し、日米選手の試合に取り組む態度や試合前の不安などについて報告<sup>18)19)</sup>してきた。例えば試合に対する態度と状況不安との関係では、「試合に臨むにあたり自信のない者」「試合の結果に対する気がかりがある者」「日常生活での行動に自信をもっていない者」が状態不安をつのらせる一つの要因とみられた。また試合に対する態度とあがり徴候との関係では「試合の結果に対する気がかりがある者」にあがり徴候が顕著に現れた。このことは「結果への不安」をつのらせる者が”あがり”をもたらす大きな要因とも考えられた。

今回はスキーのバッジテストを緊張場面に設定

し、態度等の質問を追加し状態不安との分析を試みた。

### 方法

#### (1) 調査対象者及び調査時期

調査対象者は1992年21名、1993年33名、1994年32名（いずれも各年の3月6日、全て女性）を対象にした。総計86名で平均年齢は19.9才である。

#### (2) 調査方法及び分析

調査は質問紙法を採用し、質問紙はスキー・バジテストに対する態度等に関する質問、不安テスト（状態不安尺度）、徴候テストの3種類である。態度等に関する質問紙は、表1に示したようにスキー・バジテストに取組む姿勢および、プレッシャーや食欲の程度等を考慮したもの21項目（質問項目によって尺度が異なる）である。不安テストは橋本等<sup>20)</sup>が翻訳したCSAI-2の日本語版（スキー検定用に一部修正）を用いた（27項目4段階尺度 1,全くそうでない 2,少しはそうである 3,かなりそうである 4,まったくそうである）。以後CSAI-2については不安テストと記述。徴候テストは、著者等<sup>21)</sup>が1987年に作成した30項目5段階尺度（1,全く感じなかった～5,非常に感じた）を用いた。

不安テストはスキー・バジテスト当日の朝食時（スキー・バジテスト当日の朝食時は以後朝食時と記述）と昼食後すなわちスキー・バジテスト直前（スキー・バジテスト直前は以後テスト直前と記述）の2回調査し、態度等に関する質問と徴候テストはスキー・バジテスト終了後に1回調査を行なった。

態度等に関する質問は初期においては24項目であったが、調査後の聞き取り調査で質問に意味の曖昧なものが指摘され、それらの3項目は集計では削除した。また質問項目によって尺度に違いがあるので度数は3尺度（但し、尺度1はポジティブ、尺度3はネガティブの方向にまとめた）で集計した。次に態度項目と不安テスト、徴候テストの関わりをみるため、態度項目の尺度の度数を集計し、その尺度での不安テストの平均値と標準

偏差値を求め、尺度間で平均値の差の検定をした。

不安テストの統計処理は、それぞれの項目の平均値と標準偏差値を算出し、朝食時とテスト直前の同一項目でも検定を試みた。またテスト直前のデータ27項目を主因子解による因子分析をし、さらに直交回転を行い5因子が抽出できた。そして朝食時とテスト直前の同一因子間でも検定を試みた。さらに態度等に関する質問と不安テストとの関連をみるため不安テスト項目の数値を同一方向に並び替え、因子毎の総計を算出し、それを因子の構成項目数で除したものをを用いた。また各因子の総得点の算出にあたって、緊張や不安の程度が強い者、自信のない者、リラックスしてない者、すなわち一般的にネガティブと評価されるものに高得点を与えるようにした。さらに態度等と不安テスト（テスト直前）の関連をみるため質問項目間で相関値を求め分析した。

また合否の結果から不安テスト（テスト直前）項目の平均値を算出し合否による平均値の差の検定を試みた。検定受験者の合格率は、3級検定では39名全員が合格（100%）、2級検定では37中14名が合格（37.8%）、1級検定では10名中2名が合格（20%）であった。

### 結果と考察

#### (1) 被験者の実態と因子分析について

表1はスキー・バジテストに対する態度等の質問項目と度数を示したものである。この態度項目のあがりの程度や自信の程度の度数を見る限りでは、今回の被験者はあがりの程度が少なく、自信の程度が高いように伺える。例えばあがりの程度や自信の程度の項目を自動車教習所検定時<sup>22)</sup>と比較してみると、あがりの程度や自信の程度に大きな開きがみられる。すなわち今回のスキー・バジテストの方があがりの程度が少なく自信の程度が高いと言える。また表2は不安テストをスキー・バジテストと自動車教習所のデータと比較したものであるが、27項目中19項目で0.1%水準、2項目で1%水準、2項目で5%水準で有意な差がみられ、今回のスキー・バジテストは自動車

表1. スキー検定時の態度等の調査項目及び度数

項目	n \ 尺度		
	1	2	3
1) あがり程度	n 84 (%) (23.8)(61.9)(14.3)	20 52 12	
2) 自信の程度	n 85 (%) (21.2)(55.3)(23.5)	18 47 20	
3) ミスの程度	n 85 (%) (10.6)(70.6)(18.8)	9 60 16	
4) 練習との比較	n 85 (%) (49.4)(45.9)(4.7)	42 39 4	
5) 楽しさ	n 85 (%) (51.8)(38.8)(9.4)	44 33 8	
6) ベース	n 85 (%) (5.9)(52.9)(41.2)	5 45 35	
7) あがりへの気かかり	n 85 (%) (18.8)(60.0)(21.2)	16 51 18	
8) あがり時期	n 61 (%) (19.7)(54.1)(26.2)	12 33 16	
9) 睡眠	n 85 (%) (91.8)(8.2)(0.0)	78 7 0	
10) 食欲	n 85 (%) (48.2)(47.1)(4.7)	41 40 4	
11) 合格へのアプレッ	n 85 (%) (58.8)(28.2)(12.9)	50 24 11	
12) 合格への期待	n 85 (%) (21.2)(35.3)(43.5)	18 30 37	
13) 羞恥心	n 85 (%) (63.5)(24.7)(11.8)	54 21 10	
14) 頑張る程度	n 85 (%) (5.9)(20.0)(74.1)	5 17 63	
15) 闘争心の程度	n 85 (%) (35.3)(32.9)(31.8)	30 28 27	
16) 目標達成の意欲	n 83 (%) (73.5)(13.2)(13.2)	61 11 11	
17) 合格への意欲	n 84 (%) (43 17 24)	43 17 24	
18) 平常心の程度	n 85 (%) (51.2)(20.2)(28.6)	48 16 20	
19) 緊張の程度	n 84 (%) (56.5)(18.8)(23.5)	53 14 17	
20) 集中の程度	n 84 (%) (63.1)(16.7)(20.2)	48 17 19	
21) 状況判断の程度	n 84 (%) (57.1)(20.2)(22.6)	48 17 19	
	n 84 (%) (13.1)(29.8)(56.0)	11 25 47	

- 1) 本日の検定での「あがり」の程度はいかがでしたか?  
 1. あがらなかつた 2. 少しあがつた 3. かなりあがつた  
 2) 本日の検定に対する「自信」の程度はいかがでしたか? 種目毎に答えて下さい  
 1. 非常に自信があつた、かなり自信があつた 2. 少し自信があつた 3. あまり自信がなかつた、まったく自信がなかつた  
 3) 本日の検定の結果(成功・失敗等)の程度はいかがでしたか? 種目毎に答えて下さい  
 1. 全くミスはなかつた、ミスはなかつた 2. 少しミスした 3. かなりミスした  
 4) 本日の検定は練習と比べていかがでしたか? 種目毎に答えて下さい  
 1. 練習よりうまい、練習とおなじくらい 2. 練習よりミスがあつた 3. 練習よりかなりミスがあつた  
 5) 本日の検定は楽しく(おもしろく)アプレイができましたか?  
 1. かなり楽しかつた 2. 少し楽しかつた 3. 楽しくなかつた、まったく楽しくなかつた  
 6) 本日の検定のペースはいかがでしたか?  
 1. 普段と同じペースでできた 2. 普段より早かつた、普段より遅かつた 3. 普段より遅かつた、普段よりかなり遅かつた  
 7) 本日の検定で「あがる」ことへの気かかりがありましたか?  
 1. 全く思わなかつた 2. 少し思つた 3. かなり思つた  
 8) 本日、「あがり」を感じていた方にお聞きします。「あがり」の時期はいつ頃でしたか?  
 1. 前日から、検定の朝から、検定期前 2. 検定期前 3. 検定期前から  
 9) 昨日(検定期前夜)はよく眠れましたか?  
 1. よく眠れた 2. あまり眠れなかつた 3. まったく眠れなかつた  
 10) 今朝の食欲の程度はいかがでしたか?  
 1. かなりあつた 2. 普通にあつた 3. あまりなかつた、まったくなかつた  
 11) 本日の検定では「合格しなければならぬ」というプレッシャーを感じましたか?  
 1. まったく感じなかつた、あまり感じなかつた 2. 少し感じました 3. かなり感じました、非常に感じました  
 12) 本日の検定では「どうしても合格したい」と思っていましたか?  
 1. まったく思わなかつた、あまり思わなかつた 2. 少し思つた 3. かなり思つた、非常に思つた  
 13) 本日の検定に失敗したら(落ちたら)「恥ずかしい」と感じましたか?  
 1. まったく感じなかつた、あまり感じなかつた 2. 少し感じました 3. かなり感じました、非常に感じました  
 14) 本日の検定では最後まであきらめずに頑張ることができた?  
 1. そのとおりであつた、かなりそうであつた 2. どちらともいえない 3. そうではなかつた、まったくそうではなかつた  
 15) 本日の検定では闘争心(闘志)があつた?  
 1. そのとおりであつた、かなりそうであつた 2. どちらともいえない 3. そうではなかつた、まったくそうではなかつた  
 16) 本日の検定では自分の目標を達成するつもりで検定にのぞきましたか?  
 1. そのとおりであつた、かなりそうであつた 2. どちらともいえない 3. そうではなかつた、まったくそうではなかつた  
 17) 本日の検定では「合格する」という意欲が強かつた?  
 1. そのとおりであつた、かなりそうであつた 2. どちらともいえない 3. そうではなかつた、まったくそうではなかつた  
 18) 本日の検定では自分を見失ふことなく、いつもの気持ちでできた?  
 1. そのとおりであつた、かなりそうであつた 2. どちらともいえない 3. そうではなかつた、まったくそうではなかつた  
 19) 本日の検定では結果(合格・不合格)を意識したことが緊張しすぎることをなぞ検定にのぞめた?  
 1. そのとおりであつた、かなりそうであつた 2. どちらともいえない 3. そうではなかつた、まったくそうではなかつた  
 20) 本日の検定では集中して検定にのぞめた?  
 1. そのとおりであつた、かなりそうであつた 2. どちらともいえない 3. そうではなかつた、まったくそうではなかつた  
 21) 本日の検定では作戦や状況判断がうまくいった?  
 1. そのとおりであつた、かなりそうであつた 2. どちらともいえない 3. そうではなかつた、まったくそうではなかつた

検定時に比べ明らかに状態不安が低いといえる。これらの結果については、被験者の構成（年齢、男女の比率）、合否の確率の相違、種目の相違など考えられるが今回のデータからはなにが起因しているかは解らかにすることはできない。

表3は因子分析の結果であり、第一因子は「不安」、第二因子は「リラックス」、第三因子は「自信」、第四因子は「身体的緊張1」、第五因子は「身体的緊張2」の5因子を抽出できた。橋本等<sup>20)</sup>や坂入等<sup>18)</sup>の先行研究では4因子の抽出であったが、今回の分析では緊張因子が分離され5因子が抽出された。よって先行研究と比較して類似した傾向であると思われる。

(2)状態不安の推移について

図1-1は不安テストの朝食時とテスト直前の平

均値の差の検定結果である。27項目の中で2項目、すなわち「気持ちのゆとり」で10%水準、「精神的リラックス」で10%水準の差がみられただけであり、全体をみた場合はほとんど変化がなかった。また図1-2は状態不安因子による朝食時とテスト直前の平均値の差の検定結果であるが、いずれの因子でも有意な差が認められなかった。

先行研究<sup>23)</sup>では状態不安は試合に近づくほど不安が高まり自信がなくなるとの報告がされているが、今回の調査ではその傾向がみられなかった。そればかりか今回の調査では、自信やリラックスの項目で朝食時に比べテスト直前の方が自信の程度が高く、リラックスしている傾向がみられた。これは5因子による比較でも第二因子のリラックス、第三因子の自信で、テスト直前にリラックス

表2 CSAI-2項目におけるスキ-テスト直前と自動車仮検定前の平均値の差の検定

項目名	スキ-検定前			教習所			スキ-検定前-教習所	
	平均	標準偏差	人数	平均	標準偏差	人数	検定	P<
1 検定への気がかり	2.482	0.820	85	3.173	0.780	185	6.627	***
2 あがり	1.824	0.785	85	2.541	0.851	185	6.562	***
3 気持ちのゆとり	2.412	0.898	85	1.627	0.663	185	8.011	***
4 自信のなさ	2.400	0.923	85	2.151	0.749	185	2.344	*
5 イライラ	1.318	0.578	85	1.800	0.784	185	5.051	***
6 精神的心地よさ	1.894	0.826	85	1.427	0.638	185	5.053	***
7 プレイへの気がかり	2.612	0.813	85	2.892	0.969	185	2.307	*
8 身体の緊張	1.753	0.667	85	2.611	0.870	185	8.038	***
9 自信	1.553	0.804	85	1.968	0.704	185	4.282	***
10 敗北に対する気がかり	2.282	1.058	85	2.805	0.961	185	4.006	***
11 胃の緊張	1.224	0.540	85	1.886	0.932	185	6.073	***
12 安心した気分	1.906	0.863	85	1.541	0.720	185	3.614	***
13 ミスに対する気がかり	2.600	0.948	85	2.697	0.978	185	0.761	
14 身体的リラックス	2.118	0.926	85	1.600	0.691	185	5.097	***
15 心の準備	2.212	0.768	85	2.568	0.899	185	3.148	**
16 下手なプレーへの気がかり	2.506	0.990	85	2.497	0.913	185	0.073	
17 心臓の鼓動	1.435	0.541	85	2.405	0.971	185	8.584	***
18 上手なプレーへの自信	1.541	0.678	85	1.881	0.710	185	3.693	***
19 目標達成への不安	2.424	0.899	85	2.622	0.946	185	1.616	
20 胃のムカつき	1.153	0.497	85	1.649	0.919	185	4.655	***
21 精神的リラックス	2.271	0.925	85	1.719	0.790	185	5.027	***
22 他者への気がかり	1.376	0.767	85	1.822	0.927	185	3.854	***
23 手の汗ばみ	1.247	0.649	85	1.903	0.933	185	5.842	***
24 目標達成への自信	1.576	0.709	85	1.843	0.793	185	2.645	**
25 精神的集中への不安	2.082	0.985	85	2.157	0.988	185	0.578	
26 身体のかたさ	1.447	0.677	85	2.108	0.900	185	6.010	***
27 勝利への自信	1.518	0.696	85	2.049	0.846	185	5.035	***

(\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001)

や自信が増す傾向がみられた。著者等<sup>24)</sup>も生理的指標として心拍数の測定をしてきたが、試合直前になると心拍数が増加し緊張が高まる事を指摘してきた。よって試合やテスト直前などでは当然不安が高まるとの予測をしていたが、今回の分析結果は我々の予測と異なる結果であった。今回のスキー検定では朝食時(検定約5時間前と昼食時(検定約30分前)との比較であり、朝起きた時は少々の不安があったが午前中の練習で検定に対して一時的にゆとりが現れたとも考えられる。また前述したように今回は被験者の状態不安の値が低かったことも一つの要因と考えられる。

(3)態度等と状態不安との関連について

図2は態度等の項目と状態不安因子との関連を示したのである。すなわち態度等の各項目の尺度の両端グループ(ポジティブとネガティブ)を不安テスト(テスト直前)の各因子の平均値を算出し、平均値の差の検定を行ったものである。この中から特に差がみられた数項目をあげると「自信の程度」で「不安因子」に0.1%水準「リラックス因子」「自信因子」に1%水準、「ミス」の程度で「不安因子」「リラックス因子」「自信因子」に1%水準、「楽しさ」で「不安因子」に0.1%「リラックス因子」5%水準、「あがりへの気掛

表3 スキー・バジテスト受験者, テスト直前(CSAI-2の回転後の因子負荷量)

	測定項目	F 1	F 2	F 3	F 4	F 5	h <sup>2</sup>
不安	7 プレーへの気がかり	0.8013	-0.1273	-0.1390	-0.2230	-0.0446	0.7293
	16 下手なプレーへの気がかり	0.7687	-0.1187	-0.1746	-0.0688	0.2214	0.6893
	1 試合への気がかり	0.7406	-0.2619	-0.0088	0.0752	-0.0659	0.6271
	13 ミスに対する気がかり	0.7370	0.0360	-0.3012	-0.1617	0.1427	0.6817
	25 精神的集中への不安	0.7159	-0.0605	-0.2163	-0.0390	0.0828	0.5714
	10 敗北に対する気がかり	0.6927	-0.3222	-0.0419	-0.1436	0.3397	0.7214
	4 自信のなさ	0.6491	-0.0543	-0.4177	-0.0468	-0.0272	0.6016
	19 目標達成への不安	0.6239	-0.2098	-0.0907	-0.1892	0.2458	0.5377
	2 あがり	0.5263	-0.4884	0.0632	-0.2340	-0.0412	0.5765
リラックス	3 気持ちのゆとり	-0.0912	0.8652	0.1188	-0.1136	0.0403	0.7856
	21 精神的リラックス	-0.0341	0.7914	0.2368	0.2066	-0.0165	0.7264
	14 身体的リラックス	-0.1809	0.7727	0.3079	0.1252	-0.0389	0.7418
	12 安心した気分	-0.3647	0.6253	0.3070	0.0389	-0.1895	0.6557
	6 精神的こちよさ	-0.2834	0.5626	0.3449	0.0587	-0.2353	0.5746
	8 身体の緊張	0.5061	-0.5198	-0.0595	-0.3981	0.0229	0.6888
自信	24 目標達成への自信	-0.1756	0.2371	0.7899	0.0958	0.0372	0.7216
	18 上手なプレーへの自信	-0.2170	0.3464	0.7738	-0.0736	-0.1032	0.7818
	27 勝利への自信	-0.2085	0.2392	0.6636	-0.0134	-0.0960	0.5504
	9 自信	-0.0852	0.0257	0.6630	0.0110	-0.1309	0.4647
	15 心の準備	-0.1124	0.3067	0.3883	0.2542	-0.2491	0.3842
身体的緊張1	20 胃のムカつき	0.0953	-0.0190	-0.1274	-0.8525	-0.0127	0.7527
	11 胃の緊張	0.0082	-0.1572	-0.0472	-0.8147	-0.0533	0.6936
	22 他者への気がかり	0.2995	-0.0071	0.1924	-0.7305	0.0541	0.6634
	26 身体のかたさ	0.3057	-0.1280	-0.1270	-0.3389	0.2935	0.3270
身体的緊張2	23 手の汗ばみ	0.0791	0.1527	-0.1603	0.1010	0.7789	0.6712
	5 イライラ	0.1185	-0.3822	-0.0329	-0.1370	0.5320	0.4631
	17 心臓の鼓動	0.2352	-0.2112	-0.0859	0.0859	0.2548	0.2135
	固有値	5.3260	4.0264	3.1507	2.5909	1.5023	16.5962

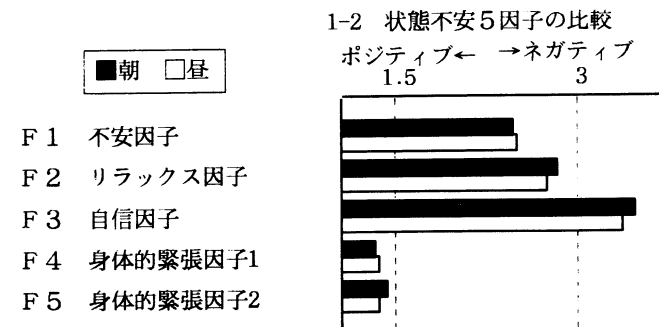
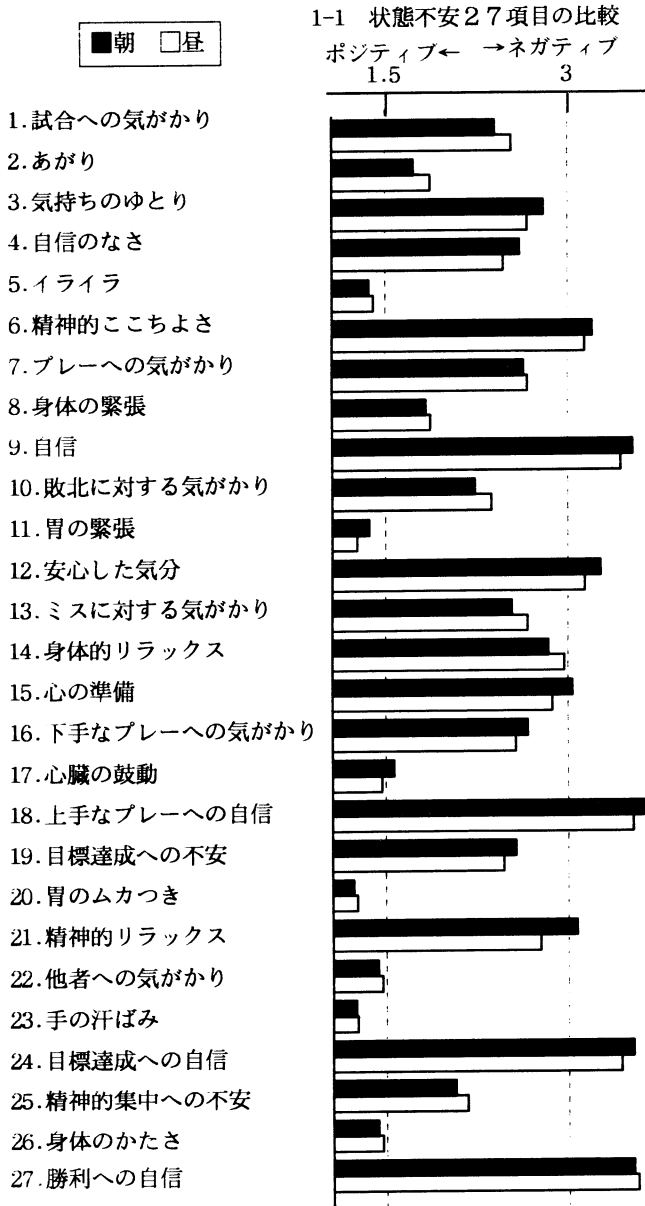


図1. テスト当日の朝食時とテスト直前時の状態不安(CSA1-2)の5因子及び27項目の得点平均値の比較

かり」で「不安因子」「リラックス因子」「身体的緊張因子1」に0.1%水準「自信因子」「身体的緊張因子2」に1%水準、「合格へのプレッシャー」で「不安因子」「身体的緊張因子2」に0.1%水準「リラックス因子」「身体的緊張因子1」に1%水準、「羞恥心の程度」で「不安因子」0.1%「リラックス因子」「身体的緊張因子1」に1%水準「身体的緊張因子2」5%水準、「状況判断の程度」で「リラックス因子」「自信因子」に0.1%水準等である。上記の態度項目(状況判断の項目を除く)では特に不安因子に有為な差がみられた、すなわち、自信の程度、楽しみ、あがりへの気掛かり、合格へのプレッシャー、羞恥心の程度項目等で「不安因子」にポジティブとネガティブで大きな差がみられた。このことは態度に与える影響は、状態不安の中でも「不安因子」が「リラックス因子」「自信因子」「緊張因子」に比べおおいと推測される。逆にまったく差がみられなかった項目は「試技ペース」「睡眠の程度」「食欲の程度」「闘争心の程度」であった。

スキー・バジテストにおける態度等と不安テスト(テスト直前)の項目間の相関値は表4の通りである。項目間で5%以下の有意な相関が多くみられた項目を挙げると「あがりへの気掛かり」がもっとも多い。その次は「あがりの程度」「自信の程度」「合格へのプレッシャー」「羞恥心の程度」等があげられる。逆に相関値が低かった項目は「試技ペース」「あがった時期」「睡眠の程度」「食欲の程度」「闘争心の程度」等であった。すなわち自信の程度、あがりへの気掛かり、合格へのプレッシャー、羞恥心の程度等で予期

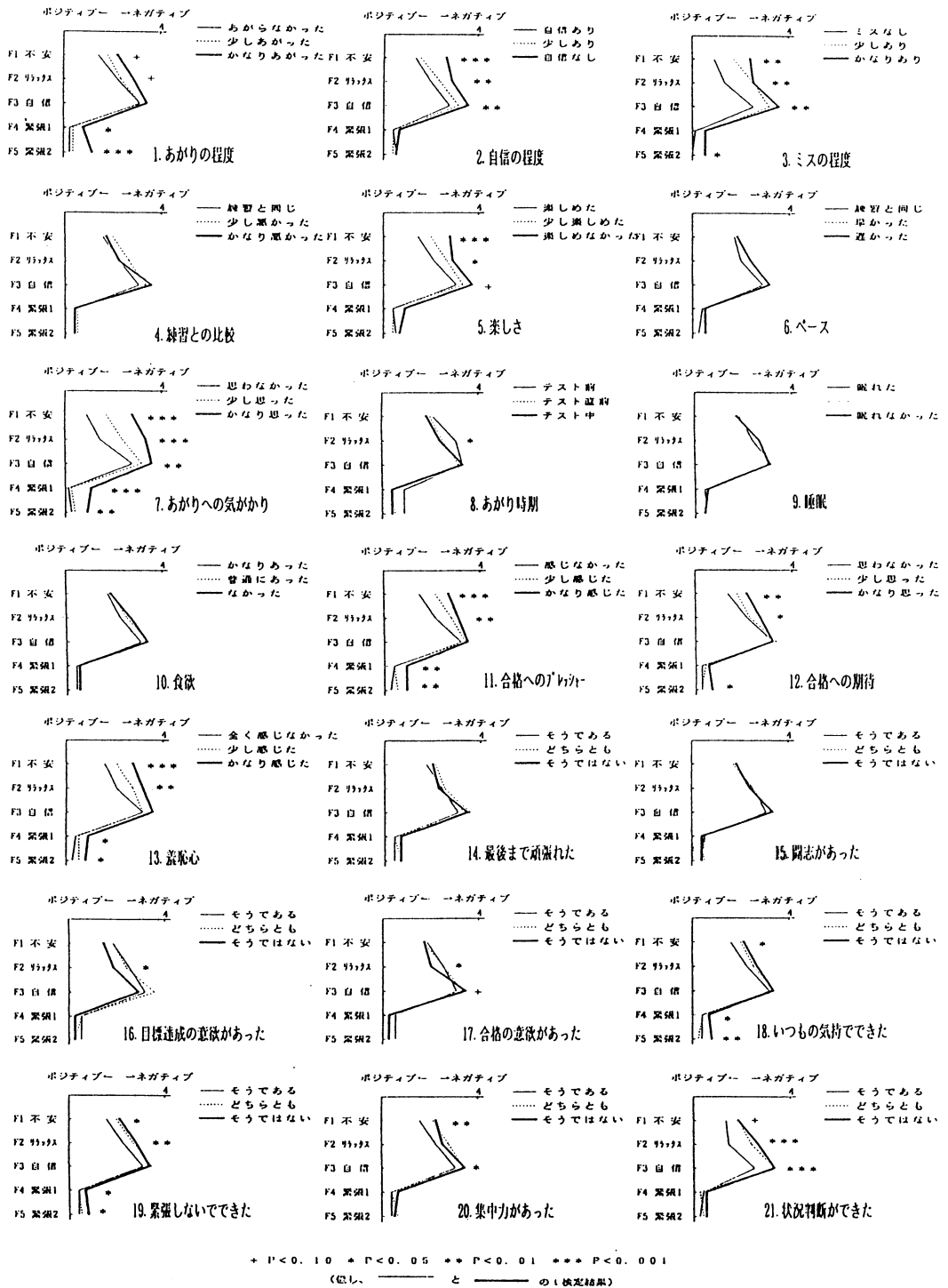


図2. テスト当日の態度からみた状態不安因子の得点平均値の比較 (態度項目のNo. 1.~21)

表4 スキーリゾートジヤスト時の態度項目と不安テスト項目(テスト直前)の項目間の相関値

不安テスト項目	あ が り の 程 度	自 ら の 程 度	ミ ス の 程 度	標 準 と の 比 較	楽 し ま し よ	ベ ー ス	あ が り の 気 が か り	あ が り 時 所	確 信	急 ぎ	合 格 へ の ア レ ン ジ ン ト	合 格 へ の 期 待	意 義 心	原 張 る 程 度	闘 争 心 の 程 度	目 的 達 成 の 意 欲	合 格 へ の 意 欲	平 常 心 の 程 度	緊 張 の 程 度	中 心 力 の 程 度	状 況 判 断 の 程 度
1 試合への気がかり	.376	.198	.109	-.090	.264	-.103	.522	-.335	-.071	-.028	.513	.295	.446	.010	-.092	-.254	-.100	.166	.260	.100	.186
2 あがり	.353	.136	.122	.047	.239	-.187	.456	-.286	.071	.205	.297	.235	.361	.029	-.100	-.123	-.025	.133	.257	.150	.123
3 気持ちのゆとり	.141	.131	.114	.169	.180	-.031	.312	-.323	.145	.338	.402	.219	.244	.121	-.173	-.247	-.200	.162	.311	.096	.319
4 自信のなさ	.322	.378	.339	.249	.365	-.107	.468	-.148	.001	.043	.263	.075	.291	.221	.001	-.087	.193	.225	.255	.330	.260
5 イチカラ	.083	.176	.118	.127	.243	.033	.207	-.142	.212	-.094	.106	.177	.166	.184	.015	-.020	-.109	.126	.330	.197	.028
6 精神がこたよさ	.254	.301	.295	.098	.334	.171	.445	-.297	.065	.217	.411	.363	.374	.067	.065	-.319	-.155	.264	.315	.135	.186
7 プレーへの気がかり	.260	.275	.185	.101	.228	.117	.649	-.216	-.075	.159	.457	.275	.359	.074	.019	-.230	-.081	.140	.334	.225	.081
8 身体の緊張	.373	.131	.125	.154	.285	.031	.541	-.417	.051	.223	.455	.329	.331	.050	-.243	-.301	-.251	.232	.274	.163	.172
9 自信	.030	.326	.293	.181	.189	-.035	.190	.043	.010	-.055	.130	-.042	.176	.214	-.074	-.107	.152	.226	.091	.289	.362
10 対比に対する気がかり	.188	.304	.195	.156	.423	.025	.556	-.246	.001	-.056	.583	.389	.582	.137	-.144	-.222	-.178	.160	.306	.295	.249
11 胃の緊張	.317	.037	.032	.093	.054	.094	.260	-.322	.113	.047	.213	.170	.034	.012	-.182	-.122	-.140	.256	.289	.142	.101
12 安心した気分	.327	.336	.376	.248	.259	.055	.513	-.265	.124	.224	.323	.124	.261	.203	.001	-.136	.045	.269	.437	.275	.377
13 ミスに対する気がかり	.243	.419	.289	.208	.367	.177	.565	-.159	-.054	.046	.439	.297	.410	.183	.056	-.164	-.045	.241	.294	.297	.153
14 身体的リラックス	.201	.299	.241	.194	.300	-.056	.357	-.393	.227	.325	.288	.056	.259	.144	.031	-.261	-.076	.220	.356	.192	.303
15 心の準備	.041	.320	.325	.356	.314	.112	.243	.171	.051	.189	.114	.001	.194	.317	.050	.001	.122	.236	.264	.359	.362
16 下すプレーへの気がかり	.213	.368	.303	.196	.435	.141	.576	-.270	.023	.086	.457	.258	.472	.129	-.107	-.135	-.023	.157	.252	.169	.224
17 心算の活動	.410	.096	.140	.227	.251	.032	.350	-.307	.082	.137	.273	.209	.256	-.026	-.228	-.125	-.128	.337	.303	.124	.111
18 上手なプレーへの自信	.103	.474	.368	.177	.355	.017	.305	-.131	-.071	.135	.118	-.010	.155	.266	.017	-.160	.214	.269	.230	.291	.308
19 目標達成への不安	.166	.405	.215	.090	.441	-.001	.463	-.208	-.054	.103	.440	.260	.406	.082	-.106	-.291	-.063	.211	.268	.278	.229
20 胃の上かつき	.243	.050	.001	-.048	.034	.057	.362	-.289	.166	.107	.152	.140	.115	.010	-.105	-.123	-.072	.169	.219	.113	.016
21 精神的リラックス	.159	.137	.134	.167	.277	-.036	.366	-.316	.093	.280	.239	.091	.188	.142	-.032	-.170	-.087	.251	.323	.197	.276
22 他者への気がかり	.077	.039	-.048	-.016	.119	-.029	.273	-.153	.187	.125	.314	.260	.330	.139	.210	-.197	-.150	.035	.122	.039	-.043
23 手の平任せ	.057	.107	.176	.216	.244	-.024	.101	.026	-.042	-.040	.220	.108	.143	.069	-.053	-.046	-.001	.235	.115	.178	.134
24 目標達成への自信	.094	.333	.300	.144	.233	-.047	.316	-.115	.001	.161	.123	.024	.139	.130	.116	-.147	.251	.211	.244	.264	.212
25 精神的集中への不安	.233	.359	.309	.268	.327	-.071	.412	-.073	.061	.041	.311	.001	.467	.366	.077	-.061	.060	.334	.326	.421	.258
26 身体のかたさ	.273	.131	.195	.237	.265	.074	.367	-.135	.118	.016	.311	.158	.344	.108	-.184	-.126	-.034	.265	.230	.211	.181
27 勝利への自信	.162	.440	.355	.228	.301	-.001	.322	-.044	.043	.011	.149	-.001	.118	.214	.129	-.042	.260	.293	.256	.283	.324

(+ p < 0.1 \* p < 0.05 \*\* p < 0.01 \*\*\* p < 0.001)



不安などマイナス指向が不安をつのらせる一因になっていると思われる。

(4) 合否からみた状態不安について

次にスキー・バジジテストの合否からみた不安テストとの関連についてである。我々は合否によってプレッシャーに差がみられると推論し、被験者全員の合格者と不合格者および1・2級者だけの合格者と不合格者の分析を試みた。不安テストの分析はテスト直前のデータを分析することにした。まず被験者全員の合格者と不合格者では、「プレーへの気掛かり」と、「勝利(合格)への自信」の2項目で5%水準で有意な差がみられただけで他の項目には差がみられなかった。また不安テストの5因子における差の検定でもすべての因子で有意な差はみられなかった。また1, 2級者だけの合否による差の検定では「自信」の項目に5%水準で有意な差がみられたが、このことだけでは合格者が自信が高かったと判断するのは早計と考える。今回のスキーバジジテストにおける合格者と不合格者間に状態不安には差が無かったと考えた方が妥当である。

結論

本研究は、“あがり”を引き起こす要因を探ろうとするものであり、スキー・バジジテストを緊張場面に設定し、態度等と状態不安との関連を分析してきた。その結果次の点が指摘できる。

1) スキー・バジジテスト日の状態不安の推移は、朝食時とテスト直前で変化がみられず、先行研究と異なった結果であった。

2) 態度等と状態不安との関連では、「あがりへの気掛かりがある者」「合格へのプレッシャーがある者」「羞恥心が強い者」等に状態不安が高い傾向がみられた。

参考文献

- 1) 市村操一, 児童心理, 第19巻, 第5号, 115-119, 1965
- 2) 藤善尚憲, 体育心理学研究, 杏林書院, 192-195, 1979

- 3) 杉原 隆, 「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, 801, 1977
- 4) 成瀬悟策, 要求水準の研究, 金子書房, 259-264, 1980
- 5) 坂入保世 他2名「”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」千葉体育学研究第14号, 55-61, 1991
- 6) 橋口泰武 他5名「高校体操選手の”あがり”に関する研究 — ”あがり”の程度と「経験」「自信」「競技の成否」「あがり原因」「あがり徴候」との関係について」日本大学生産工学部報告 第18巻第1号, 49-66, 1985
- 7) 堀安高綾 他4名「柔道選手のあがりについて」武道学研究第16巻, 1号, 52-53, 1984
- 8) 谷口幸一 他1名「体育大学生にみる”あがり”の徴候と競技歴の関連」スポーツ心理学研究 第12巻第1号, 39-46, 1985
- 9) 井谷義昭 他6「高校選手のあがりについて」体育学研究IX-1, 422, 1964
- 10) 橋口泰武, 前掲書, 6)
- 11) 堀安高綾, 前掲書, 7)
- 12) 杉原 隆, 前掲書, 3)
- 13) 財満義輝 他2名「競技前・競技中の心理的要因に対する選手と監督・コーチの評価」スポーツ心理学研究 第11巻第1号, p58-62, 1984
- 14) 松田岩男「運動選手の性格特性と”あがり”に関する研究」体育学研究第6巻第1号, 355-358, 1961
- 15) 豊田一成 「アーチェリー選手の心理的適性に関する研究」スポーツ心理学研究 第13巻第1号, 24-31, 1986
- 16) 丹羽劭昭 他1名「あがりとパーソナリティ — あがりにくい選手とあがりやすい選手の性格特徴を中心に —」スポーツ心理学研究 第13巻第1号, 7-16, 1986
- 17) 武田徹 他2名「陸上競技者の競技事態における不安について」スポーツ心理学研究 第8巻第1号, 65-67, 1981
- 18) 坂入保世 他2名「”あがり”に関する研究- 日米高校野球選手の試合態度等と状態不安の関係

について」,日本大学生産工学部研究報告B,第26巻,第1号,45-58,1993

19)坂入保世 他2名「高校野球選手の試合態度等とあがり徴候の関係について」,千葉体育学研究,第16巻,11-19,1993

20)橋本公雄他3名「スポーツ選手の競技不安の解消に関する研究(1)-競技前の状態不安の変化およびハイオフト・バック・トレーニングの効果」,福岡工業大学エレクトニクス研究所所報,第1巻,77-86,1984

21)坂入保世 他2名「あがりに関する研究 8 運転免許仮検定時における受験者の人格とあがり現象」,日本体育学会38回大会号,200,1987

22)坂入保世 他2名「運転免許仮検定時におけ

る受験者の「属性・態度」と「不安」「あがり徴候」との関係について」,スポーツ心理学研究,第13巻,1号,52-55,1986

23)小山 哲他2名,「テニスプレイヤーの競技不安について」スポーツ心理学研究,第7巻,1号,1-7,1980

24)松村悦博,他3名「剣道選手の試合直前の心理的コンディショニング-試合で実力の発揮できる選手とできない選手の比較-」,日本体育学会45回大会号,231,1994

(平成7年12月12日受付)