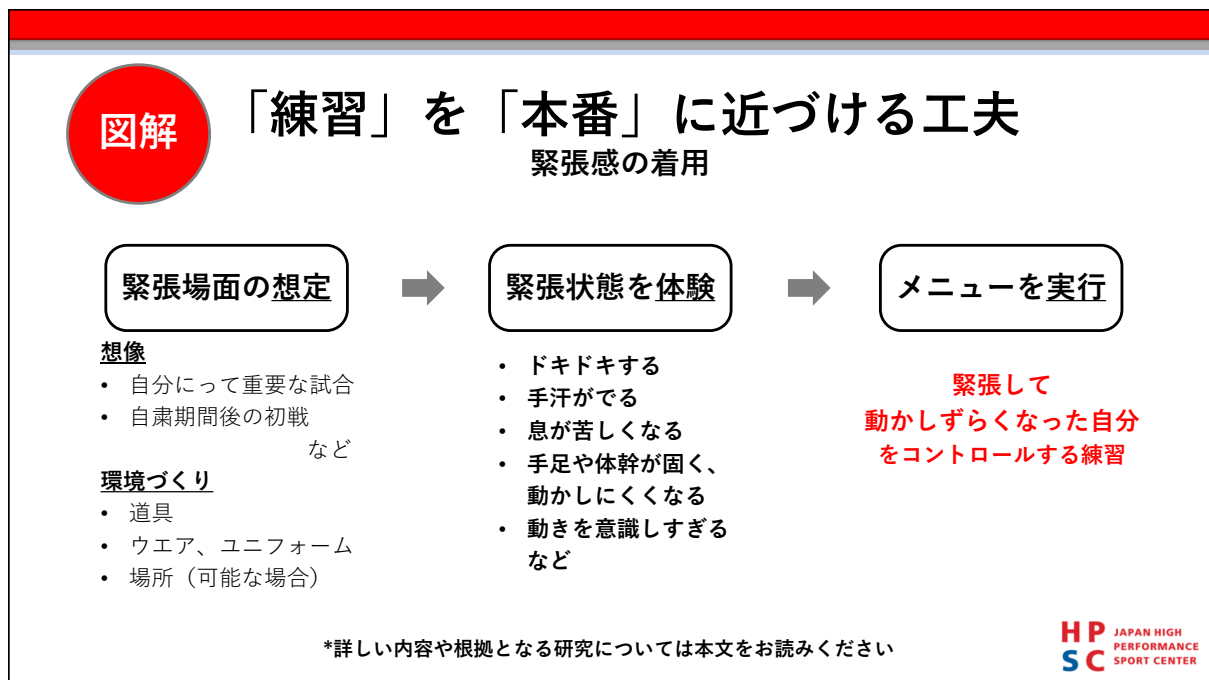


「緊張」を身にまとった練習

(2020.4.27.作成)

本記事のポイント

- 自宅待機中は、着実な練習を積むことはできますが、「緊張感」の面で課題があります。
- 様々な手段を用い、「緊張感を再現した練習」の効果が研究によって実証されています。
- メニュー実施直前に、自分にとっての「緊張場面」を強く想像することで、心身の反応を再現し、本番の条件に近づけることが可能です。



内容の詳細

<はじめに>

外出自粛が続く中、「今できること」に焦点を当てながら、自宅での練習やトレーニングを工夫されていると思います。色々な制限の中ではありますが、むしろ、「工夫をすれば、こんなにもできることがあるのか！」と新しい発見をしている方も多いのではないのでしょうか。とはいえ、今この状況で身につけたことが、実際の試合の「緊張感」の中でどれくらい発揮できるのか、不安になる方もいることでしょう。今回は、この問題へのアプローチとして、「緊張感を再現した練習」へのアイデアを紹介します。**結論から先に述べると、「緊張感」は工夫することで再現できます。**

<研究の紹介>

オランダのアムステルダム自由大学の研究チームは、ある面白い実験をしています。この実験では、被験者にダーツ投げを練習させたのですが、練習環境（床の高さ）を「落下の危険性のある高い場所」と「安全な低い場所」に設定し、2グループに分けて実施させました。そして、練習の後に、賞金などの、「床の高さ」とは関係のない心理的プレッシャーをかけた条件

でダーツ投げをさせたところ、「高い場所」で練習していた被験者の方が良いパフォーマンスを発揮しました。また、同じ研究チームの報告では、練習中に緊張する場面を「想像」するだけでも、何もしないで練習するより、プレッシャー下で高いパフォーマンスが発揮されることが示されています。

<結果への解釈>

何が起こっていたのでしょうか。実は、これらの実験では、心拍数も測定していました。そして、「高い所」で練習していた人たちや「緊張を想像」して練習していた人たちの心拍数は、緊張によって増加していました。つまり、「緊張状態」で練習していたということです。これが非常に重要なポイントです。

「何を身にまとして練習するか」は、練習やトレーニングの質を左右します。皆さんも、練習を本番に近づけるために様々な工夫をしていると思います。例えば、「勝負服」のように着用するウェアやユニフォームで気持ちを作るという方もいるのではないのでしょうか。紹介した研究から言えることは、同じ考え方で、緊張を「着用」して練習することが効果的だということです。具体的に言うと、「緊張場面」を想定し、「心拍や呼吸の増加、手足の固くなった状態」を作るのです。そして、大事なことは、「そのような状態になった自分」をコントロールすることなのです。皆さんが体に叩き込まなくてはならないのは、「緊張の中で実力を発揮する手順」です。そのためには目に見えない要素も含めて、条件を整えていくことが必須です。

<提案>

この研究成果を、自宅等での練習、トレーニングにぜひ応用してください。例えば、何かメニューをこなす直前に、これから直面することになる緊張場面、そこにいる自分を想像します。東京大会の本番、代表選考会などでしょうか。もしかすると、自粛明け最初の試合は、これまでにない雰囲気の中で行なわれるかもしれません。そして、それによって生まれる心身の変化を身にまとった状態で、体を動かしてみてください。きっと変な感じがするでしょう、と言うよりは、**変になるまで想像してください**。その中で自分をコントロールしていくことが、練習の「質」を高めることにつながります。環境の制限は、工夫や想像力で補っていきましょう。

(ハイパフォーマンスセンター JISS 心理グループ)

引用・参考文献

- Colin, L., Nieuwenhuys, A., Visser, A., & Oudejans, R. R. (2014). Positive effects of imagery on police officers' shooting performance under threat. *Applied cognitive psychology, 28* (1), 115-121.
- Oudejans, R. R., & Pijpers, J. R. (2010). Training with mild anxiety may prevent choking under higher levels of anxiety. *Psychology of Sport and Exercise, 11* (1), 44-50.

※本内容の一部または全部を無断で転載、複製等することは、法律で認められた場合を除き、権利侵害となるため著作権者の許諾が必要です。