

スポーツと心

和田 成弘

(小川 賢治ゼミ)

私がこのテーマを選んだ理由は高校生の時の部活動がきっかけである。私は野球部に所属しており、野球の大会で緊張やプレッシャーで体を普段の練習のように動かすことができなかつた経験がある。この体験から心と体にどのような関係があるかに興味を持った。そして、私の体験ではマイナスに作用してしまった心と体の関係を理解することでプラスに変換できないかと考えた。そこで、緊張やプレッシャーを感じる場面で心と体にどのような対策ができるかを調べていきたいと思う。ここではスポーツを主な例として挙げていく。

1 緊張、プレッシャー

体は緊張、心は緊張感という表現がある。これらは、お互いが作用しあっており、体が緊張することで心が緊張感を感じてしまう。その逆に心が緊張感を感じてしまうと体が緊張してしまう。ここでどのようにしたら緊張をコントロールすることができるかを調べる（鈴木、「不安や緊張とスポーツの成績との「逆U字」関係」）。

本番での「あがり」という現象を程度の差はあれ誰も知っており、経験している。緊張・不安によって普段の実力を試合で発揮できなかった時に、その原因を「あがり」に求めることが多い。

その一方でアスリートの気持ちを鼓舞するのを意図してか、それとも経験的な知恵からか、少しくらいあがった方が良い成績をあげられるといったアドバイスを耳にする。「あがっている」ときは、自分のこれからのパフォーマンスに意識が集中した状態との見方もでき、心理学のことばでは、覚醒水準が高まった状態である。覚醒水準とパフォーマンスの関係は「逆U字」の関係にあることが実験的に検証されており、このアドバイスはかなり正しいことが裏付けられている。

しかし、少しあがったくらいがちょうど良いこ

とは間違いないが、自分にとってどのくらいあがるのが良いか（最適水準）を定めることは難しい。メンタルトレーニングには、「セルフモニタリング」や「サイキングアップ」などの技法によって、望ましい水準の興奮状態に近づけるトレーニングがある。セルフモニタリングとは自分の行動や考え、感情を自分で観察記録することである。サイキングアップ(アクチベーション)とはリラクゼーションとは反対に、覚醒水準を引き上げる方法をこのように呼んでいる。身近な方法としては、大声を出す、体を叩く、音楽を聴くなどがある。

覚醒は睡眠と相対する概念であり、目覚めている状態あるいは目覚めることをいう。睡眠から興奮に至る覚醒の程度を覚醒水準という。緊張と運動の効率・競技成績との関係には逆U字の関係がある。すなわち、緊張水準が低くて、注意散漫でボーッとするとか、気分が乗らない場合は、競技成績が低く、緊張水準が適度な水準で、「燃えている」とか心地よい快感があるとか、集中力があるなどの場合は、競技成績が最も高い。また、緊張水準が高くなりすぎると、「カーッと」したり、力みが出たり、焦ったりで、競技成績が低くなる、ということである。

この現象は、緊張水準と競技成績の関係が、英語の「U」を逆さにしたものと似ていることから、「逆U字の関係」と呼ばれている。これは、緊張や不安は低すぎても高すぎても良い競技成績を残すことが難しい、ということを示している（海保他、『ポジティブマインド スポーツと健康、積極的な生き方の心理学』）。

2 モチベーション

次にモチベーションについて考えていきたい。なぜ、モチベーションを問題にするかということ、スポーツや仕事において良いパフォーマンスを発

揮したときはモチベーションが高いのではないかと考えたからである。

モチベーションは、要求→誘因→動機傾向→モチベーションの喚起、というプロセスの一部である。例えば野球では、要求（グラウンドで戦ってこい）→誘因（他人に影響を及ぼしたい。「試合で打ちたい」）→動機傾向（影響を及ぼすことにさらに関心をもつ。「打つことにさらに関心を示す」）→モチベーションの喚起（勝利への渴望）、というプロセスをたどる。

その動機の主要な形として、達成動機、パワー動機（またはパワー・ニーズ）、親和動機、回避動機の4つがある。達成動機とは、物事に真剣に取り組み、その課題をきちんとした形で達成しようとする動機を示す。パワー動機（またはパワー・ニーズ）とは他の人達に影響を及ぼすことを目指す動機または欲求を指す。例えば良い環境、肩書、地位への欲求などがある。親和動機とは、他の人達との肯定的で、影響力を伴う相互関係の構築、維持、修復への意欲を指す。親和の誘因があるとパフォーマンスが向上する。課題そのものに親和的な要素のない場合であっても、親和動機によってその課題をよく遂行することができる。成功によって相手を喜ばせようとする誘因が大きな意味を持つ。回避動機とは、物事を何らかの理由で回避しようとする動機である。例として、失敗への恐れ、拒絶されることへの恐れ、成功への恐れなどがある（マクレランド、『モチベーション「達成・パワー・親和・回避」動機の理論と実際』）。

3 モチベーションを高める為の方法

モチベーションは放っておけば低下する。これが1番の難題で、どんなに高い目標を持って、自分自身への動機付けができて、時間が経てば「意欲」はしぼんでしまう。わかりやすい例えでいうと風船のようなものである。結果が出ないとモチベーションは低下してしまう。野球の場合では連戦連敗のチーム、打たれ続けるピッチャー、チャンスに凡打を繰り返すバッターなどである。

そこでモチベーションを高める方法を挙げていきたい（海保他、『ポジティブマインド スポーツと健康、積極的な生き方の心理学』）。

a. 楽しみを作る。

例えば、仕事の後の食事やお酒、生まれたばかりのわが子に会えるなどがその例である。「頑張らなくちゃ」と自分を追い込むより、「元気になる」ことが大事とも言える。

b. 成功、勝利、目標達成を積み重ねる。

トーナメントの大会などで「1戦ごとに強くなる」という表現を聞いたことがある人は多いと思う。これはモチベーションの高まりによるものでもある。スポーツだけでなく仕事や勉強でも結果を繰り返し出すことでモチベーションは高まる。

c. 得意なものから始める。

野球や勉強で例えるとモチベーションは自分の好きなものや得意なことほど高くなる。逆に嫌いなものや苦手なものほどモチベーションは下がる。そこで、半日勉強や練習をする場合は、1番好きな教科や練習に取り組んでモチベーションを上げたほうが良い。そして、モチベーションが上がった状態で、苦手な教科、練習に取り組むことで集中力が出てくる。

d. 自分を機嫌の良い状態に持っていく。

プロセスを楽しめたり、目標を達成したり、成功したりなどの技術の狙いは機嫌を良くすることにある。機嫌の良い精神状態の時にはモチベーションを高いままに保つことができる。

e. モチベーションを高める「人」をつくる

「自分を刺激してくれる人」に会うことがモチベーションの高まりに繋がる。私たちには「自分を刺激してくれる人」がいる。「自分を刺激してくれる人」とは自分より「できる」人間、良いライバルなどである。良いライバルとは切磋琢磨しあうことができ、「できる」人間からは自分の「身の程」を知る。そうすることで自分はまだまだだとモチベーションを上げることができる。「自分を刺激してくれる人」がいないという場合は、その人自身のモチベーションが下がっているからだと考えられる。劣等感を持ってしまうような相手を無意識に遠ざけている可能性がある。

f. 自分を変えることは難しいが環境は変えられる。

学生時代にあった席替えなどは良い例である。スポーツなどではグラウンドや体育館などの場所で不必要な物を処分したり片付けたりすることで気分よくスポーツに取り組むことができる。自分を変えようと思っても気持ちだけではどうにもならない。けれども、自分を取り巻くものの変化すれば、自分自身の気持ちも変化する。住む場所が変われば新しい人生が始まるような気がするし、付き合う人間が変われば自分も変わってくる。そういう意味では、環境を変えることと人間関係を変えることはモチベーションアップに必ず効果がある。

g. 自分だけのマドンナや王子様を作っておく。

人間関係の劇的な変化はなんと言っても恋愛だ。恋愛はあらゆる人間関係の中で1番心が刺激され、1番感情が昂り、1番モチベーションが高まる。既婚、未婚、老若男女問わず恋をすればモチベーションは高まる。好きになった異性のために、自分の良いところを見せたいのは当然である。趣味やスポーツや勉強などで注目されたい。この気持ちを活用する。

具体的には自分だけのマドンナ、王子様を決めておく。その相手は職場のなかでも、同じチーム内でも、いつも駅のホームで会う、まだ名前も知らないような相手でも構わない。その人のことを考えるだけで気持ちが弾んでくるならそれで十分だ。そういう存在が、たとえ一方通行の片思いであっても「頑張ろう」という意欲を生み出してくれるのは本当のことだ。

4 危機感

危機感は強力なカンフル剤になる。有無を言わずモチベーションを高める技術について考えていきたい（海保他、『ポジティブマインド スポーツと健康、積極的な生き方の心理学』）。

a. 自分を追い込む

私たちは、自分が本当に追い込まれた時、逃げ場のないところに置かれ、やるしかない「諦めた」ときに、それまでのグズグズした気持ちがす

べて吹き飛んでしまって、驚くような力を発揮する。いわゆる「火事場の馬鹿力」だ。「火事場の馬鹿力」は強力なモチベーションである。目標達成のために遮二無二、全力を振り絞る。言い訳や言い逃れなんかしているヒマもなく作業に集中する。それができるのは一気にモチベーションが高まったからで、危機感が強力なカンフル剤になることは間違いない。

それを技術として取り込めないかどうかを考えてみる。まず一つだけ断言できるのは、危機感を意識的に作り出すのは難しいということだ。「このままじゃダメだ」や「今やらないでどうするんだ」などといった、自分で自分を追い込むような言葉は、あまり効力がない。もし効力があるのならば、自分のモチベーションを高めるのに誰も苦勞しないからだ。

私たちの危機感は、ほとんどの場合は外からもたらされる。スポーツでいうと、野球の最終回や、サッカーのアディショナルタイムなどである。このような先延ばしにできない状況が生まれた時、私たちは腹をくくる。「やるしかない」とわかれば、気持ちが開き直る。そこで意外な集中力が生まれてくるのだ。

では、これを意識的に作り出すにはどうすればいいのか。それは、時間管理にある。

b. 時間管理術こそモチベーションを高める技術

モチベーションが下がっているときは、時間に対してルーズな感覚を持っている。野球であればまだ何イニング残っているから、サッカーであればまだあと何分残っているからなどといったことを考えてしまう。つまり、「今」やらなくてもいいと考えてしまうのだ。ところがモチベーションの高いときは、「今」やろうと考える。まだ、試合終了が先の話であっても今やれる最高のパフォーマンスをやっておこうとなる。この違いは自分の時間割をきちんともっているかどうかということであると考えられる。

そこで、モチベーションを高める技術として、常にタイトな時間割を意識することが大事になる。目先のことだけでなく、そのあとに続く予定や計画を意識することで、今がのんびりした時間帯ではないと気付けるからだ。

スポーツと心

では、どうすればタイトな時間割を作れるのか。一つの方法は、大きな目標を常に意識することだ。モチベーションは目標意識のこともである。モチベーションが高いというのは、高い目標を掲げてその実現を目指している状態だ。したがってモチベーションを高く保つためには、大きな目標を忘れないことが大事だ。

c. 言い逃れのできない状況

すぐにモチベーションを高めるためには、自分自身に言い逃れのできない状況を作ってしまうという方法がある。それは、相手や周りに宣言することだ。自分から誰かに宣言をすることでそれは相手との約束になる。人間は自分との約束はつい甘えてしまい、破ってしまうが、他人との約束には破ってはいけないというプレッシャーを感じる。そのプレッシャーがモチベーションを高めてくれる。

d. 一気に挽回を目指さず、まず踏みとどまる

マラソンランナーは長い距離を走るにも関わらず、かなり細かくラップタイムを設定しているらしく、自分の腕時計を見ながらスピードを調整している。けれども、レース展開やその日のコンディションで、予定したようには走れないことがある。これは別に珍しいことではないだろう。目標のタイムからずると遅れていくランナーの方が多いはずだ。そこで、ラップタイムというのはモチベーションを保つことに大きく役立っていると言える。なぜなら、ラップタイムを細かく設定することで大きく崩れないで済むからだ。仮に前半の20キロメートル地点でかなりの遅れが出た場合は、その遅れを挽回しようと思えば後半は相当に苦しくなるし、無理をすれば潰れてしまう。だが、5キロメートルのラップタイムを設定して、その達成だけを目指していけば、大きく崩れることはない。遅れてしまっても踏みとどまり、ペース配分を設定し直すことでモチベーションを保ちながら完走することができる。

野球でもクオリティスタートという用語がある。これは6イニング以上を投げ、3失点以内に相手を抑えることが出来れば先発投手として評価されるということだ。つまり、失点をしたからと

いってモチベーションを落として投げやりになってプレーをするのではなく、先発の仕事として長いイニングを投げてゲームを作るということである。これもマラソンランナーのように一気に挽回しようとして潰れてしまわないようにするという点では同じである。また、クオリティスタートという評価があることで少しの失点でモチベーションを大きく落とさない一つの要因にもなってくる。こうした、踏みとどまるということがモチベーションを高める、または保つ技術だと考える。

e. ゾウの思考

セミナーなどで登場する言葉に、「ゾウの思考」というものがある。これは、ある思考パターンにはまってしまうと、本来のパワーや能力が発揮出来なくなるということだ。サーカスで飼われるゾウは、小さいときに足に鎖を巻かれて地面に打ち込んだ杭に繋がれる。ゾウは自由に動きたくてその鎖を引っ張るが杭はビクともしない。そのうちゾウは鎖を引っ張ることを諦めてしまうのだが、5トンの巨体に成長してもなお、足の鎖を引っ張ろうとはしないのだそうだ。それどころか、簡単に引きちぎれそうなロープを巻かれても、引っ張ろうとしなくなる。どうせできないとかやっても無駄と考えるのだろうか、周囲から見ると、あんな大きな体なのだから、引っ張ればすぐに外れるのにと不思議になる。

つまり、「ゾウの思考」というのは、自分のパワーを忘れる、あるいは過小評価する考え方のことだが、モチベーションについて考える時に、実はこの「ゾウの思考」こそが最大の障害となってくる。なぜなら、どうせできないとかやっても無駄と考えてしまうと、一切のモチベーションが消えてしまう。やる気も目標意識も動機付けもすべてなくなってしまふ。

では、「ゾウの思考」を持ってしまったらどうすればいいのか。それは、「できるところまでやってみよう」という思考習慣を持つことだ。スポーツでも今の自分にどれくらいの結果が出せるのか試してみようとする。これは、模擬テストの発想だ。高い得点が目標ではなく（もちろん高得点が理想ではあるが）、自分の現在の力を知ることが目的だ。できることできないこと、自信を持っ

ていい分野と弱点を抱えた分野を知ることが目的だ。つまり、失敗や未完成を恐れなくてよくなる。失敗や未完成を恐れ、だからやらないと考えるのが「ゾウの思考」だ。そこから抜け出すためには、「できるところまでやってみよう」と考えることだ。自分のパワーに気付くチャンスは、そこから生まれる（マクレランド、『モチベーション「達成・パワー・親和・回避」動機の理論と実際』）。

おわりに

上記の事から心と体に密接な関係がある事は間違いないだろう。緊張やモチベーションに対して、いくつかの技術や方法を挙げたが、理解した上でその技術や方法を自分のものにするのはなかなか難しいと感じる。だが、この技術や方法を知っていることと知らないこととでは大きな差があるとも感じる。

私たちはその技術や方法を今までの人生の経験で無意識に行なっている場合が多いだろう。この無意識で行なっていることを意識して行うことでより緊張やプレッシャーに強くなれると考える。いろいろな技術や方法を試してみることで、自分に合ったものを意識的に探してみるのもいいだろう。

私たちはこれからの人生の中で幾度となく緊張やプレッシャーのかかる場面を経験するだろう。それは仕事やプライベート両方に言えることだ。緊張やプレッシャーでそのたびに失敗している訳にはいかない。心と体の関係を考え、緊張やプレッシャーをマイナスなイメージのものと思わず、より理解し時には受け入れることでプラスの方向に心も体も働くように自分自身はしていきたい。そして、周りの人たちに伝えていく事でより多くの人たちが認知し、理解する事でより良い生活を送ることができればと思う。

参考文献

- 石村宇佐一監修、井篁敬・丸山章子著、2018、ようこそスポーツ心理学教室へ、ふくろう出版
- 伊東明・小林信也、2000、サイコ・タフネス、阪急コミュニケーションズ
- 海保博之監修、中込四郎・石崎一記・外山美樹著、2010、ポジティブマインド スポーツと健康、積極的な生き方の心理学、新曜社
- 鈴木壯、1997、不安や緊張とスポーツの成績との「逆U字」関係、岐阜体協「スポーツ医科学レポート」No.1
- 鈴木壯、2014、スポーツとアスリートの心理臨床、創元社
- 中込四郎、2004、アスリートの心理臨床、道と書院
- 古田敦也、2016、うまくいかないときの心理学、PHP 研究所
- DIAMOND、ハーバード・ビジネス・レビュー編集部、2009、(新版)動機づける力—モチベーションの理論と実践、ダイヤモンド社
- ドゥエック、C.S.、今西康子訳、2016、マインドセット：「やればできる！」の研究、草思社
- マクレランド、D.C.、梅津祐良・藺部明史・横山哲夫訳、2005、モチベーション「達成・パワー・親和・回避」動機の理論と実際、生産性出版
- マズロー、A.H.、小口忠彦訳、1987、人間性の心理学—モチベーションとパーソナリティ 改訂新版、産能大出版部