
2025年度 岐阜協立大学

学内ゼミナール大会 参加論文

ゼミ名 岸ゼミナール

テーマ アスリートのプレッシャーへの対処方略について

参加者 本田剣心 福田隼斗 原一世 岡本一芯 林悠也 武藤聖和 前田翔渉

目次

1. はじめに
2. 研究方法
 - (1) 調査対象者
 - (2) 調査内容
 - (2) 分析方法
3. 結果と考察
 - (1) 性別の比較
 - (2) 競技経験年数による比較
 - (3) 練習量による比較
 - (4) 出場大会による比較
 - (5) 競技パフォーマンスによる比較
4. まとめ
 - 引用・参考文献
 - 資料 アスリートのプレッシャーへの対処方法についての調査

要約

本研究は、アスリートが競技場面でのプレッシャーにどのような対処方略を取っているのかを調査し、性別、競技能力などいくつかの観点から比較・検討した。競技経験が長いアスリートは、リラクゼーションやアクティベーション手法を用い、さらに音楽聴取によって緊張状態をコントロールしている。練習量が多いアスリートは、イメージを利用して試合への準備を行なう傾向がある。競技パフォーマンスが高いアスリートは、ネガティブからポジティブに、気楽に考えるなど思考の制御や自身の緊張感のコントロールを積極的に行っている。このようなことから、アスリートが試合でのプレッシャーに対処するためには、日々の練習と多くの試合出場により競技経験を積み重ねること、そして、その中で特に自己の緊張状態や思考を調節するためのリラクゼーションやアクティベーション技法、イメージの利用、思考の制御といった手法を獲得する必要がある。

1. はじめに

多くのアスリートは、プレッシャーを感じながら競技を行っている。大きな試合や公式戦を前にするとプレッシャーを感じいつものパフォーマンスが出せないことがある。最近、スポーツ場面でのプレッシャーに関して、興味深い書籍が出版されている。

ノルウェイのスポーツ心理学者であるゲイル・ヨルデット（2024）は、ヨーロッパサッカーを中心に過去の PK 戦の成功率や動画分析などから、その成功・失敗の諸要因を分析した。PK 戦では超一流選手でも失敗する。例えば、リオネル・メッシの PK 成功率は 77.9%、ヨーロッパの上位 30 リーグの選手の平均成功率は 78.6%であった。メッシほどのテクニックを持つ選手であっても 5 回に 1 回は PK を失敗し、選手の平均よりも成功率が低いことを示している。このことから、PK 戦では非常に大きな心理的プレッシャーがかかっていることが分かる。

これまで、PK 戦は運任せであり、どうしようもないとも考えられていたが、ヨルデットは事前の準備や練習、そしてその場の対応によって勝率を高めることができると主張している。それは、キック時の目の動きや視線の位置、ボディランゲージ、チームメイトとのコミュニケーションの仕方、キッカー選択などの認知や感情に関わる包括的な戦術と戦略が重要であると述べている。

我が国においても岩田（2021）が、心理的プレッシャーがパフォーマンスに及ぼす影響を検討するために、サッカーの PK 戦におけるキック成功率を、過去のワールドカップ、天皇杯、高校サッカー選手権を対象に分析した。大会別の PK 戦成功率は、ワールドカップ 70.3%、天皇杯 82.2%、高校サッカー選手権 73.9%となった。ワールドカップは極めて強い心理的プレッシャーがかかると考えられた。

また、成功すれば勝利するという PK の場面では、ワールドカップは他の大会よりも成功率が高くなる。失敗すれば敗退する場面では、ワールドカップのキック成功率は他の大会よりも低くなる。これは成功場面ではポジティブな心理状態が、失敗場面ではネガティブな心理状態が喚起されることがパフォーマンスに影響すると考えられる。

堀川・八木（2008）は、プレッシャーがスポーツ選手の心理・生理状態やパフォーマンスにどのように影響するか、そしてパフォーマンス低下がなぜ起きるかを考察した。プレッシャー下で競技不安といった認知的不安が高まることにより、心理的・生理的に変化が起これ、特に注意の方向や自己意識の変化がパフォーマンスの低下に繋がることもある。一方で、認知不安が高いとき、パフォーマンスに必ずしもマイナスの効果を及ぼすだけではなく、パフォーマンスがよくなることもあることから、スポーツ選手にとって、認知的不安のレベルをコントロールすることが重要となる。さらに、プレッシャー場面自体や不安状態に対処できるかどうか、パフォーマンス維持や向上には重要であると指摘している。

こうした心理的プレッシャーによってパフォーマンス低下を引き起こす現象を「あがり」として捉え、従来から数多くの研究が行われている。村山ら（2009）は、過去に酷いあがり経験を有する大学生アスリートに対して、半構造化面接によるあがりの発症機序の質的検討を実施した。この結果、「ストレッサー」、「大会前コンディション」、「個人特性」、「非論理的思考」、「ネガティブ感情」、「安全性重視方略」、「言動変化」、「生理的覚醒水準の上昇」、「身体的疲労」、「知覚・運動制御の変化」、「運動パフォーマンスの低下」、「対処方略」、

「あがりの悪循環」という 13 カテゴリーを含む「あがり」の発現構造のモデルを構築している。そして、「知覚・運動制御の変化」、「安全性重視方略」、ならびに「身体的疲労」という 3つのカテゴリーが運動パフォーマンスの低下に直結するカテゴリーとして示された。そして、パフォーマンスの低下がさらにあがりを促進させるという悪循環をもたらすことを示した。

山田ら (2018) は、あがりへの過度な意識集中がパフォーマンスを低下させるという仮説を検証した。大学生 248 名を対象に調査を実施し、あがり自体はパフォーマンスを下げないが、意識の強さが負の影響を与える、つまりあがりを意識しすぎることが主観的な成功感 (パフォーマンス) を低下させることが示された。このことから、あがってしまうことを意識しすぎてしまう、あがりを望ましくない感情と抑え込もうとすることであがりを強めてしまい、パフォーマンスの低下を招くと示唆している。したがって、あがってしまった自己の感情に対してどのように対処するかという視点が必要であると指摘している。

柄木田・田中 (2017) は、スポーツを中心としたあがりの対処法に関する研究を概観して、その実践例を紹介している。特に、認知的対処として「積極的思考」、「開き直り」、「イメージ」が、身体的対処では「運動」、「無関係行動」、「呼吸法」という具体例をあげている。また、「自己コントロール」、「ルーティン」などは、認知的対処と身体的対処の両面を含む対処としている。中でも、選手が試合やパフォーマンス前に一定の手順を踏むという「プレパフォーマンスルーティン」に関する研究が数多く報告されており、心理的な安定や集中力を高める効果があることを確認している。

佐々木ら (2008) は、スポーツ選手が競技中のどのような場面で心的動揺が起こるのか、また、競技類型別、性別、競技レベル別で違いがあるのかを検討している。体育専攻学生を対象とし、質問紙調査を実施し KJ 法により、心的動揺を「試合」、「自己」、「対戦相手」、「味方」、「審判・監督」、「環境」の 6 要因に分類している。12 競技種目中 10 種目は「試合」要因が最も多く、2 種目は「自己」要因が最多となった。全体で「試合」、「自己」が 80%以上を占め、男女や競技レベルでの大きな差はみられないが、個人スポーツでは「自己」要因が高い傾向にあることを報告している。

このような先行研究から、本研究の目的は、アスリートが競技場面でのプレッシャーにどのような対処方法を取っているのかを、性別、種目別、競技能力別に比較・検討することである。そしてこの知見から、アスリートのパフォーマンス向上に貢献することである。

2. 方法

(1) 調査対象者

調査は、2025 年 8 月から 9 月に行い、対象者は、高校生及び大学生アスリート 196 名、性別の内訳は、女性 51 名、男性 145 名であった。性別、競技種目別の内訳を表-1 に示した。15 種目にわたり、サッカー (63 人)、バレーボール (42 人)、野球 (23 人)、バスケットボール (22 人)、バドミントン (11 人)、ソフトボール (10 人)、テニス (9 人)、その他は 4 名以下の種目であり、陸上競技、ハンドボール、ライフル射撃、ダンス、水泳、卓球、体操、ホッケーであった。

表-1 対象者の性別、種目別の内訳

種目	女性	男性	計
サッカー	0	63	63
バレーボール	14	28	42
野球	0	23	23
バスケットボール	3	19	22
バドミントン	11	0	11
ソフトボール	10	0	10
テニス	3	6	9
その他	8	3	11
計	51	145	196

サッカー、バレーボールといった種目が多く、ほとんどが団体種目であり、個人種目は少なく、対象者の種目に偏りが生じてしまった。当初は、団体スポーツと個人スポーツ間、あるいはオープンスキルとクローズドスキル間の比較を予定していたが、このような偏りが生じたために困難となった。

対象者の年齢は15歳から22歳まで、平均は19.1歳、競技経験年数の範囲は0.5年から21年で平均は7.8年、週あたりの練習回数の平均は4.6回、1日の練習時間の平均は2.6時間であった。また、対象者が過去に出場した最もレベルの高い大会の内訳は、国際大会(2人)、全国大会(36人)、東海大会などの地区大会(61人)、都道府県大会(65人)、市町村大会(23人)、出場経験なし(8人)であった。都道府県大会の出場者が最も多かったが、国際大会や全国大会の出場経験者も少なからず含まれ、一定の競技水準を有する対象者であると思われる。

(2) 調査内容

調査内容は、性別、年齢、競技種目、競技経験年数、練習状況、過去に出場した最も高いレベルの大会、そしてあがりの対処方略尺度、競技パフォーマンスの自己評価尺度を実施した。調査方法は、質問紙を対象者に配布して後日回収した。研究倫理上の配慮として、調査は無記名で実施し、統計的に処理され、個人情報公表されないこと、回答しないことで不利益になることは一切ないことを明記した。

対象者のあがりの対処方略を測定するために、柄木田ら(2020)がアスリートを対象として抽出したあがり対処方略の7因子(32項目)を使用した。「イメージ」「気晴らし」「思考制御」「自己暗示」「リラクゼーション」「アクティベーション」「無関係行動」の7因子から構成されている。選択肢は、「1. 全く使わない」から「4. よく使う」までの4件法で実施した。

さらに、対象者の競技力を測定するために上野・小塩(2016)が開発した競技パフォーマンスの自己評価測定尺度を実施した。この尺度は、以下の3つの設問から成り、それぞれ「全くあてはまらない」0%から「非常にあてはまる」100%の11件法により回答を求めた。

- ・私は、自分の競技能力に自信を持っている。
- ・私は満足したパフォーマンスを行えている。
- ・私は、試合で自分の納得できる良い成果を残せている。

(3) 分析方法

分析は、性別の2群、競技経験年数の平均値で長短2群に、練習量として練習日数と練習時間を乗じた平均により2群、競技レベルは、過去の出場大会の国際大会と全国大会を上位群、地域大会以下を下位群の2群に分類、競技パフォーマンス自己評価尺度の合計点の平均で上位下位の2群に分類して、それぞれ対処方略の7因子得点をt検定によって比較した。検定における統計的有意水準は、5%未満を採用した。

3. 結果と考察

(1) 性別の比較

性別の比較を表-2に示した。男女間のあがりの対処方略の7因子得点をt検定によって比較した。その結果、全ての因子において有意差は認められなかった。この結果からあがりへの対処について性差がない事が確認された。佐々木ら(2008)の競技中における心的動揺に関する研究においても、男女での有意差は認められず、心的動揺に対するメンタルサポートに差はないと考察している。本研究でも、男女間でのあがりやプレッシャーへの対処として、性別は関連がないものと考えられる。

表-2 性別の比較 (M±SD)

因子	女性 (N=51)	男性 (N=145)	t値
イメージ	27.3±4.2	28.3±4.3	1.52
気晴らし	16.4±3.5	16.1±3.3	0.41
思考制御	11.6±2.1	11.3±2.3	0.77
自己暗示	9.0±1.8	9.1±1.8	0.43
リラクセーション	12.2±2.2	12.8±2.1	1.64
アクティベーション	11.7±1.9	12.2±2.2	1.41
無関係行動	6.3±1.3	6.4±1.4	0.53

(2) 競技経験年数による比較

競技経験年数による比較の結果を表-3に示した。対象者の競技経験年数の平均値7.8年で長短2群に分類してt検定を行い、結果として「リラクセーション」「アクティベーション」において1%水準、「無関係行動」では5%水準で有意差が認められた。この結果をグラフにしたものが図-1である。いずれの因子も競技経験が長いアスリートが高いことを示している。

「リラクセーション」とは、ストレッチや体を動かすなど競技に対する準備やリラックス状態を作ろうとするもの、「アクティベーション」は、大きな声を出したりチームメイトとコミュニケーションをとるなど自らの気持ちを高めるような方略を示し、「無関係行動」は競技とは直接関係のない行動であり、音楽を聴いたり競技を楽しもうとしたりするなどといった対処方法である。リラクセーションとアクティベーションは、アスリートが試合に向けて望ましい緊張状態を作り出す技法であり、長い競技経験の中でこうした対処を獲得していると考えられる。無関係行動については、試合前の音楽聴取が多くのアスリートが

行っており、試合に向けての心理的調整に有効であると考えられている。

表-3 競技経験年数による比較 (M±SD)

因子	短経験 (N=93)	長経験 (N=101)	t 値
イメージ	27.8±3.7	28.4±4.8	1.05
気晴らし	16.5±3.4	16±3.3	1.06
思考制御	11.6±2.3	11.1±2.3	1.47
自己暗示	9.2±1.7	9.0±1.9	0.69
リラクセーション	12.1±2.0	13.2±2.1	3.51**
アクティベーション	11.5±2.0	12.5±2.2	3.26**
無関係行動	6.2±1.4	6.6±1.3	2.19*

(**p<0.01,*p<0.05)

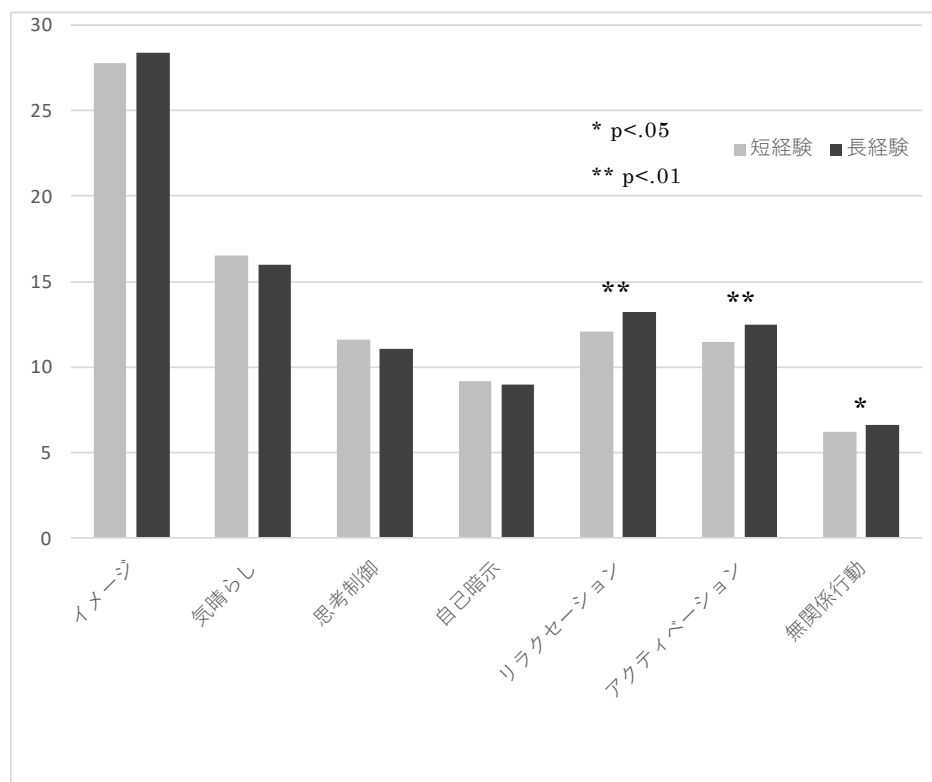


図-1 経験年数による比較

(3) 練習量による比較

次に、練習量による比較を表-4に示した。練習量とは対象者の週あたりの練習日数と1日あたりの練習時間を掛け合わせたものである。この練習量の平均値により2群に分類して、t検定を行った。その結果、「イメージ」因子において5%水準で有意差が見られたが、そのほかでは有意差は見られなかった。グラフにしたものが図-2である。練習量が多いアスリートはイメージをより使用することを示している。

表-4 練習量による比較

(M ± SD)

因子	練習量少 (N=114)	練習量多 (N=80)	t値
イメージ	27.4 ± 4.1	29.1 ± 4.4	2.78*
気晴らし	16.3 ± 3.2	13.3 ± 3.6	0.62
思考制御	11.2 ± 2.3	11.6 ± 2.2	1.36
自己暗示	8.9 ± 1.8	9.2 ± 1.9	0.89
リラクセーション	12.6 ± 2	12.7 ± 2.4	0.41
アクティベーション	12.1 ± 2.1	11.9 ± 2.3	0.73
無関係行動	6.3 ± 1.3	6.5 ± 1.5	0.80

(* p < 0.05)

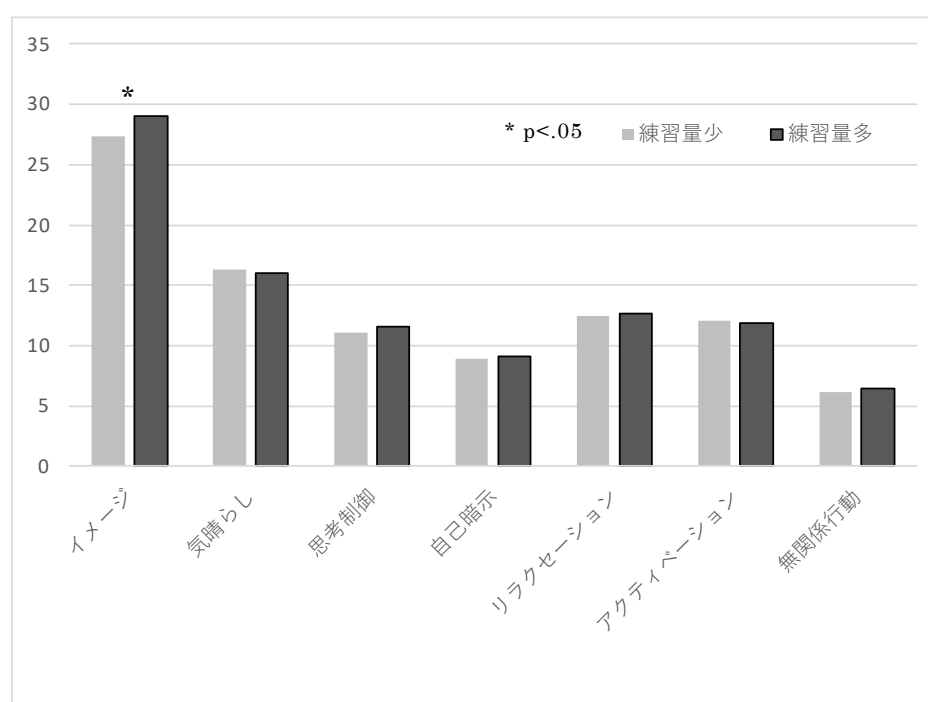


図-2 練習量による比較

この結果から、練習量の多いアスリートほど成功や良いプレーのイメージを積極的に活用してプレッシャーへの対処をしていることが考えられる。村上ら（2010）はアスリートの心理技法としてのイメージの重要性を指摘し、競技意欲との正の相関を報告している。練習量が多いアスリートは競技に対する意識が高く、練習の中でイメージを上手く活用する対処を身につけていると考えられる。

（4）出場大会による比較

出場大会による比較を表 - 5 に示した。対象者が過去に出場した最も高いレベルの大会を「国際・全国大会」と「東海大会など地域大会以下」に分類し、各因子得点を比較した。検定の結果、すべての因子において有意差は認められず、国際・全国大会群と地域大会以下群の間に差は認められなかった。

表-5 出場大会による比較

(M ± SD)

因子	国際・全国 (N=38)	地域以下 (N=158)	t値
イメージ	28.3 ± 3.7	28.0 ± 6.1	0.32
気晴らし	16.3 ± 3.2	16.2 ± 3.9	0.16
思考制御	11.9 ± 2.3	11.2 ± 2.3	1.54
自己暗示	8.9 ± 1.7	9.1 ± 2.2	0.60
リラクセーション	12.8 ± 2.0	12.6 ± 2.7	0.57
アクティベーション	12.3 ± 2.0	12.0 ± 2.7	0.72
無関係行動	6.6 ± 1.3	6.3 ± 1.6	0.96

このことは、出場大会のレベルによってあがり対処方略に差がないことを示唆している。なぜ大会レベルで差が出なかったのかについては、いくつかの理由が考えられる。一つは、出場大会が過去ということであり必ずしも現在の個人のパフォーマンスを反映していない可能性がある。もう一つは、今回の調査対象者はチームスポーツが多数を占めたことにより、チーム力によって大会進出が決まる場合が多く、対象者個々の競技水準を直接反映していないことが考えられる。

(5) 競技パフォーマンスによる比較

競技パフォーマンスによる比較の結果を表-6、図-3 に示した。対象者の競技パフォーマンス自己評価合計得点の平均値によって2群に分類してt検定を行い、結果として「リラクセーション」「アクティベーション」因子において1%水準、「思考制御」「無関係行動」因子において5%水準の有意差が認められた。いずれの因子とも競技力の高いアスリートが高いことを示している。

表-6 競技パフォーマンスによる比較

(M ± SD)

因子	低レベル (N=102)	高レベル(N=94)	t値
イメージ	27.9 ± 4.5	28.2 ± 4.0	0.50
気晴らし	15.9 ± 3.4	16.5 ± 3.3	1.35
思考制御	11.0 ± 2.3	11.7 ± 2.2	2.17*
自己暗示	9.0 ± 2	9.1 ± 1.6	0.29
リラクセーション	12.2 ± 2.3	13.1 ± 1.8	2.84**
アクティベーション	11.5 ± 2.2	12.6 ± 1.9	3.49**
無関係行動	6.1 ± 1.4	6.6 ± 1.3	2.33*

(**p<0.01,* p < 0.05)

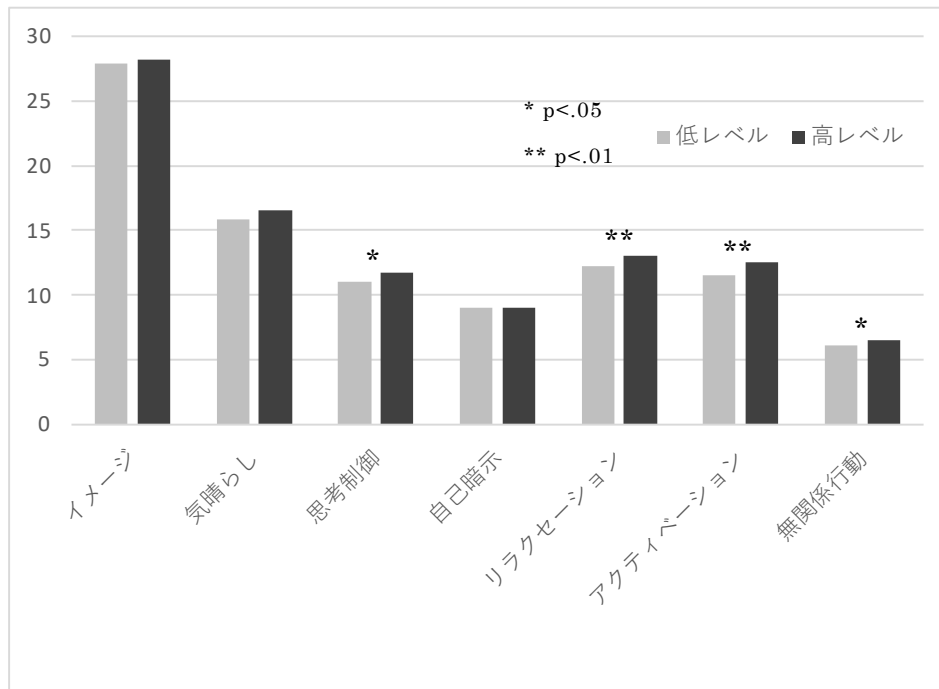


図-3 競技パフォーマンスによる比較

「思考制御」とは、気楽に考える、何も考えないなどプレーに関する思考を意図的に変えようとする方略のことである。柳田ら（2023）は、競技力の高いアスリートが試合でのネガティブな状況を肯定的に再評価するといった思考のコントロールを行っていることを報告している。「リラクゼーション」「アクティベーション」「無関係行動」については、競技経験年数と同様の結果を示しており、競技力を発揮するためにこうした緊張状態のコントロールといった対処法が有効であると考えられる。

4. まとめ

本研究は、アスリートが競技場面でのプレッシャーにどのような対処方略を取っているのかを、性別、競技能力などいくつかの観点から比較・検討することを目的とした。得られた知見は、次の通りである。

- ・ 対処方法に性差は認められなかった。
- ・ 競技経験が長いアスリートは、リラクゼーションやアクティベーション手法を用い、さらに音楽聴取によって緊張状態をコントロールしていることが考えられる。
- ・ 練習量が多いアスリートは、イメージを利用して試合への準備を行なっている傾向が見られた。
- ・ 対象者の過去の出場大会のレベルは、対処方略に有意な関連は認められなかった。
- ・ 競技パフォーマンスの自己評価が高いアスリートは、ネガティブからポジティブに、また気楽に考えるといった思考の制御や自身の緊張感のコントロールを積極的に行っていることが示唆された。

このようなことから、アスリートが試合でのプレッシャーに対処するためには、まず、日々の練習と多くの試合出場により競技経験を積み重ねることが最も重要である。そして、その中で特に自己の緊張状態や思考を調節するためのリラクゼーションやアクティベ

ョン技法、イメージの利用、思考の制御といった手法を獲得することが必要であると考えられる。

今後の課題として、今回の調査では対象者の競技種目に偏りがあり、種目間の比較ができなかったことから、団体種目と個人種目、接触型スポーツと非接触型スポーツ、オープンスキルとクローズドスキルの間の比較を行うために、幅広い種目を対象とする必要がある。

引用・参考文献

- ・ヨルデット.G (2024) 福井久美子訳 (2025)「なぜ超一流選手がPKを外すのかーサッカーに学ぶ究極のプレッシャー心理学ー」文藝春秋
- ・岩田真一 (2021) 心理的プレッシャーがパフォーマンスに及ぼす影響ーサッカーPK戦のキック成功率を通してー、東京国際大学論叢、6、20-28
- ・堀川雅美、八木昭宏 (2007) スポーツ場面におけるプレッシャーによる心理生理的影響とパフォーマンスの関係、人文論究、57 (3)、47-60
- ・村山孝之、田中美史、関矢寛史 (2009)「あがり」の発現機序の質的研究、体育学研究、54 : 263-277
- ・山田圭介、石村郁夫、杉江征 (2018) あがりへの過度な意識集中が主観的成功感に与える影響、つくば国際大学研究紀要、24、1-12
- ・柄木田健太、田中美史 (2017) スポーツ選手の「あがり」の対処法に関する実践的研究ーパフォーマンスルーティンに着目してー、健康運動科学、7 (1)、9-1
- ・佐々木史之、藤田主一、植本恭久 (2008) 競技中の心的動揺場面に関する研究、日本体育大学紀要、38 (1)、33-43
- ・柄木田健太、菅生貴之、土屋裕睦 (2020) スポーツ場面におけるあがりの対処方略の因子構造の検討、大阪体育学研究、58、41-50
- ・上野雄己、小塩真司 (2015) スポーツ選手の競技パフォーマンスに関する基礎的研究ー競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度の作成の試みー、桜美林大学心理学研究、6、95-103
- ・村上貴聡・平木貴子・今井恭子・立谷泰久・平田大輔、須田和也、石井源信 (2010) 心理技法活用尺度の作成ー大学生競技者を対象としてー、スポーツパフォーマンス研究、2、106-120.
- ・柳田拓実、岸中琉依、近藤溪太、伊佐治凌、野村雅貴 (2023) スポーツ競技者の感情調節が競技パフォーマンスに与える影響、2022 年度岐阜協立大学学内ゼミナール大会参加論文<https://www.gku.ac.jp/campuslife/study/seminar/doc/2022_6-7_kishi2C.pdf>

資料

アスリートのプレッシャーへの対処方法についての調査

岐阜協立大学 経営学部スポーツ経営学科

岸ゼミナール（前田、原、本田、林、武藤、福田、岡本）

調査目的

この調査は、アスリートのプレッシャーへの対処法について検討することを目的としたものです。この結果は、岐阜協立大学ゼミナール大会の資料としてのみ使用され、統計的に処理されますので、あなたの個人情報が公表されることはなく、研究終了後には適切に処分します。また、あなたが、回答しないことでの不利益は一切ありません。正確な調査を行うため思ったまま回答してください。調査へのご協力をお願いします。

性別： 女 ・ 男 （いずれかに○をつけて下さい）

年齢： _____ 歳

競技種目： _____

競技経験年数： _____ 年

練習状況：一週間 _____ 回 一度の練習 _____ 時間

過去2年間に出場した最もレベルの高い大会（いずれかに○をつけて下さい）

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1. 国際大会 | 4. 都道府県大会 |
| 2. 全国大会 | 5. 市町村大会 |
| 3. 地区大会（東海大会など） | 6. 出場経験なし |

問1 以下は、スポーツにおけるあがりに関する設問です。あがりとは、スポーツ場面で緊張やプレッシャーによりパフォーマンスが低下する現象です。あなたがこれまでに経験したあがり状況でどのような対処を行ったかを、各記述について「全く使わない」～「よく使う」の中から最も当てはまるものを選び、その番号に○をつけてください。すべての質問に答えてください。

1. 全く使わない 2. あまり使わない 3. 時々使う 4. よく使う

- | | |
|-------------------------|---------------|
| 1. 良いプレーをしようと意識する | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 2. 練習してきたことを思い出す | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 3. 競技以外のことを考える | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 4. あがりを受け入れようとする | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 5. 何も考えない | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 6. 気楽に考える | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 7. 自分を落ち着かせる | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 8. 体を動かす | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 9. ルーティンをする | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 10. ジャンプする | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 11. 音楽を聴く | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 12. 成功した時のことを想像する | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 13. 緊張に慣れようとする | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 14. セルフトークをする | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 15. 自分の決めた一点を見る | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 16. プラスに考える | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 17. 自分自身に語りかける | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 18. 体の力を抜く | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 19. チームメイトとコミュニケーションを取る | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 20. 競技を楽しもうとする | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 21. その時することを頭の中で思い描いてみる | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 22. 次の動きをどうすればいいか考える | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 23. あまり考えすぎない | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 24. 自分に言い聞かせる | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 25. 目を閉じて心を落ち着かせる | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 26. 体を温める | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 27. 動きをイメージする | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 28. いつも通りにすればいいと思いつむ | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 29. 自分の好きなことをする | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 30. ストレッチをする | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 31. 周囲を見渡す | 1 - 2 - 3 - 4 |
| 32. 大きな声を出す | 1 - 2 - 3 - 4 |

問2 以下の質問について、あなたが自分の競技に対して、現在どのように評価をしていますか？「全く当てはまらない」を0%として、「どちらでもない」を50%、「非常に当てはまる」を100%としたときに、最も当てはまる数値を1つ選び、○をつけてください。

1. 私は自分の競技力に自信を持っている

0 ・ 10 ・ 20 ・ 30 ・ 40 ・ 50 ・ 60 ・ 70 ・ 80 ・ 90 ・ 100%

2. 私は満足したパフォーマンスを行えている

0 ・ 10 ・ 20 ・ 30 ・ 40 ・ 50 ・ 60 ・ 70 ・ 80 ・ 90 ・ 100%

3. 私は、試合で自分の納得できる良い結果を残せている

0 ・ 10 ・ 20 ・ 30 ・ 40 ・ 50 ・ 60 ・ 70 ・ 80 ・ 90 ・ 100%

ご協力ありがとうございました。