

アスリートのプレッシャーへの 対処方略について

岸ゼミⅡ（本田、福田、原、岡本、林、武藤、前田）

はじめに

- 多くのアスリートは大きな試合や公式戦を前にするとプレッシャーを感じながら競技を行っている。

プレッシャーを感じることで、
普段のパフォーマンスが出せない
ことがよくある。

『なぜ超一流選手がPKを外すのか
～サッカーに学ぶ究極のプレッ
シャー心理学～』

ゲイル・ヨルデット 著

2025年出版



- ヨーロッパサッカー選手のPK戦の成功・失敗とその諸要因を分析

メッシのPKの成功率は77.9%

ヨーロッパ上位30リーグの選手の平均78.6%

メッシほどの選手でも 5 回に 1 回はPKを失敗



プレッシャーの影響

PKの準備が大切！

- 事前の準備や練習、その場の対応によって成功率を上げることができる。
- キック時の目の動きや視線の位置、ボディランゲージ、コミュニケーションキッカー選択などの認知や感情、戦術と戦略が重要

岩田（2021）の分析

過去のW杯、天皇杯、高校サッカーのPK戦成功率を分析

- W杯70.3%、天皇杯82.2%、高校サッカー73.9%

W杯の成功率が他より低い



プレッシャーの影響

成功すれば勝利する場面 → 成功率が高い

失敗すれば敗退する場面 → 成功率が低い



- 成功場面では、ポジティブな心理状態、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

堀川・八木（2008）の考察

- プレッシャーがスポーツ選手の心理・生理状態がパフォーマンスにどのように影響するか

プレッシャー → 不安の高まり

↓
パフォーマンスの低下 or 向上

↓
プレッシャー場面にどう対処するかが重要

心理的プレッシャーにより
パフォーマンス低下を引き起こす現象



「あがり」として数多くの研究

村山ら（2009）分析

- 過去に酷いあがり経験を有する大学生アスリートに半構造化面接によるあがりの発症秩序を質的検討

13カテゴリーを含む「あがり」発現構造モデルを構築

運動パフォーマンスの低下に直結する3つのカテゴリー

- ①知覚運動制御の変化
- ②安全性重視方略
- ③身体的疲労

山田ら（2018）の分析

- あがりへの過度な意識集中がパフォーマンス低を低下させるといふ仮説を検証

あがり



パフォーマンスは低下しない

あがりへの意識



負の影響につながる

あがりを意識しすぎることがあがりを強めて
パフォーマンスを低下させる

柄木田・田中（2017）の分析

- スポーツを中心として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

認知的対処	➡	「積極的思考」「開き直り」「イメージ」
身体的対処	➡	「運動」「無関係行動」「呼吸法」
両方を含む 対処	➡	「自己コントロール」「ルーティン」

佐々木ら（2008）の調査

競技中どのような場面で心的動揺が起こるのか
体育専攻学生を対象にKJ法により分析

心的動揺を6要因に分類

「試合」 「自己」 「対戦相手」 「味方」 「審判・監督」 「環境」

12競技中10種目「試合」要因
2種目「自己」要因

試合、自己が全
体の80%以上を
占める

研究目的

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略を取っているのかを、種々の観点から比較・検討することである。

そして、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。

研究方法

調査対象者

1. 対象者は、大学生アスリート196名、女性51名、男性145名
2. 調査期間は、2025年8月から9月

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

対象者の属性

- 15歳～22歳、平均は19.1歳
- 競技経験年数：0.5年～21年、平均7.8年
- 平均練習回数（週）1回～7回、平均4.6回
- 平均練習時間（日）1時間～8時間、平均2.6時間
- 過去の出場大会レベルとする国際大会：2名 全国大会：36名
地区大会：61名 都道府県大会：65名 市町村大会：23名 出場経験なし：8名

 一定の競技水準を有するアスリート

調査内容

1. 性別、年齢、競技種目、競技経験年数、練習日数、練習時間、過去に出場した大会を問い、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
- 2.調査方法は、質問紙を対象者に配布して後日回収
- 3.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ることないこと、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

アスリートの「あがり」対処方略尺度

- 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の7因子を（32項目）を使用。
- ①「イメージ」②「気晴らし」③「思考制御」④「自己暗示」⑤「リラクセーション」⑥「アクティベーション」⑦「無関係行動」
- 選択肢は、「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」の4件法

対処方略尺度の7因子

- 第1因子「イメージ」：成功や良いプレーの想像など、プレーのイメージを描く対処方略。
- 第2因子「気晴らし」：視線行動を用いる方略や自己対話と呼ばれるセルフトークの方略。
- 第3因子「思考制御」：気楽の考えるや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。
- 第4因子「自己暗示」：自らに言葉をかける方略。
- 第5因子「リラクセーション」：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方略。
- 第6因子「アクティベーション」：大きな声を出すや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。
- 第7因子「無関係行動」：音楽を聴き競技を楽しもうとする方略。

競技パフォーマンス自己評価尺度

上野・小塩（2016）が開発したスポーツ選手の競技パフォーマンス自己評価尺度

- ・ 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。

選択肢

「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

分析方法

- 性別による比較
- 競技経験年数による比較
- 練習量（回数×時間）による比較
- 出場大会による比較
- 競技パフォーマンス自己評価による比較
- それぞれ対処方略の7因子得点をt検定によって比較
- 有意水準は5%未満を採用

結果と考察

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
無関係鼓動	6.3 ± 1.3	6.4 ± 1.4	0.53

性別の比較

- 全ての因子において有意差なし
- 佐々木ら（2008）の競技中における心的動揺に関する研究
 ➡ 性差なし ➡ メンタルサポートに差はないと考察
- 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、性別は関係ない

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)

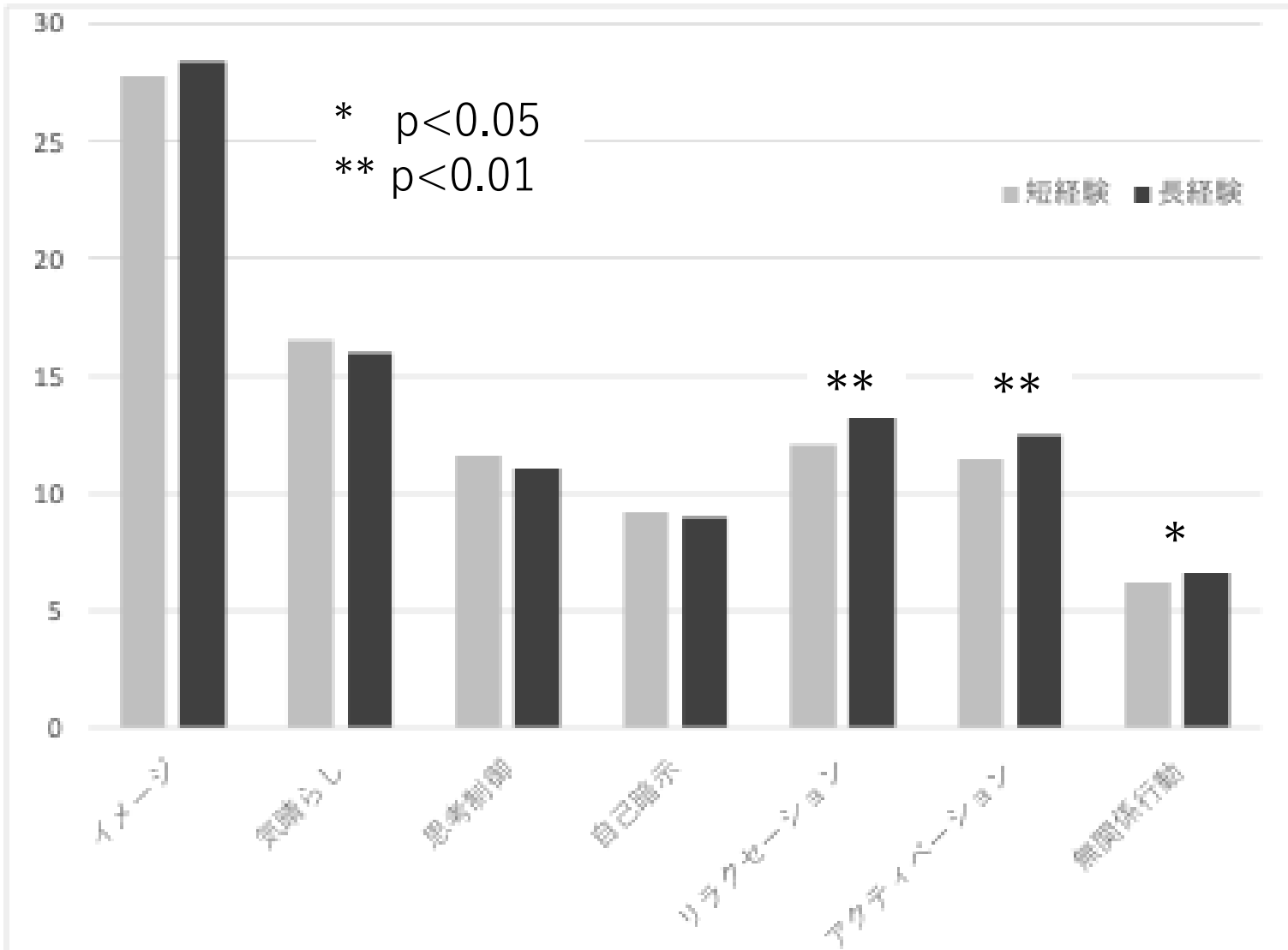


図-1 経験年数による比較

競技経験年数による比較

- 「リラクセーション」「アクティベーション」「無関係行動」に有意差

経験年数少 < 経験年数多

- リラクセーションとアクティベーション
 - ➡試合に向けての望ましい緊張状態の獲得
- 無関係行動とは、例：音楽聴取、競技を楽しむ
 - ➡試合に向けての心理的調整
- こうした対処法を競技経験の中で獲得

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)

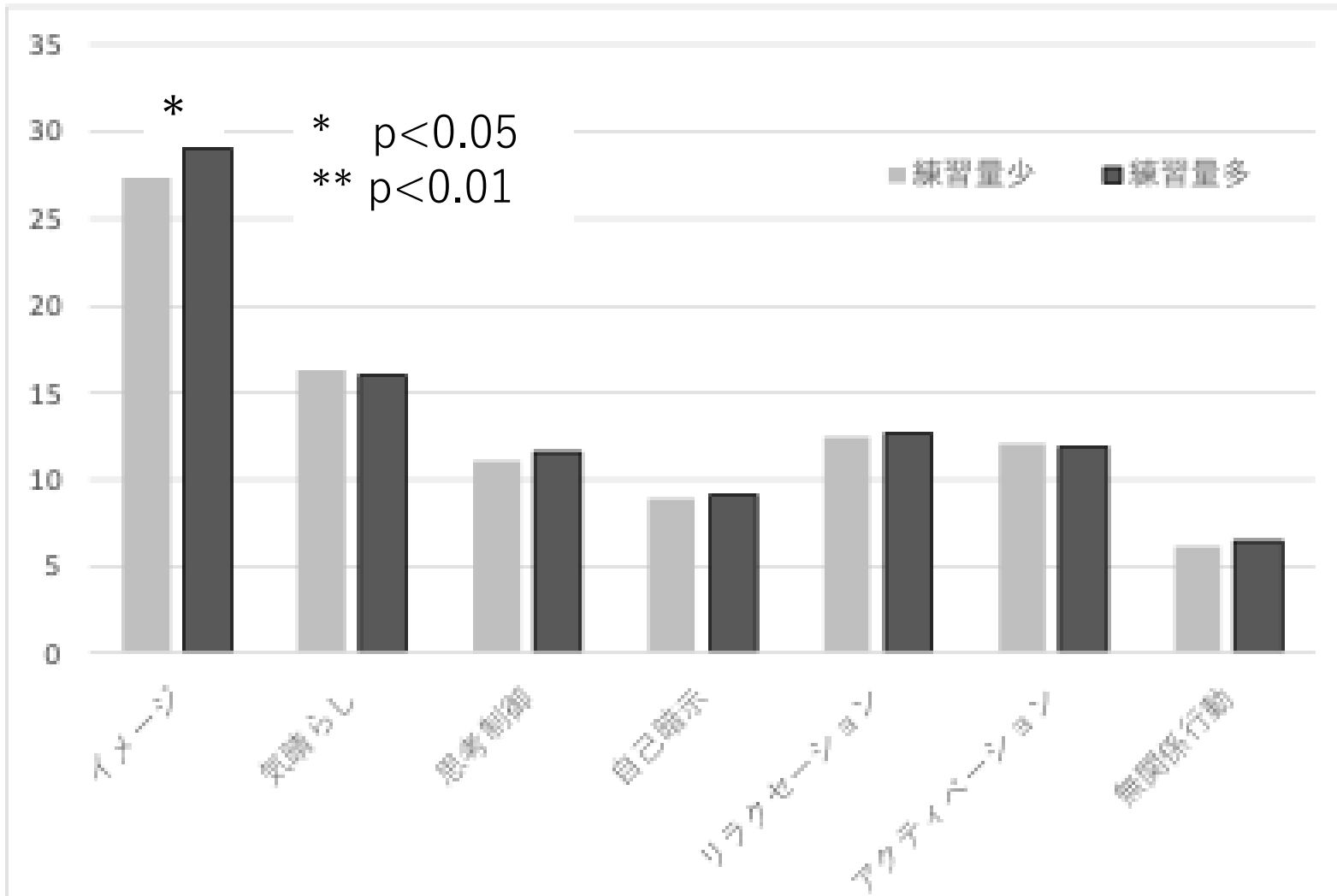


図-2 練習量による比較

練習量による比較

- 「イメージ」因子に有意差
練習量少 < 練習量多
- 練習量の多いアスリート➡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
- 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
- 練習量が多いアスリート➡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

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

過去の出場大会による比較

- すべての因子で有意差なし
- 過去の出場大会レベルによってあがり対処方略に差はない
- 差がない理由として、出場大会が過去ということであり必ずしも現在の個人パフォーマンスを反映していない可能性
- 対象者の競技種目のほとんどがチームスポーツ
 - ➡ 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

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)

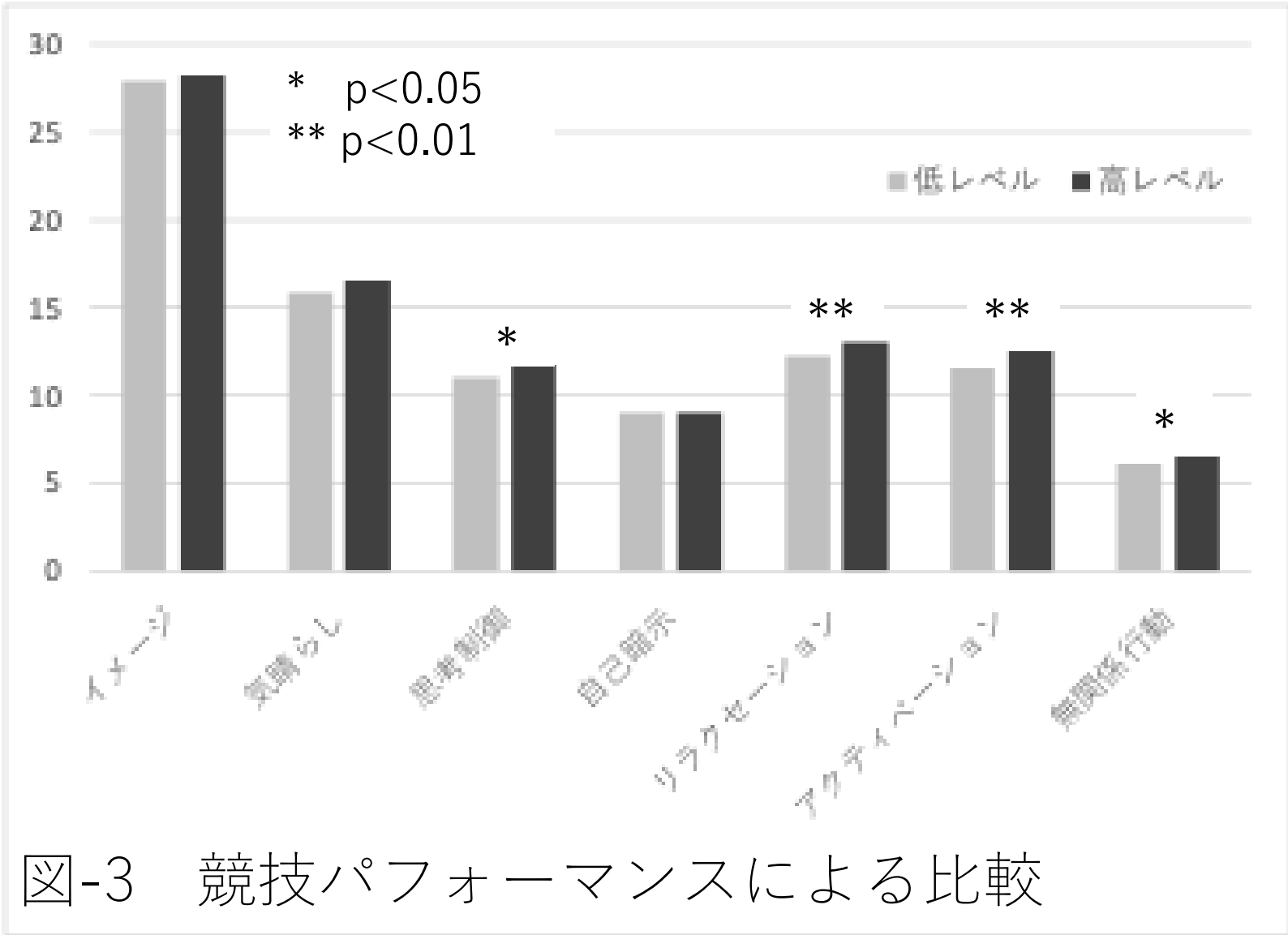


図-3 競技パフォーマンスによる比較


競技パフォーマンスによる比較

- 「思考制御」「リラクセーション」「アクティベーション」
「無関係行動」に有意差

パフォーマンス低 < パフォーマンス高

- 「思考制御」の高さ：柳田ら（2023）競技力の高いアスリート
→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なっている
- 「リラクセーション」「アクティベーション」「無関係行動」
→緊張状態のコントロール、心理的調整

まとめ

- プレッシャーへの対処方略に性差はない
 - 競技経験が長いアスリートは自己の緊張状態をコントロール
 - 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
 - 過去の出場大会レベルは対処方略に関連なし
 - 競技パフォーマンスの高いアスリートは思考の制御と緊張感の調節
- 
- アスリートが試合でのプレッシャー対処するためには、競技経験を積み重ねる
 - 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、思考の制御を獲得する

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、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－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－、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－大学生競技者を対象として－、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>
- 日本スポーツ心理学会（2008）スポーツ心理学事典、大修館書店、431.