

## 野球における「あがり」の要因とその対処について

柳澤 大地

スポーツにおける「あがり」はパフォーマンスに影響を与えることが明らかになっている。本研究では野球における「あがり」の影響と、有効な対処法について検討を行った。本学硬式野球部に所属する学生を対象に質問紙調査を行った結果、「知覚・認知的混乱」、「身体異常感覚」、「運動制御の変化と悪循環」、「安全性重視方略」の相関が高く、これらが結びやすいことが明らかになった。すなわち、周囲の言動が気になり、身体の動きが重くなり、結果に影響を及ぼし、より安全な方略をとるというものであった。

対処法については「あがり」が抑えられなくなると、プラス思考をすることが明らかになった。

回答傾向に基づき、調査対象者を分類するためクラスター分析を行った結果、2つのグループに分類が可能であった。両グループともにあがる場面は同一であったが、2グループのほうが、「運動制御の変化と悪循環」、「身体異常感覚」、「知覚・認知的混乱」、「身体重量感・脱力感」、「熱感」の回答値が高く、これらの項目でより強いあがりを感じていた。最後にグループごとにあがりの項目について相関分析を行ったところ、1グループは全体を対象とした場合と同様の結果になったが、2グループでは、「身体疲労感」、「熱感」、「安全性重視方略」の相関が高く、2グループではあがり疲労感をもたらし、より安全な方略につながっていることが明らかになった。