

スポーツの試合における調子という概念の理解

1200477 中井 亜美

高知工科大学 経済・マネジメント学群

1. 研究動機

自分自身剣道をやっている、試合当日に今日は調子がいいなと感じていても、実際試合をしてみたら思うような動きが出来なかったり、また今日は調子悪いなと感じていざ試合してみたら結果が良かった経験がある。他のスポーツでも私と同様のことが言えるのか、それ以前に、調子とはどのようなものなのかを疑問に思った。

2. 研究の背景・目的

来間・佐々木・関矢 (2018) [1]によると、「気持ちが切れた」現象は競技前の低いモチベーション、対戦相手の実力や態度、戦況の悪化、想定外の出来事が原因で起こることが明らかになった。また、競技意欲や達成動機といったモチベーションの低下、パフォーマンス遂行への集中力の低下、身体的疲労感・不調感など複数の要素が組み合わさった心理状態になり、競技者にとって満足のいかないうち競技結果を導いたことも明らかになった。さらに、「気持ちが切れた」とは主にはモチベーションの低下または集中力の低下、あるいはその両方を指して一言で端的に表せる表現であることが示唆された。また、市村 (1965) [2]によると、スポーツ心理学の分野で“過度の興奮のために予期したとおりにプレーできず記録が低下した状態”、すなわち「あがり」と定義されている。

本研究では、「気持ちが切れる」「あがり」を調子という概念を理解する一つのものとして考える。

このような研究はプレイヤーの心理状態がそのパフォーマンスにどのような影響を与えるかを明らかにしたものであり、調子とは何かを理解する上では、有用と思われる。しかし、これらは、調子とは一体何を意味するのか直接的に明らかにしていない。そこで、本研究は、調子という概念を明晰化することを目的とする。

3. 研究方法

3-1. 調査方法

高知工科大学の学生で、スポーツ経験者を対象にインタビューを

行い、試合で体験したことのある調子の良し悪しを聞く。その後、インタビューの書き起こしを行い、調子という概念を明らかにしていく。

3-2. 調査対象者の概要

本研究でインタビュー調査となった者の概要を述べる。

対象者(1) Yさん 元高知工科大学ソフトボール部所属

日時：2019年1月7日

場所：高知工科大学永国寺キャンパス (約30分)

対象者(2) Nさん 元高知工科大学ソフトテニス部所属

日時：2019年1月7日

場所：高知工科大学永国寺キャンパス (約10分)

対象者(3) Kさん 高知工科大学剣道部所属

日時：2020年1月17日

場所：高知工科大学永国寺キャンパス (約50分)

インターネットの音声は全て録音し、書き起こしを行った。書き起こしのページ数は、対象者(1)では、A4用紙9ページ、対象者(2)では、A4用紙2ページ、対象者(3)では、A4用紙20ページである。

4. データ収集結果

4-1. Yさんの調子の良し悪しの体験物語

Yさんはソフトボール部に所属していて、大学2年生の時、5月に大会があった。3月頃から継続して調子が良かったため、この調子の感じだと大会でも打てるだろうと思っていた。しかし、2日間大会がある中で、1日目は2試合とも全く打てず、ヒット0本で終わった。その日の夜、試合で調子の悪かった先輩と2人で監督に呼び出され「明日スタメンから変えるかもしれない」と言われた。

明日は試合に出られないかもしれないと思っていたが、次の日の朝スタメン発表で、無事スタメンと発表された。Yさんは打順が1番から6番に変わっていた。先輩は前日と同じ2番のままだった。

先輩は打順がそのままなのにYさんは打順が下がったため、少しの苛立ちはあったが、それよりもスタメンに選ばれたことでホッとした気持ちの方が大きかった。

2日目の試合でも調子が戻ることなく、2打席目が終わった後、監督に「今日は打てそうか」と聞かれYさんは「分かりません」と答えた。それに対し監督は「もしかしたら変えるかもしれない」とYさんに言った。3打席目もヒットを打てず迎えた最終打席は、最終回同点2アウト1塁。前のバッターはフォアボールで出塁。アウトでも延長戦に持ち込めるという場面だった。Yさんは、前のバッターに対し「塁に出てくれ」という思いで見ている。それは「自分が試合を決めたい。もし延長戦に入ったら変えられるかもしれない」という気持ちがあったからだった。

前のバッターが出塁し、打席に向かう時Yさんは何も考えていなかった。来た球を打つという気持ちだけだった。それはまさに、彼が調子が良い時に行っていたことだった。その結果、サヨナラホームランを打ち、Yさんで試合を決めた。このホームランで調子が戻ったかと思ったが、勝ち進んだ次の試合では、相変わらず調子が悪く打てなかった。

Yさんの物語をまとめると、試合前までは調子が良かったが、試合本番になると全く打てなくなった。だが最終回で、自分が試合を決めたいという強い意志と、何も考えずに来た球を打つことだけに集中したら、サヨナラホームランを打つことが出来た。ホームランのおかげで調子は戻ったかと思いきや、次の試合では前の試合同様に打てなかった。

このサヨナラホームランを打った時のYさんは無心状態といえる。このことからYさんの調子が良い時の状態は、【なりたい自分を考える】【自分の出方を考える】ということが明らかになった。

4-2. Nさんの調子の良し悪しの体験物語

Nさんはソフトテニス部に所属している。Yさんと同じような体験をしたことがあるかと聞いたところ、あるという。

大会前まではずっと調子が良かったのに、いざ大会に出ると、「あ

れ?こんな感じじゃなかったのに・・・」と、大会1週間前くらいの調子が出せずに負けたことが何回かある。

試合中、どうしてもこれまでやってきて調子が良かったため、いけるんじゃないかと思っていると、本番でミスが多くなり思うような結果が出なかった。

気持ちに余裕がありすぎて、試合に対しての気持ちが入っていなかった。

Nさんの物語をまとめると、Yさんと同様に試合前までは調子が良かったが、試合本番になると大会1週間前くらいの調子が出なかった。そして、試合中はミスが多くなり負けた。NさんはYさんのように試合中に調子が戻ることなく、ずっと悪いままだった。

Nさんは試合前までは調子が良かったため自信がある状態で大会本番に臨んだといえる。このことからNさんの調子が悪いときの状態は、【自分を予測対象とする】ということが明らかになった。

4-3. Kさんの調子の良し悪しの体験物語

Kさんは中学3年生の頃、全国大会出場をかけた県大会(滋賀県)に出場した。団体戦で全国大会に出場できるのは1校のみ。優勝しなければ全国大会への切符はつかめないという状況だった。迎えた決勝戦。相手校は、全国でも名の知れた強豪校。対してKさんの中学校は、全国大会に出場したことはないが、県内では1、2番を争うくらいの学校だった。Kさんはこの大会の時、優勝しか考えておらず、やってやるぞという強い気持ちを持ち、足もよく動き絶好調だった。結果は、見事優勝し、全国大会出場を決めた。Kさんの中学校から全国大会に出場する部活は、剣道部が初めてだった。

そして、全国大会の日がやってきた。開催県は高知県。試合前日の朝に滋賀県を出発したが、大雨の影響でバスのトラブルがあり、9時間ほどかけて夕方に高知に到着した。会場に到着次第、サブアリーナでアップを行った。Kさんは、アップをし始めてから体が重く、足は重くて引きずられているような感覚に陥り、調子が悪いと感じた。アップ会場では他県の代表校もアップをしていた。Kさんは、初めて全国という舞台に足を踏み入れて、周りの学校からどう

思われているんだろう、滋賀の代表としておかしくないだろうかなどと、マイナスなことばかり感じており、周りの目や重圧が怖かったそうだ。

Kさんは体が動かないのは、バスの疲れではないということは分かっていた。なぜなら、バスに乗って遠くの県外に行く遠征で慣れており、どの遠征に行っても調子が悪い時もあれば良い時もあったからだ。

その日のアップは、終始思い通りに体が動かず、怖さを感じながら終わった。

そして次の日の試合当日、前日と同様の怖さを感じており、調子は悪いまま思うような動きが出来ず、試合に負けた。

これがKさんにとって初めて足が重いと自覚した試合だった。

Kさんの物語をまとめると、県大会の時は絶好調だったが、全国大会前日のアップでは足が重く感じ、調子が悪いと感じる。次の日の試合当日も前日のように足が重く思うように動けなかった。

Kさんが足が重く感じ思うように動くことが出来ないというのは、周囲の目の怖さやプレッシャーからだったといえる。このことから、Kさんの調子が悪いときの状態は、【自分の体の感覚のよさを頼りにする】ということが明らかになった。

5. 結論と提案

対象者(1)・(2)・(3)の物語から、以下のような図にまとめることができた。(図1)

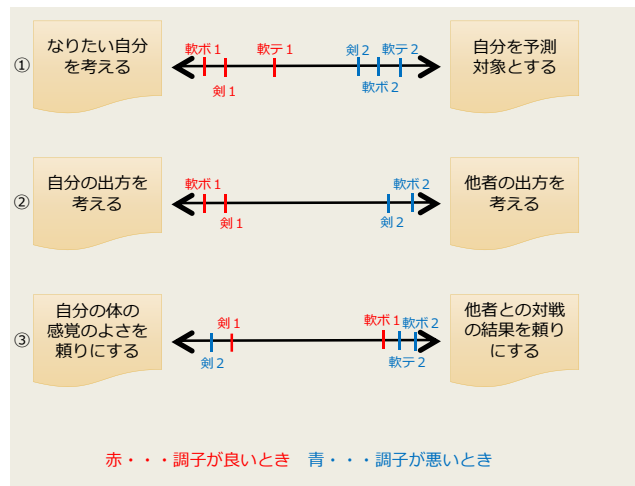


図1

- ① ……対象者(1)・(2)・(3)を数直線上に表したもの。
- ② ……対象者(1)・(2)を数直線上に表したもの。
- ③ ……対象者(1)・(2)・(3)を数直線上に表したもの。

図1より、AとBのようなグループに分けることが出来ると考えた。(図2)

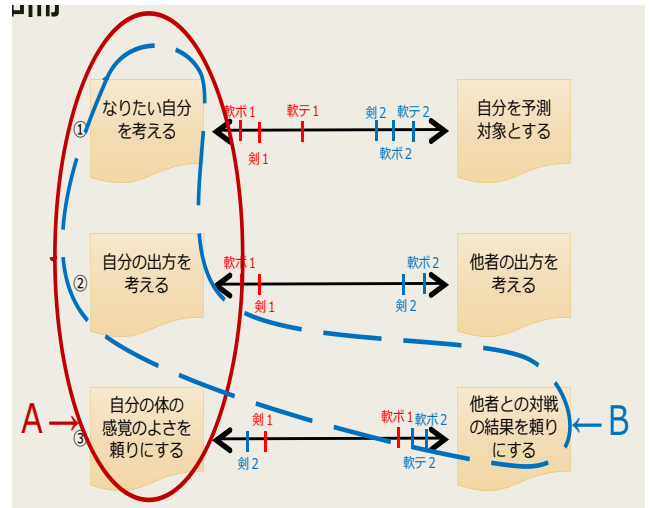


図2

図1の①②を見ると、調子の良いときが右側に、調子の悪いときが左側にあり、調子の良い悪いで左右に分かれると言える。だが、③を見ると、調子の悪いときでも左右に分かれると言える。

また、①②③の左側3つを見てみると、全て自分自身に意識を置いている状態の調子だと言える。これをタイプAとし、このような調子を「主観的調子」と名付けたい。

①②の左側と③の右側を見てみると、自分自身に意識があるだけでなく、他者との結果をもとに後付けするような調子を「客観的調子」と名付けたい。

文献〔1〕〔2〕では、調子とは一体何を意味するのか直接的に明らかにされていなかった。だが、本研究では調子というものは2種類に区別することができたので、調子という概念を理解することに貢献できた。

6. 引用文献

- 〔1〕 来間千晶・佐々木丈平・関矢寛史

“競技中における「気持ちが切れた」現象に関する質的研究

スポーツ心理学研究 2018年 第45巻 第2号 57-72頁

[2] 市村操一

“スポーツにおけるあがりの特性因子分析的研究(1)”

1965年9巻2号 p. 18-22