

ストレスとパフォーマンスの関係に関する一考察

1230564 渡邊あや

指導教員 中村直人

研究背景

ストレスとパフォーマンスは密接な関係がある中でストレスが原因でパフォーマンスを十分に発揮できないアスリートが多くいることである。ストレスを感じていることが原因となることによって、普段行うことができるプレーができなくなることや自信がないことによって十分なパフォーマンスを行うことができないという現状が多くみられる。

研究目的

ストレスがパフォーマンスに与える影響を先行研究やアンケート調査を通して検討することでストレスに対する考え方等について分析することを目的とした。

研究方法

高知工科大学卓球部をはじめとする部活動を行っている大学生アスリートを対象に、アンケート調査を実施した。大学においても部活動に励んでいる学生を対象としていることで、実際の試合でのストレスの程度やパフォーマンス力について比較することができる。

分析結果

「自分に対する厳しさ」、「自己理解」、「集中力のもっていき方」、「ストレスに対する前向きさ」がキーワードであった。これらをキーワードとして、ストレスとパフォーマンスとの関係性について明らかになった。

考察・結論

ストレスと上手く向き合いパフォーマンスを最大化するために重要となったキーワードは「自分自身の理解」であった。これを認識することがパフォーマンス向上のためには重要である。その上で、ストレスとの上手く向き合うための方法やパフォーマンス向上に繋がる方法を提言する。