

< あがりについて >

あがりとは

スポーツをしている人なら、ここの一番とらときに緊張しすぎて思うように体が動かなかったり、集中できずに失敗してしまった経験があると思います。また、日常生活の中でも人前でスピーチをするときなど、緊張して思うように話せなかったことがあると思います。

このように人が過緊張の状態におかれて、行動の自己コントロールが適切に行えなくなり、結果として不適切な行動反応が現れてくる心理的現象を「あがり」と呼んでいます。

しかし、過緊張 = 不適切な行動というわけではありません。そこには不安やストレスなど、かなり複雑な心理的要因が関わっています。

あがりの状態での心理におこる症状と生理的におこる症状

(心理的症狀)

1. 頭に血がのぼったような感じになり、何も考えられなくなる。
2. プレーに全く自信がなくなる。
3. 失敗に対する恐れ、不安が強い。
4. 周りの選手が強く見える。
5. 自分のプレーの良いところ、悪いところが分からなくなる。
6. 落ち着こうと努力するが、ますます緊張する。
7. あちこちに注意がいて、集中できなくなる、
8. 足が地に着かないような感じがする。
9. その場から逃げ出したいくなる。

(生理的症狀)

1. 呼吸が乱れ、息が苦しくなる。
2. 表情がこわばる。
3. 心臓がどきどきする。
4. のどがよく乾く。
5. 手足が思うように動かない。
6. 手のひらに汗をかく。
7. 体中がぼてるような感じがする。

あがりやすい性格とは

一般的には次のようなタイプがあげられます。

1. 内向的な傾向強い。自分の身体や心の状態に関心が強く、物事にこだわる人。
2. 達成意欲が人一倍強く、他人に軽蔑されたくない、人に認められたいと思う傾向が強い。
3. ふだんから不安傾向が強く、自分を脅かす条件に敏感に反応する。

あがりの克服

- | | |
|----------------|--|
| 1. 深呼吸をする～ | 深いゆっくりとした呼吸で気持ちを落ち着かせる。腹式呼吸など |
| 2. 筋肉弛緩法～ | 体をリラックスさせる。方法としては、体に力を入れ一気に力を抜くなど
普段の練習から自分にあつた方法を取り入れるとよいでしょう。 |
| 3. イメージトレーニング～ | 成功したイメージや楽しいイメージを思い浮かべる。
普段から行うことで、本番でも平常心で望める。 |
| 4. 首を冷やす～ | この刺激が交感神経(興奮する神経)を和らげ副交感神経(リラックスする神経)を働かす。 |

この他にもいろいろの方法はあります。自分にあつた方法を見つけ、本番直前だけでなく普段から行うよう心掛けると良いでしょう。

さいごに

一流選手やプロの選手でもあがりのために不本意な結果に終わったということがあります。

しかし、克服を決意して自分にあつた方法を取り入れ、自己のコントロールの能力を高め、再び挑戦して最適な心理状態で望んでよい結果を出している選手もいます。

僕は性格があがりやすいからしょうがないと思わずに、大きな試合で最高の結果を出すために、「あがり」を克服していつも全力のプレーが出来るように頑張ってください。