

自律訓練法の有効性と効果に関する研究

－ 自己のリサイタルを対象として －

新山真弓*

(平成15年10月31日受理)

The Self-report of Effectiveness of Autogenic Training on Coping with Stage Fright

Mayumi Niiyama

Abstract

This article is rather a self report than an experimental study. The author made oneself to be a rare sample who can experience and report the effect of Autogenic Training (AT) and Image Training (IT).

Training on oneself who has to endure stressful situations before recitals as a professional music player. The trainings were supposed to be effective tools to cope with upsetting situations through reducing anxieties, taking the strain.

The trainings appeared to have such effects as improvement of concentration, maintenance of proper tension, reduction of physical overheat, and adequate uplift of imaging in playing. Such effects made the player to be able to cope with the unforeseen events in playing, and resulted in better performance and stability of sounds. In addition, such trainings made the player to keep planned practices and to feel ease with each piece of music. Experiencing such effects and comparing it with that of former recitals, the effectiveness of AT/IT was subjectively convinced.

Further effects on relaxation of tensed muscles and enrichment of images may be expected in exploring more adequate usage of the trainings.

The other option of such studies should be to ask other professional musicians to experience AT/IT, then to report the results. However, there might be some problems. For example, they may not be happy with such an extra work to undergo trainings and report the effects, when they are preparing their important recitals. So, this study may never be useless, when it was read and interpreted as a self-report case.

I. 問題の所在と目的

演奏会やコンクールの場で、人は緊張感を体感することがある。この緊張が過度になり情緒的に興奮しすぎると思考・判断をつかさどる大脳皮質の働きに混乱が生じ、神経活動が乱れ、自分自身をコントロールできず、知的・身体的な支配がうまくいかず、日頃の力を発揮できなくなる。このような現象は一般的に「あがり」と言われている。

ピアニストの登竜門の一つである「ショパン・コンクール」の様子をテレビ番組で見ていた時、演奏途中でピアニストの指がまったく止まってしまったのである。最大のチャンス時に、過度の緊張のため、何年もかけて準備

をしてきたことが一瞬にして崩壊してしまったのである。これは演奏会での「あがり」の典型的な例であると言える。

スポーツ選手においては「あがり」の克服を目的とした研究報告例も数多く認められている。1949年に日本体育学会が設立され、それ以来、科学的・実証的に研究が成されてきた。一方、音楽分野での「あがり」の克服解消法は、個人や門下の範囲において、その多くは長年の経験に頼っていたと思われる。例えば、成功した時のドレスやアクセサリを身につける等の縁起かつぎや出番前に手のひらに「人」の字を書いて飲むと言った具合である。

* 兵庫教育大学 学校教育学部 附属実技教育研究指導センター(音楽教育分野)

著者自身も演奏に携わる者として、長年「あがり」の克服方法を模索してきた一人である。本番前の過度の緊張や、失敗経験のイメージが解消できず、予期不安が先に立ってしまうことがあった。しかし、教授する立場の者は、それに打ち勝つだけの練習を積み重ねることが一番の克服方法であるとするものが多く、具体的に「あがり」を解消させる方法を提示することは少なかつたと言っても過言ではない。十分な練習を積み重ねてきたからこそなおさら、演奏会で十分な力を発揮するために心理的準備が必要不可欠ではないであろうかという疑問をいつも抱いていたのである。また、その精神力をどのように訓練し、コントロールする方法も求め続けていた時、音楽の分野においても自律訓練法（Autogenic Training；以下ATと記す）やイメージトレーニング（以下ITと記す）による成果に出会った。中でも、對馬ら（1993）の演奏会本番で実力を発揮できないこと（ステージ・フライト）への対処方略としてイメージ・リハーサルを適用した報告は、苦手意識や過度の緊張の克服等への取り組みとして意義がある。

著者は、授業科目「ソルフェージュ」の効果的な授業方法について、この数年間、ATの学習効果に及ぼす影響を検討してきた。その結果、AT適用による効果として、不安の軽減や緊張の緩和により学習効果を促進すること（新山・藤原、2000、2001）。また、試験時に「今までは試験がとても不安だったが、いつも通りにやれればいいと思えた」「今までよりリラックスできた」「集中できた」等の肯定的な意見が多々認められた。これは、坂入が指摘するスポーツ選手がATを修得することによってもたらされる三つの効果「第一にリラックス効果であり、試合における過度の緊張をコントロールし、『あがり』を防ぐこと、次に集中力向上効果であり、試合での注意を高めること、第三にイメージ想起能力の向上効果であり、メンタルリハーサルなどのイメージを利用したトレーニングと併用して効果を促進することである。」（1993）と一致する結果と言えよう。以上のように、ATが自分の持っている力を十分発揮するために有効な手段であると確認してきた。

しかしこれらの研究結果は、平均値を基に導き出されており、個々人の変化の詳細については捉えられなかった。また、對馬らの結果においても個々人を追跡しているものの、不安の減少の詳細や経過については触れられていなく、個人における詳細な変化の状況を追う必要性があると考えた。

本稿は、ATの活用により、学生を対象としての効果が認められたことから、プロの演奏者においてもAT等を実践することで情緒のコントロールが促進され、演奏会で持っている力を十分に発揮できるか否かを検証していくものである。そのために、著者の「リサイタル」本

番までに取り組んだAT・ITの実践を通して、著者自身を被験者として、不安度及び成功度等を基に、その効果や適用性について経過の詳細をとおして検討していく実証的研究を試みた。また、それによって音楽分野において誰もが効率的に自己の力を発揮できる「あがり」の解消方法を広く一般化することの必要性を示すとともに、これらの実践が「あがり」を継続的・意図的に克服するために役立つ一つの方法に成り得るかどうかを検証することを本研究の目的とした。

II. 方法

1. 実施対象

本稿著者（AT経験者）

2. 調査時期

2001年5月～10月27日とし、10月27日のリサイタルまでの間の、1）ホームコンサート、2）会場リハーサル、3）小コンサート、4）リサイタル当日とした。

- 1）8月7日：自宅サロンでのホームコンサート（ピアノ独奏プログラム1曲）
- 2）9月7日：岡山県立美術館ホールでの会場リハーサル（ピアノ独奏プログラム全曲）
- 3）9月29日：山本調律社スタジオでの小コンサート（同上）
- 4）10月27日：岡山県立美術館ホールでの「新山眞弓リサイタル」（ピアノ・電子オルガン独奏プログラム全曲）

3. AT・ITの実施

- 1）ATの実施は、毎日朝・昼・晩の3回を実施した。姿勢は朝・晩の場合仰臥姿勢、昼（練習時前）の場合単純椅子姿勢で5分間行った。取り組み公式は、・安静・四肢重感・四肢温感・額部涼感の公式とした。
- 2）ITの声かけは、1）が可能になった時点から開始し、毎日行うものと週1回行うのに分け実施した。毎日行った声かけの内容は「自分らしさを十分に表現でき、満足できる演奏（会）が出来る」（声かけ1）とした。週1回行った声かけの内容は「どんな不測の事態が起こっても冷静に対処できる」（声かけ2）「自分の演奏に観衆が酔う」（声かけ3）「ステージではリラックスしながら、しかも演奏は集中できる」（声かけ4）を行った。
- 3）本番直前は、演奏曲目の最初の部分から最後まで過程について頭の中でイメージ・リハーサルを行った。

4. 測定指標

声かけ・心理的・身体的反応等の測定指標の質問内容は次に示したとおりである。

1) 声かけ

- (1) 良い演奏・良い演奏会ができる
- (2) 不測の事態にも悠々と対処できる
- (3) 自分の演奏に観客が酔っている
- (4) リラックスした気分中で演奏に集中できる

2) 心理的反応の変化

- (1) 暗譜に対する不安
- (2) ミスタッチに対する不安
- (3) 観客に対する不安
- (4) 失敗イメージに対する不安
- (5) 緊張に対する不安
- (6) 後遺症に対する不安

3) 身体的反応の変化

- (1) 手・足の震えの変化
- (2) 肩凝りの変化
- (3) 心拍数の変化

4) 出来栄の自己評価

- (1) ゲネ・プロの自己評価
- (2) 各コンサートの出来栄の自己評価
- (3) イメージ・リハーサルの自己評価
- (4) 各曲の完成度の自己評価

これら17項目について4段階評定を設定し、自己評定した(1. 不良 2. やや不良 3. 良 4. 大良)。そして、不良に対しては1点、やや不良に対しては2点、良に対しては3点、大良に対しては4点を与え得点化した。

5. 演奏した曲目のプログラミングの考え方及び特徴

1) 草野次郎作曲：「宵待草」の主題によるピアノバラフレーズ(約12分)

※話題性：主催地が岡山であることと聴衆の親しみやすさから岡山緑の「宵待草」をテーマとしたピアノ独奏曲を組んだ。しかしこの曲には以下に示した課題があった。

- (1) 委嘱作品であり、CDも存在しないため聴覚からの学習が不可能。
- (2) 練習量の確保が最重要(譜読みの作業で完成するまでに時間を要する)。
- (3) 初演のためプレッシャーが大きい。

2) ベートーヴェン作曲：ピアノソナタ第21番作品53ハ長調「ワルトシュタイン」(約24分)

※安定性：ピアノプログラムのメインに著者の得意曲を持ってきたこと。

- (1) 20年前に一度完成させていたため練習量・暗譜に対する不安度が低い。

3) ムソルグスキー作曲・新山真弓編曲：組曲「展覧会の絵」(約40分)

※独創性：ピアノ独奏のみに留まらず、ピアノ曲を電

子オルガン用に自身で編曲し、交響曲風に一人で演奏する企画とした。しかしこの曲は以下に示した課題があった。

- (1) 全曲を弾く電子オルガン奏者は皆無に等しいためプレッシャーが大きい。
- (2) 大曲・難曲であるため、練習量・暗譜に対して不安が大きい。
- (3) リハーサルの演奏会も一度しか行えず、自信がつきにくい。
- (4) 機械に対するトラブルの不安が大きい。
- (5) 初演に対する不安が大きい。

準備に際しては、これらの課題の解消のために以下のことに配慮した。

- (1) 自身に合った編曲・独自の音色設定
- (2) 電子オルガンの機械操作の習得
- (3) 電子オルガンの演奏技術の習得
- (4) 全10曲約40分の暗譜

6. イメージ・リハーサルの実施

各々の演奏会及びリハーサルに於けるイメージ・リハーサルの内容及び方法は、次のとおりである。

1) ホームコンサートにおけるイメージ・リハーサル

会場が自宅であったため、観客が居る想定と、自分の席から立ってピアノに向かい演奏しているイメージのみを、演奏当日一週間前から毎日行った。とくに、暗譜が不安な箇所を頭の中で何度も繰り返し、弾いている鍵盤の感覚まで詳細にイメージした。

2) 本番会場リハーサルにおけるイメージ・リハーサル

会場内の使用するすべての施設と機械をチェックした後、当日使用するスタインウェイのピアノで試演を始めた。ピアノをステージ中央へ移動できなかったため、舞台袖で行った。その際、本番当日のイメージのみを描いた。リハーサルのためのイメージ・リハーサルは行っていない。

3) 小コンサートにおけるイメージ・リハーサル

- (1) 会場に関するイメージ・リハーサルは当日のゲネ・プロの後行った。その内容は控え室からステージに立ち、立礼をし、演奏を終え、控え室に戻るまでの一通りのイメージを想定した(本番まで2回行った)。
- (2) 演奏に関するイメージ・リハーサルは、会場リハーサルからすでに本番を想定してのリハーサルを始めていたので、とくにここでのイメージ・リハーサルは行っていない。

4) リサイタル当日のイメージ・リハーサル

- (1) 会場リハーサル以来、練習時には必ず、各曲について本番時のスタインウェイの感覚・ライトニング・満員の観客の視線を浴びて演奏しているイメージ・リハーサルを毎日実施した。

- (2) 控え室から出て再び戻るまでのイメージを週に1度のペースで行った。
- (3) 家を出て、リサイタルが終了して帰るまでのイメージを週に1度のペースで行った。
- (4) ピアノ独奏曲に関しては、各曲を頭の中で旋律にしたがって弾いている音符通りに指の感覚の動きをイメージした。
- (5) 電子オルガンに関しては、主に、機械操作のタイミングのイメージ・左足ペダルでの演奏の足捌きの感覚のイメージ・右足での音色変換のタイミングのイメージを行った。
- (6) 目的地への移動の際、演奏曲の録音を聴きながら、曲全体のイメージの把握及び暗譜を心がけた。

Ⅲ. 結果

声かけ、心理的・身体的反応、自己評価の測定結果を図1から8に示した。

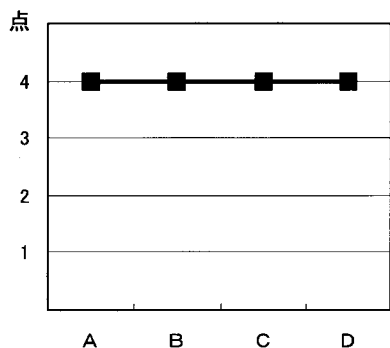


図1 ATの声かけ

A	: ホームコンサート (8月7日)
B	: 会場リハーサル (9月7日)
C	: 小コンサート (9月29日)
D	: 本番リサイタル (10月27日)

図2 発表形態

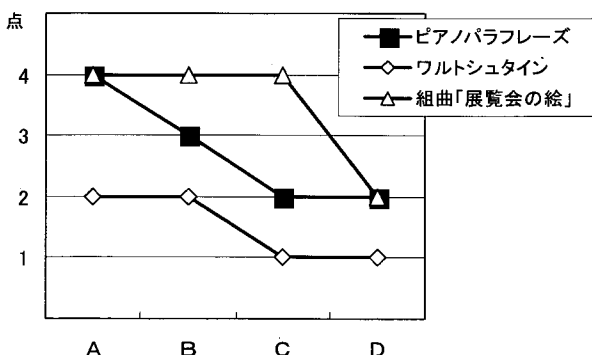


図3 心理的反応

(1) 暗譜に対する不安

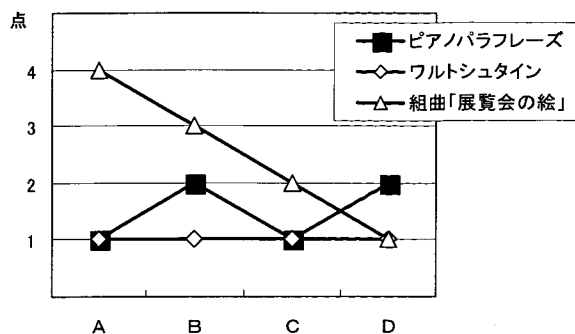


図4 心理的反応

(2) ミスタッチに対する不安

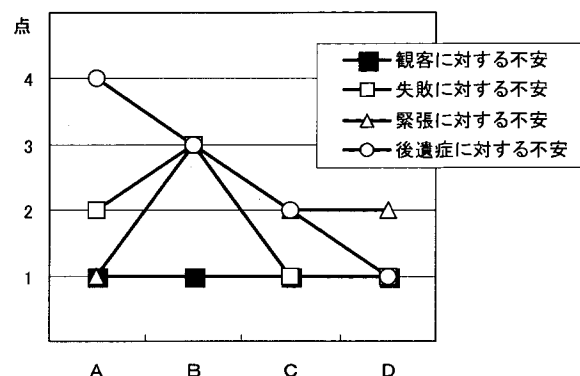


図5 心理的反応

その他の不安

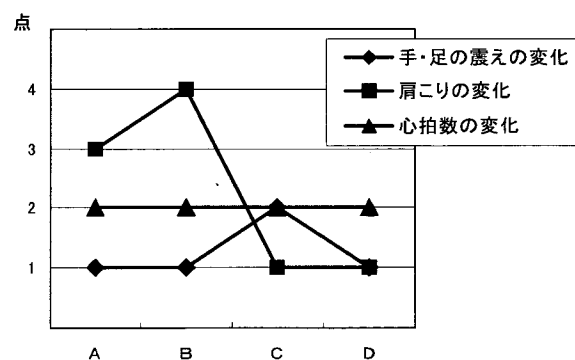


図6 身体的反応の変化

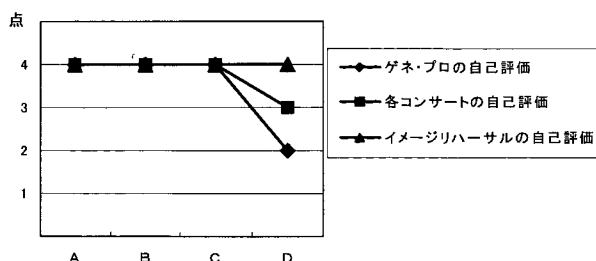


図7 自己評価

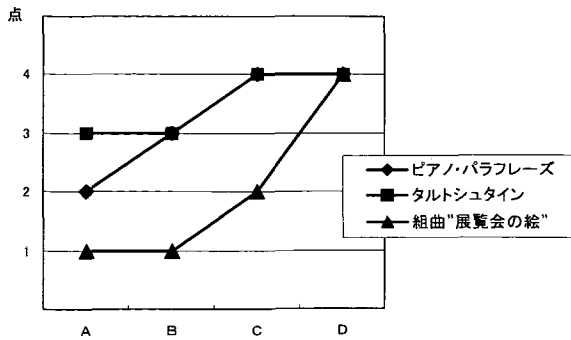


図8 各曲の完成度

1. ATの声かけの結果

「ATの声かけ」の4項目の結果はホームコンサートから本番リサイタルに至るまですべて4点で、どの声かけも訓練通り順調に行えたことを示していた(図1参照)。

ATの訓練は数年前から行っており、・額部涼感まで習得していた。この内、・安静・四肢重感・四肢温感の公式はいつでもどこでも1分以内で行える状態であった。・額部涼感に関しては約2分必要であった。

2. 心理的反応の変化

1) 暗譜に対する不安

ホームコンサート時には「宵待草の主題によるピアノパラフレーズ」・組曲「展覧会の絵」ともに4点で不安度は高かったが、「ピアノパラフレーズ」は小コンサート時には順調に軽減され、本番時には理想的に解消された。「展覧会の絵」は直前まで不安度は高かったが小コンサートを過ぎて急速に解消された。

しかし、1点には到達しなかった(図3参照)。

2) ミスタッチに対する不安

ホームコンサート時にはすでに「ピアノパラフレーズ」は1点で不安度は低かったが、本番時には2点上昇した。一方「展覧会の絵」は、ホームコンサート時には4点で非常に不安度は高かったが本番時には1点になっておりほぼ順調に軽減された。

3) 観客に対する不安

どの時期にも1点で不安は全くなかった。これは「ATの声かけ」の結果とも一致した。

4) 失敗に対する不安

ホームコンサート時には暗譜不安から、また会場リハーサルでは環境の変化に即座に対応できなかったため3点上がったが、本番では「失敗するかもしれない」等の不安は蘇らず1点に下がり、解消されたことを示していた。

5) 緊張に対する不安

会場リハーサルでは環境の変化に即座に対応できなかったため非常に緊張して3点としたが、小コンサート及び本番では緊張感はあったが失敗につながるもの

ではなく、適度な緊張感で2点とした。

6) 事故の後遺症に対する不安

2000年5月に歩行中、後方より自転車に追突され、頸椎捻挫・腰椎捻挫で3週間の入院を余儀なくされ、その影響で頭痛が完治していなかった。ホームコンサート時には演奏時に実際に頭痛が起こり大変不安を感じたが、会場リハーサルではわずかに痛みがあったものの演奏に影響はなく、時間の経過に伴い不安は順調に軽減されていった。

3. 身体的反応の変化

1) 手・足の震えの変化

小コンサート時に足が震えたため2点であったが、演奏に差し支えるほどではなかった。また本番では、開始時にほんの少し指が震えたものの、すぐに収まった。したがって、震えはほとんど起こらなかった(図6参照)。

2) 肩凝りの変化

ホームコンサート・会場リハーサル時にはそれぞれ3点・4点と大変凝っていたが、小コンサート・本番では1点になっておりほぼ順調に軽減された(図6参照)。

3) 心拍数の変化

いずれも演奏する以前の舞台の袖でドキドキしたので2点としたが、演奏が始まると収まった(図6参照)。

4. 自己評価

1) ゲネ・プロの自己評価

本番以前はほぼイメージどおり行え4点であった。本番ではピアノ独奏についてはうまく行ったが、電子オルガンの機械のアクシデントがあったため、思うようにできず、2点であった(図7参照)。

2) 各コンサートの出来栄の自己評価

本番以前はほぼイメージどおり行え4点であった。本番は、細かい反省は残ったものの、ほぼイメージに近い演奏ができ3点であった。グラフの示すとおり、ゲネ・プロと本番の出来栄はほぼ一致していた。

3) イメージ・リハーサルの自己評価

イメージ・リハーサルの出来はどの時期においても4点で、ほぼイメージどおりできATの声かけの結果とも一致していた。

イメージ・リハーサルのおりに進んでいるにもかかわらず、本番の出来が3点であったことは、自己コントロールに関する不安ではなく、電子オルガンのアクシデントによる不可抗力の不安に関係している結果であった(図7参照)。

IV. 考 察

1. ホームコンサートから本番までにおける不安の軽減

1) 暗譜に対する不安の軽減

暗譜に対する不安は、「展覧会の絵」が一番難曲で時間的にも一番長いにもかかわらず、本番では「ピアノパラフレーズ」と同じく2点まで軽減されていた。これは、「ピアノパラフレーズ」が難曲ではないとしても新曲でイメージの想起が不十分であった上、初演ゆえのプレッシャーが大きく不安の軽減が困難であったと考えられる。一方「展覧会の絵」の不安は、本番までなかなか軽減されなかったものの、ATによって、焦りの気持ちの安定感、自分に対する自信が常に本番までに必ず克服できるという前向きな気持ちを持つことができ、かつITによって頭の中で描いた楽譜そのもののイメージが、そのまま現実に音符として再現することができたと言える。

2) ミスタッチ・失敗イメージが蘇る不安の軽減

「展覧会の絵」は著者の技量に即した編曲をしており、曲そのものの技術的な不安というよりは、むしろ機械操作の難解さから生じる不安が原因で起こるミスタッチの不安の方がより大きかった。したがって、機械操作の習得が進むにしたがって軽減されたと考えられる。またこの曲は、本番の約2週間前、学内演奏会で試演した。完成はしていたものの、まったくの初演で、天気にも恵まれず、体調も悪く、しかも専門家が聴くということもあり、大きなプレッシャーに打ち勝てず散々の出来であった。にもかかわらず本番では、失敗イメージは蘇ることなく、イメージ通りの演奏ができた。これは「悪影響を緩和するためにATが有効である」「練習の仕方や試合運びに関する計画を各時で練って実行する傾向が強まった」(坂入、1993)「マイナス想像力が減弱・低迷」「過去と比べて違っていたという成功体験が次の目標につながる」(對馬・松原、1993)とあるように、ATやITによってマイナスイメージの抑制が量られたことを示唆するものであった。そして、これらの経験から、本番へのイメージがより鮮明となり、AT・ITのトレーニングの更なる向上が可能となったと推察した(図5参照)。これは、本番で過度の緊張もなくまた、意識も過剰にならず演奏だけに集中して行えたことを意味しており、ATの声かけ4により、自身の力をリラックスして発揮できたと言える。

3) 緊張・観客に対する不安

小コンサート・本番で2点までしか下がっていなかった。しかし、頭の中が真っ白になり何もわからなくなるというのではなく、自分を客観的に見られる心の余裕があった。また舞台へ立つと笑みもこぼれ、ピアノに向かうと「さあがんばろう」と意欲さえ湧いた。こ

れは、坂入が「各競技にはそれぞれ最適な緊張のレベルがあり、弛緩し鎮静するほど望ましいのではないということである」(1993)と指摘しているように、ATの声かけ4により、演奏会という場面で過度の緊張ではなく、演奏に必要な緊張が保て、集中できたと考えられる。

また、観客に対する不安はどの会場においても起こらなかった。これは、對馬らが「これまで苦痛に満ちたものであった人前での演奏行動が、自分にとって素敵で生き生きとした歓びが湧いてくる体験の場へと転換している」(1993)と指摘しているとおり、ATの声かけ1により、自分の力が十分発揮できた自信と、声かけ3の観衆も演奏に満足してくれているという安心感から不安が解消できたと考えられる(図5参照)。

4) 事故の後遺症に対する不安

不安の軽減は、坂入が「スポーツ競技成績にかかわる状況的あるいは心理的要因、悪影響を緩和するためにATが有効である」(1993)と示しているとおりに、ATによって順調に軽減できたと考えられる(図5参照)。

以上のようにATの標準練習の習得は、藤原らが「AT標準練習四肢温感を1分以内に体感可能となること、すなわち競技場面で瞬時にリラックスし、適切な緊張レベルを維持できるようになることが、パフォーマンスの向上及び安定化を決定付ける1要因である」(1997)と指摘しているように、ATは演奏というパフォーマンスにおいても向上及び安定化の決定要因となり得る可能性が確認できたともに、イメージを利用するトレーニングの基礎訓練としても有効であることが追認できた。とくに、失敗イメージの想起等の悪影響を緩和するためにATが有効であり、また、本番までに練習の仕方に関する計画を各時で練って実行する傾向が強まった。さらに、本番での最適な緊張レベルが保てたことにATが有効であることもわかった。

2. 身体的反応

1) 手・足の震えの変化

手・足の震えは、トレーニング以前には演奏中にも頻繁に起こっていた。しかしこの度の小コンサートでは、多少あったものの、演奏に差し支えるほどのものではなかった。また本番では、演奏直前に舞台の袖で待機中に起こったが、演奏を開始してまもなく止まった。震えの原因は、演奏そのものに対する不安や心理的な不安、とくに過度の緊張からくるものと推察されるが、對馬らが「マイナス想像力が減弱・低迷」「過去と比べて違っていたという成功体験が次の目標につながる」(1993)と指摘するように、ATの声かけ4

により、過度の緊張が抑制されリラックスできたことや、ITによりマイナスイメージの抑制が量られたと考えられる。

2) 心拍数の変化

演奏直前までわずかにドキドキしていたが、演奏が始まると収まり、演奏には差し支えなかった。これは「ATは精神的緊張状態を和らげ、心身のリラックス状態を保つ方法として非常に有効な方法である」(Schultz, 1969)、「スポーツ競技成績にかかわる状況的あるいは心理的要因、悪影響を緩和するためにATが有効である」(坂入, 1993)「ATは不安場面をイメージしたときに生理的反応を低減することに効果がある」(小泉, 1997)との指摘どおり、ATの声かけ4により、手・足の震えの軽減同様に、過度の緊張緩和や心理的不安を軽減させ、心拍数の安定につながったと推察できる。

以上のように、ATはリラックス効果があり、過度の緊張をコントロールし、あがりの身体的現象である手・足の震えや冷え、冷や汗や吐き気等を軽減したり防ぐことに有効であることが確認できた。

3. 自己評価

1) イメージ・トレーニングとゲネ・プロの自己評価

当日のITは、舞台へ出る直前まで楽屋で楽譜を見ながら頭の中で音符を追い、舞台の袖に置いてあるピアノで指を動かし、そのまま舞台へ出た。この方法は、小コンサートで試して成功につながっており、その理由として、より臨場感が増し、イメージをそのまま舞台へつなげられることへの安心感からくることであると推察した。これは「MTにATを併用することによってイメージをより鮮明に容易に想起することが可能になり、イメージの現実味や臨場感が増える」(福田, 1987)、「イメージ・トレーニングとの併用にとくに適している」(坂入, 1993)との指摘どおり、ATがイメージ想起能力に有効であると追認できた。ここでの福田のMTはITと同意語として使われている。

以上の方法もゲネ・プロの一部であると解釈できるが、ゲネ・プロは、演奏だけでなく本番をリアルに想定でき、本番の出来も十分推し量れる。したがって、本番のゲネ・プロで2点というのは望ましい結果ではない。その要因は、電子オルガンの機械の故障であり、夕方機械を再搬入したが納得のいくゲネ・プロを行う時間がなかったことから生じた不安であると考えられる。さらに、本番では、ピアノ独奏の疲労が募っていたうえに、電子オルガン独奏を始めようと機械を操作した瞬間、再びトラブルが発生し、舞台の袖に戻った。本来ならば待っている間、演奏が出来るかどうかの不

安が先に立つところ、機械が直る時間を疲労回復の時間に使用しようと試みた。これは、對馬らが「マイナス想像力が減弱・低迷」(1993)の指摘しているとおおり、機械の故障に対して心配が動いておらず、後の演奏を集中して行っている状態であり、ATの声かけ2により不測の事態に悠々と対処できたと確認できた。

2) 本番の自己評価

本番当日、健康状態もベストに近い状態へ持っていかれ、目覚めの気分も悪くなかった。鍵盤もはっきり見え、舞台から観客もよくわかった。また、演奏時間約1時間半の長時間でも演奏を妨げるミスタッチもなかった。これはATの声かけ1により、ほぼ満足のいく演奏会ができたと言える。とくに成功の要因として、演奏中の集中力の保持が伺われる。これは「集中力向上効果であり、試合での注意集中を高めること」(坂入, 1993)との指摘どおり、ATの声かけ4により演奏に集中でき、自己の力を十分発揮できたことが確認できた。

以上のことから、「あがり」の原因である予期不安や臨場不安、また状態不安の軽減方法としてATは十分有効であることが確認できた。

V. 要 約

本研究は、著者自身のリサイタルまでの演奏時の不安度や成功度の比較を通して、AT・ITの活用が不安の軽減や緊張の緩和により「あがり」を抑制させる効果の有効性を検討することを目的とした。

主な結果は次のとおりであった。

AT・ITの活用は、演奏時における集中力向上、適度な緊張保持、生理的反応の低減、イメージ想起能力の向上に効果が認められた。とくに本番での不測の事態に対する緊張緩和と適切な対処法策に有効であり、パフォーマンスの向上及び安定化の可能性が確認できた。また、本番時までの練習計画を練って実行する傾向が強まり、各曲に関する不安も軽減されることが確認できた。以上の結果から、AT・ITの活用は演奏時における「あがり」を抑制させる効果の有効性が認められたと判断した。

今後は、より一層のリラックスや筋肉弛緩、及びイメージの現実味や臨場感の徹底に有効なAT・ITの活用方法を模索していくことが課題として残った。また、著者自身の主観の結果で判断しており、実験群と統制群による検討の必要性を追認した。

引用・参考文献

- 1) 福田 将・谷嶋喜代志・楠本恭久・斎藤 朗・永田一臣 1987 スポーツにおける自律訓練法とイメー

ジ想起の生理心理学的研究 日本体育大学紀要17

1-10

- 2) 藤原忠雄・千駄忠至 2000 自律訓練法を中核としたメンタルトレーニングプログラムの作成とその妥当性の検討 教育実践学論集1 41-47
- 3) 小泉晋一 1997 自律訓練法がイメージ体験と生理的反応に及ぼす効果 催眠学研究第42巻第2号 9-15
- 4) 松原秀樹・對馬寛子 1993 演奏不安・あがりとその対処方略ーステージ・フライトの意識の問題とイメージ・リハーサルの有効性と効果ー エリザベト音楽大学研究紀要第13巻
- 5) 新山真弓・藤原忠雄 2000 教員養成大学における授業科目「ソルフェージュ」に及ぼす自律訓練法の効果に関する研究 兵庫教育大学学校教育学部附属実技教育研究指導センター『実技教育研究』第14号
- 6) 新山真弓・藤原忠雄 2001 教員養成大学における授業科目「ソルフェージュ」に及ぼす自律訓練法の効果に関する研究 兵庫教育大学学校教育学部附属実技教育研究指導センター『実技教育研究』第15号
- 7) Schultz, J. H.・成瀬悟策 1968 増訂・自己催眠 城信書房 34
- 8) Schultz, J. H, Luthe, W.: Autogenic Therapy. Grune & Stratton, Inc. 1969. (自律訓練法・内山喜久雄訳、城信書房 1971)
- 9) 坂入洋右 1993 パーソナリティー特性へ及ぼす自律訓練法の効果とスポーツへの応用 自律訓練法13(2) 26-32
- 10) 曾我洋子・松永一郎 1993 ATによる不安低減効果 自律訓練研究13(2) 43

(学長裁量経費)