

ATを用いた「あがり」克服法の有効性に関する研究 —ジョイントコンサートを対象として—

新山真弓*

(平成17年10月31日受理)

Research regarding the effectiveness of AT and IT for coping with stage fright —the comparison of self-reports of players in a Joint Concert—

Mayumi NIIYAMA

Abstract

This study was designed to focus on eight pianists who would play at the same concert and to trace the change of their anxiety and stage fright, which may vary due to the difference of their usage of AT and IT, by conducting a set of 5-wave questionnaire research.

Two pianists who had self-enforced IT reported their anxiety less than other 6 players. Also, the former group seemed to be in a moderate tension for playing and afterwards evaluated their own play higher than the latter group. In addition, the former group made their practice plan, and carrying out of the plan might be enhanced by the training. The author, who used AT alongside with IT, convinced its effectiveness as one of the players.

The usage of AT and IT may reduce players' stage fright. However, further researches should consider the effects of their carrier as a pianist and other factors. Also, cases from various concerts may be necessary to see the variety and reliability of the effects shown above.

キーワード：自律訓練法：Autogenic Training (AT)、イメージトレーニング：Image Training (IT)、「あがり」への対処：Coping with Stage Fright

I. 問題の所在と目的

演奏者は演奏会の場で、自己の最高の演奏を披露することを目標に、日々弛まぬ練習を積み重ねる。しかし過度の緊張により、本番で予期せぬ不測の事態に対処できなかったり、大勢の聴衆に圧倒されたり、不意に音符が出てこず演奏が中断したりして、その結果、十分な練習を行ってきたにもかかわらず、満足いく演奏ができないことがある。このような現象をステージ・フライト (stage fright) 「あがり」という。

著者自身、演奏に携わってきたものとして、演奏会本番で「あがり」を経験してきた一人である。若い時には、それに打ち勝つだけの練習量が最も大事であると教授された記憶しかなく、「あがり」の対策は自分なりに模索

せざるを得なかった。具体的な対策として、悔いなき練習に加え、成功した時のハンカチを本番でいつも使用するなどのジグザグ的な方法や、演奏曲をCDで繰り返し聴く等のイメージ作り、また本番直前に深呼吸する程度のことを行っていたのが実状であった。

「あがり」の原因や克服方法は、スポーツ分野では1949年に日本体育学会が設立されてから、スポーツを対象に、科学的・実証的に研究がなされてきた。杉原(1984)は「あがり」は「接近動機あるいは回避動機、あるいはその両者の葛藤により過剰に動機づけられて情緒的に混乱し、パフォーマンスが低下した状態」であると述べている。「あがり」の徴候について市村(1965)は、次の5つの因子を抽出している。第1因子「のどが

*兵庫教育大学 実技教育研究指導センター

つまったような感じがする」等の交感神経系の緊張を示す因子。第2因子「注意力がさんまんになる」等の心的低下を示す因子。第3因子「手・足が思うように動かなくなる」等の運動機能の混乱の因子。第4因子「失敗しはしないか気になる」等の不安感情。第5因子「相手がいやに落ち着いているように見える」等の劣等感情の因子（要約）を見出している。

「あがり」対策として松田ら（1987）は、1. 技能に熟達する 2. 練習中の中で心理的な負荷を漸進的に増していく 3. 試合の場になれる 4. ジンクス 5. 深呼吸や軽い運動（要約） 6. 自己弛緩法（自律訓練法等） 7. イメージ・リハーサル法、メンタルリハーサル法等を示している。

音楽分野においては、對馬ら（1993）の演奏会本番で実力を発揮するためのステージ・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がある。その中で、「実際の行動目標である本番前に効果が出てきているという実感を伴うようになり、それによってマイナス想像力が減弱・低減し、成功しやすい条件が整い、過去と比べて違っていたという成功体験が、次の自信につながっていく」ことを明らかにしている。

パフォーマンスにおける精神の安定、自己コントロール、不安・緊張の軽減等に有効とされている方法に自律訓練法（Autogenic Training；以下ATと記す）がある（藤原・千駄、2000）。ATは1932年にドイツの精神科医シュルツ（Schultz, J.H）によって創始された。ATの主な効果として 1. 疲労回復 2. 自律神経系の安定 3. 鎮静効果 4. 能率の向上 5. 内省心の獲得 6. 苦痛の除去等が挙げられる（佐々木、1976）。スポーツ分野では、永田（1986）や坂入（1993）らのATのスポーツへの適用における有効性について数多くの報告がなされている。とくに、坂入が指摘するスポーツ選手が修得することによってもたらされる三つの効果の「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」（1993）は音楽分野における「あがり」の軽減に応用できると考えた。そこで、新山（2004）は、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・イメージトレーニング（Image Training；以下ITと記す）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した。その結果、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。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ることを確認した。これは、坂入の指摘する第一のリラックス効果に加え、「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）と一致する結果であった。以上のように、ATが演奏会本番時における「あがり」の克服法として有効な手段であると確認してきた。

しかし、著者一人を被験者として実施したため、ある一つの課題に向かっていく際の違いを、IT等のトレーニングを実施しなかった演奏者と、本番時までのどの時期で、どの程度の緊張を伴うのか等を明らかにし、比較する必要があると考えた。

本稿は、ジョイントコンサートに出演した演奏者8名を対象にして、本番時までの不安度の経過の詳細を通して検討し、実証的研究を試みた。それによって、音楽分野においても「あがり」の克服法の必要性及び効果と訓練によるAT・ITの有効性を示すことを本研究の目的とした。

II. 方法

1. 実施対象

‘Harmonia’ 出演者8名

8名の出演者（A～H）のプロフィールは、表1のとおりであった。

2. 調査期間

2003年7月29日～8月5日とし、8月5日：岡山県立美術館ホールでのコンサート‘Harmonia’までの間の、1）7日前、2）3日前、3）前日、4）本番当日、5）本番終了後とした。

3. 調査内容及び方法

1) 調査方法

アンケートによる調査を実施した。アンケートは、45項目で構成し、記入は各自自宅で記入した。

2) 調査内容

- (1) あがりに関する認識及び対策等のアンケート（調査1）
- (2) 各調査時期のアンケート（調査2～4）

調査1（7項目）

質問内容は次に示したとおりで、各自の自宅で練習以前に行った。

各自の「あがり」に関する事項

- ①「あがり」の有無
- ②「あがり」の身体的反応の程度（心臓のドキドキ、手・足の冷え・震え、喉の渇き等）
- ③「あがり」の心理的反応の程度（観客が見えなかった、音符が出てこなかった等）
- ④「あがり」の克服法の教授の有無
- ⑤本番時の「あがり」対策
- ⑥練習のみで「あがり」を克服できるか

表 1 出演者のプロフィール

	年齢	演奏年数	曲目 作曲者名	演奏形態	リサイタル 経験	活動状況	あがり対策
A	44	20	6つのバリエーションへ長調Op.34 L.v.ベートーベン	ピアノ独奏	有	大学教員 演奏家	AT・IT
B	49	25	萩原朔太郎の詩による3つの歌曲 山下耕司	声楽独唱	有	大学教員 演奏家	なし
C	37	15	ヴァイオリンソナタ第2番イ長調Op.100 J.ブラームス	室内楽 (ピアノ)	有	大学教員 演奏家	楽譜を離れての暗譜・ 会場の空間を感じる
D	30	8	パピオンOp.2 R.シューマン	ピアノ独奏	有	非常勤講師 演奏家	なし
E	27	4	コンチェルト A.グラズノフ	ピアノ伴奏	無	演奏家 グループ所属	なし
F	26	4	コンチェルト A.グラズノフ	サクソフォン独奏	無	演奏家	IT
G	25	3	オーボエ協奏曲ト短調BWV1056 J.S.バッハ	オーボエ独奏	無	留学中	深呼吸
H	24	3	ガーナリア M.シュミット	マリンバ独奏	無	演奏家 グループ所属	準備体操(ストレッチ)

⑦「あがり」の原因

気持ち)

調査 2 (12項目)

本番7・3・1日前の質問内容は次のとおりで、各自の自宅で練習終了後に行った。

- ①身体的反応の程度(心臓のドキドキ、手・足の震え、肩こり、睡眠)
- ②心理的反応の程度(失敗不安、緊張度、暗譜不安、ミスタッチ不安)
- ③出来栄への自己評価(楽曲の完成度、練習計画)
- ④その他(選曲、気持ち)

調査 3 (12項目)

本番当日の質問内容は次のとおりで、各自の自宅で本番の朝行った。

- ①・②は同様
- ③その他(試演の有無、観客不安、気持ち)

調査 4 (14項目)

本番終了後の質問内容は次のとおりで、各自の自宅で帰宅後に行った。

- ①身体的反応の程度(心臓のドキドキ、手・足の冷え・震え)
- ②心理的反応の程度(緊張度、暗譜の出来、集中力、ミスタッチ)
- ③出来栄への自己評価(ゲネ・プロの出来、本番の出来、不測の事態の有無・対処、聴衆との一体感)
- ④その他(観客の見え方、プログラミングの適切さ、

これらの項目について2段階・5段階の評定尺度・自由記述を設定し、自己評定させた(1. ある 2. ない)(1. 不良 2. やや不良 3. 良 4. やや良 5. 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、やや良に対しては4点、大変良に対しては5点を与え得点化した。

3) 回収方法

本稿著者の自宅に記入済みのアンケートを郵送

4) 回収率

9人中8人回収

4. 「あがり」対策の群の設定

- 1) AT・ITを訓練して実施した群・・・1群
- 2) ITを自身の方法で実施した群・・・2群
- 3) 実施しなかった群・・・3群 の3群を設定した。

III. 結果

心理的緊張と身体的な心臓のドキドキ感の測定結果をそれぞれ図1、2に、出演者のプロフィールを表1に、本番時の成功度を表2に示した。

1. 心理的緊張の本番時までの各群の変化の比較

緊張度は、本番時に全員が最も高い値を示した。しかし、緊張度には個人差が認められた。1群のAは本番当日まで1と緊張は認められなかったが、本番で2に上昇した。2群のFは7日前に1であったが前日に2に上昇

表2 本番時の成功度の自己評価

被験者	出来栄え	集中度	聴衆との一体感
A	4	5	5
B	3	3	2
C	3	4	4
D	1	2	2
E	3	4	2
F	3	5	3
G	4	3	3
H	3	4	2

し、本番終了まで軽減されなかった。3群では、7日前の緊張度は1~2と1、2群と大差はないが、本番時にG、Hは3、B、C、Dは4、Eは5と高い値であった。また、1週間の数値の変化は、C、E、Hは本番時まで上昇を続け、B、Dは一旦下降したものの本番時に再び上昇し、本番時は3から5に達し、3群の緊張は本番時にピークに至ったことが認められた(図1)。本番時までの1週間を比較してみると、

- 1群——緊張度は低く、本番時のみわずかな緊張が認められた。
- 2群——緊張度は低かったが、前日よりわずかな緊張が認められ、本番時まで続いた。
- 3群——緊張度は高く、本番時まで上昇を続けた。とくに、本番前に緊張度は高まり、本番時が最も高かった。

これらの結果をまとめると、本番時までの緊張度の変化の大小関係は1群<2群<3群の順であった。

2. 心理的緊張の本番時までの各群の変化の中の比較

1、2群とも7日前から本番時までの緊張度の変化の最大の中は1と狭かった。3群では、B、D、Eは3、Cは2、G、Hは1とばらつきがあった。

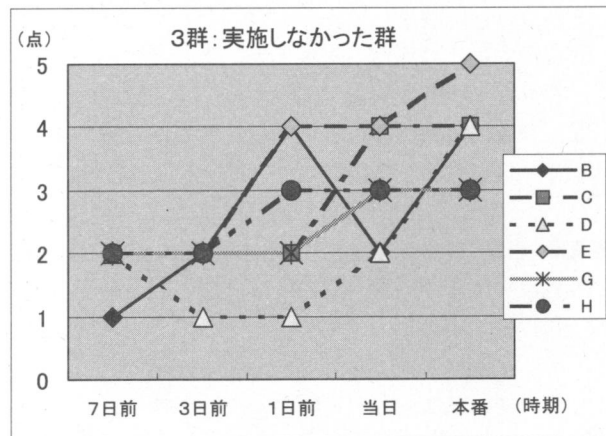
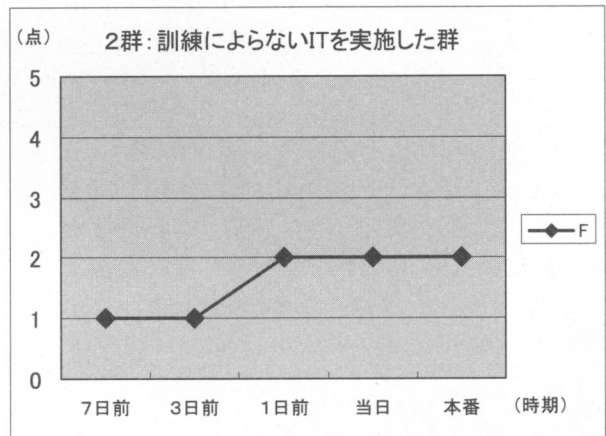
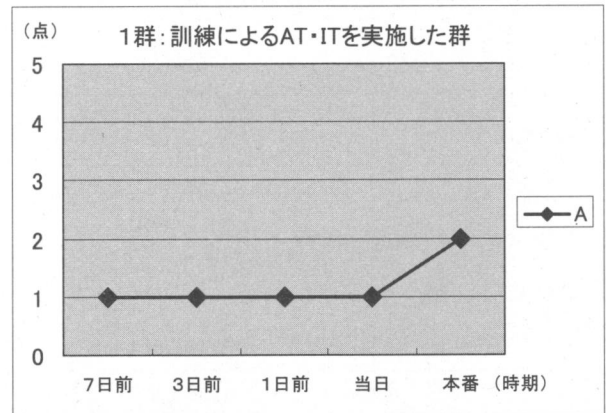
1) 1群と2群の比較

1、2群とも本番時は2、最大の中も1と同様であった。しかし、1群は7日前から本番時の間で、本番時のみ1に広がり、2群は前日から本番時まで2で、最大の中は同様であったが変化の時期が異なった。

2) 1群と2群、3群の比較

最大の中は2、3群のHともに1で、変化の時期も同様に前日から緊張度の中は広がった。Fは1から2、Hは2から3と、7日前からの緊張度と最大の中は同様で

図1 心理的緊張



あったが、2群のほうが緊張度の中は狭かった。

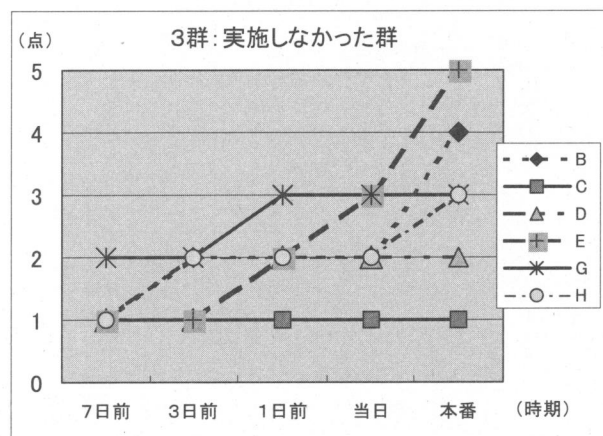
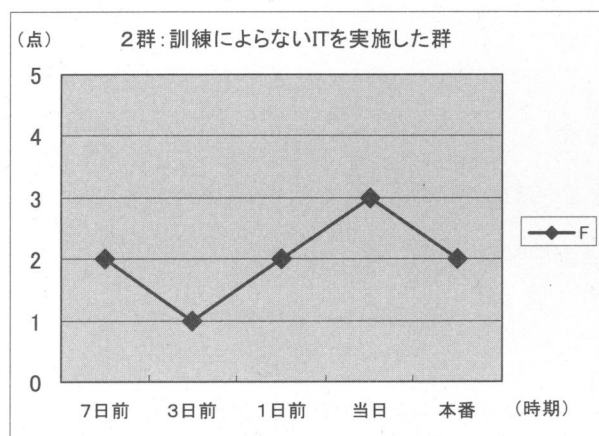
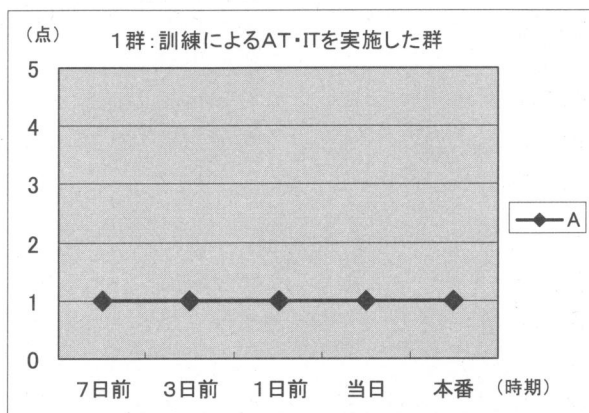
主な結果は、7日前から本番時までの緊張度の最大の中は1群、2群<3群の順であった。

3. 心理的緊張の本番時までの各調査時期における各群の比較

1) 7日前

1群のA、2群のFともに1で緊張度は低かった。3群のBは1、その他は2で、わずかな緊張が認められた。

図2 身体的心臓のドキドキ



2) 3日前

1群のA、2群のFともに変化はなく1で、緊張度は低かった。3群のDだけが1に下降したが、その他は2で変化なく、わずかな緊張が認められた。

3) 前日

1群のAは変化なく1で、緊張度は低かった。2群のFは2に上昇し、わずかな緊張が認められた。3群は1から4で、緊張度の上昇が顕著になった。とくにEは4に上昇し、3日前からの最大の巾は2とこの時点で最も

緊張度は高かった。

4) 当日

1群のAは1で緊張度は低かった。2群のFは2と変化なく、わずかな緊張が認められた。3群は2から4で、緊張度はさらに高まった。とくにCは4に上昇し、前日からの最大の巾は2とこの時点で、Eとともに最も緊張度は高かった。

5) 本番時

1群のA、2群のFは2とわずかな緊張が認められた。しかしながら、1群はAT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2という数値に表れていた。

このことは、坂入の「各競技にはそれぞれ最適な緊張のレベルがあり、弛緩し沈静するほど望ましいのではないということである」(1993)の指摘と一致した。それに対して2群は、前日から同レベルの緊張が続いた。3群は3から5で、本番時に最も緊張度は高かった。とくにEは5に上昇し、8名の中で最も緊張度は高かった。

これらの結果は、1群(本番時のみ) < 2群(前日) < 3群(前日、当日、本番時)の順で緊張度が上昇したことを示している。すなわち、ITを実施しているグループのほうが緊張度は本番時の直前まで低かった。

4. 本番当日までの心理的不安の変化における各群の比較

1) 暗譜不安(図3)

1群のAの変化の最大の巾は0で本番時も1で不安は認められなかった。2群のFの最大の巾は1で本番時は2と不安度は低かった。3群のC、Dの最大の巾は2で、本番時は4と不安度は高かった。

(1) 1群と2、3群の比較

1群は暗譜に対してまったく不安を感じていないのに対し、2群の変化の最大の巾は1と本番時に少し不安が認められた。以上の結果より、訓練による「あがり」対策を実施している1群のほうが自己流で実施している2群より、暗譜不安が低かった。これは新山がITだけではなく、ATを併用することにより「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できた」(2004)との指摘と一致した。3群は最大の巾が2とかなり不安が高まった。

これらの結果をまとめると、ITを実施しているグループのほうが、本番当日の暗譜不安は低かった。暗譜の不安度は、緊張度の変化の大小関係の1群 < 2群 < 3群の順と一致した。

2) ミスタッチ不安(図4)

1群のA、2群のFとも、本番当日から本番時までの最大の巾は1と狭く、本番時は2と不安度は低かった。3群のCの当日の最大の巾は2で、本番時は4と不安度は高かった。また、他も本番時は4と高かった。

図3 暗譜不安

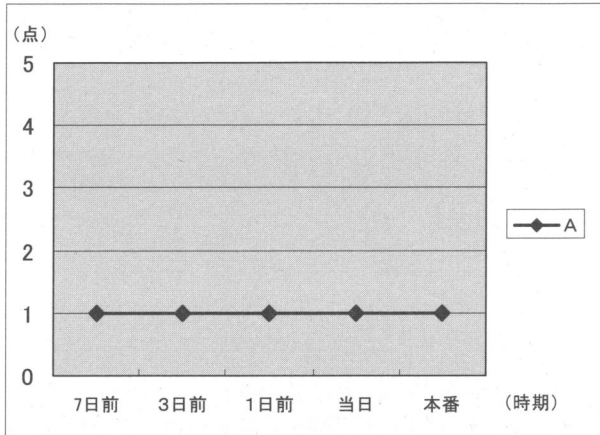
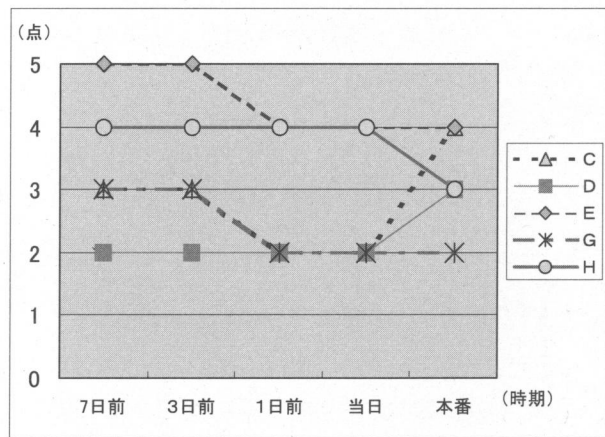
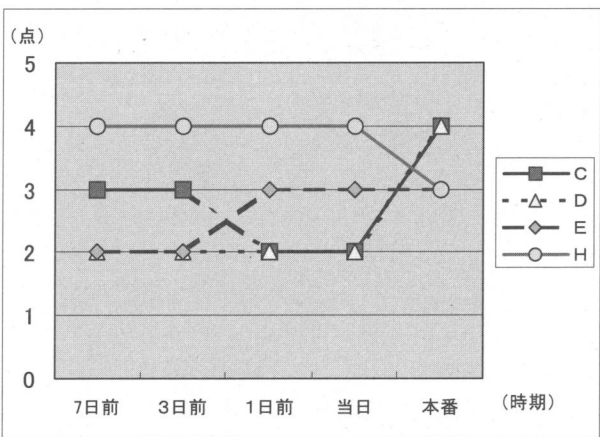
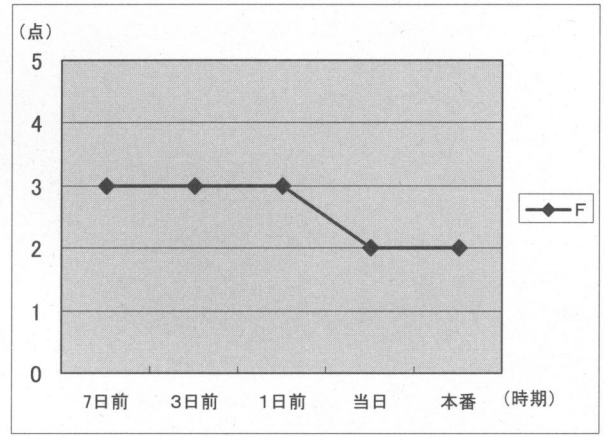
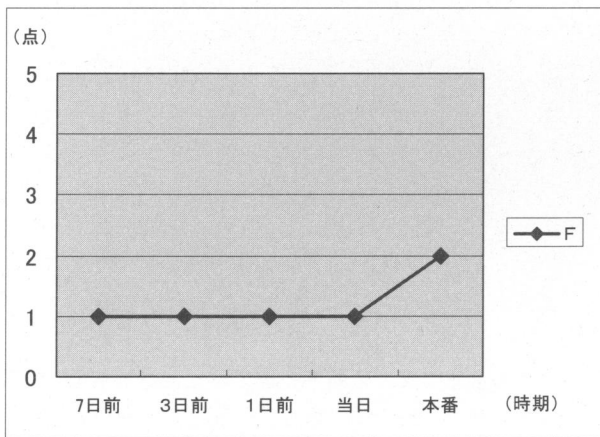
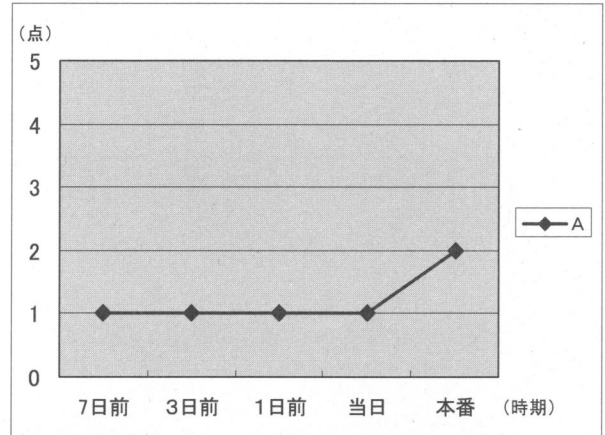


図4 ミスタッチ不安



(1) 1群と2群の比較

1群は本番時に1から2に上昇し、2群は本番当日に3から2下降した。以上の結果より、2群は当日までミスタッチ不安があった。1群のAのミスタッチ不安は、緊張度の変化と一致した。

(2) 2群と3群の比較

2群のFと3群のE、Hは本番時までの最大の巾は-1(下降)であったが、Eは5から4、Hは4から3と本番時の不安度は高かった。以上の結果より、自己流

でもITを実施している2群のほうが実施していない3群より、本番時に至るミスタッチ不安は低かった。

(3) 1群と2、3群の比較

7日前から3日前を比較すると、1群が1、2、3群は2から5でミスタッチ不安は高かったが、ITを実施しているグループのほうが、本番当日のミスタッチ不安は低かった。3群のGは2群のFと同様に最大の巾は-1であったが、Gは暗譜ではなかった。

これらの結果をまとめると、1、2群<3群でミスタッ

チ不安は低く、緊張度の変化の大小関係の1群<2群<3群の順とほぼ一致した。

5. 本番当日までの身体的な心臓のドキドキにおける各群の比較

1群のAは変化なく、本番で1と不安はほとんどなかった。2群のFは当日3まで上昇したが、本番は2に減少した。3群のBは2から4、Eは3から5、Hは2から3に上昇した。またDは上昇しなかったが、本番の数値は3と不安度は高かった(図2)。

1) 1群と2群の比較

本番時に1群は1に対し、2群は2であった。以上の結果より、本番の数値の差は1と少ないが、2群の本番時までの数値の変化は激しく、訓練によるITを実施しているほうが不安度は低く、安定していた。

2) 2群と3群の比較

本番時に2群は2に対し、3群では3、4、5と不安度は高かったが、3群の中でもDは2、Cは1と不安度は低かった。2群は本番時に2に下降したのに対し、3群では変化がないか、または上昇を続けて不安度は高かった。

これらの結果は、ITを実施しているほうが、本番時に不安度は低かったことを示している。

3) 1群と2、3群の比較

1群が1、2群は2、3群は3と、ITを実施している1群が実施していない3群より不安度は低かった。1群のAと3群のCは1週間を通して1と同様であったが、Aは暗譜で独奏したのに対し、Cは楽譜を伴った室内楽であった。

これらの結果をまとめると、ITを実施しているほうが不安度は低く、緊張度の変化の大小関係の1群<2群<3群と一致した。すなわち、心理的不安が高まると、身体的不安もそれに伴い高まった。

6. 本番の出来栄と不安度における各群の比較

1群のAの本番時の集中度5、出来栄4、聴衆との一体感5と成功度は高かった。2群のFは集中度5、出来栄3、聴衆との一体感4で成功度は高かった。3群のDは集中度2、出来栄1、聴衆との一体感2に留まっており、成功度は低かった(表2)。

1) 1群と2群の比較

集中度は5と同様であるが、出来栄も聴衆との一体感も2群のほうが低かった。この聴衆との一体感は、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喜びが湧いてくる体験の場へと転換していきける」(1993)と指摘しているとおり、ATにより不安が解消できた。

以上の結果より、訓練によるITを実施している1群

のほうが、自己流で実施している2群よりも成功度は高かった。

2) 2群と3群の比較

3群はどの数値も2群より低く、自己流でもITを実施している2群のほうが、実施していない3群より成功度は高かった。

3) 1群と2、3群の比較

集中度を比較すると、1、2群とも5であったが、聴衆との一体感は2、3群とも2から3に留まっており、1群のみ5であった。

これらの結果は、本番の成功度の大小関係が1群<2群<3群の順で、緊張度の変化の大小関係と逆の関係にあったことを示している。

以上の結果をまとめると次のようになる。

1. 本番時の緊張度の大小関係は1群<2群<3群の順で低く、3群は本番時まで上昇を続け、本番時に緊張度は最も高かった。訓練によるAT・ITを実施した1群のAは本番時のみ2に上昇したが、これはATにより演奏会という場面で過度の緊張ではなく、演奏に最適な緊張であった。
2. 本番の成功度の大小関係は1群>2群>3群の順で高く、緊張度及び不安度の大小関係は1群<2群<3群で低く、成功度と緊張度は逆の関係にあった。
3. 訓練によるAT・ITを実施した1群のAは、とくに本番の出来栄の集中度・聴衆との一体感が高かった。

III. 考 察

ATは、現在では単なる心身症や神経症の治療法として用いられるばかりでなく、学校教育における教育促進(小泉、1997)(新山・藤原、2000、2001)、産業界におけるメンタルヘルス活動(曾我・松永、1993)(野田、1998)、スポーツにおけるメンタルマネジメント(永田、1986)(松田、1985)等に、広くその適用範囲を広げている。

ATの主な効果として 1. 疲労回復 2. 自律神経系の安定 3. 鎮静効果 4. 能率の向上 5. 内省心の獲得 6. 苦痛の除去等が挙げられる(佐々木、1976)。とくに、ATのパフォーマンスの効果としては、前述のとおり精神の安定、自己コントロール、不安・緊張の軽減等が挙げられるが、それによって自己信頼感の高揚、自他肯定感の高揚、自他否定感の改善が高まり、パフォーマンスの向上に有効であることが示されてきた(藤原、1998)。演奏時においても、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、不測の事態に対する落ち着いた対処や、本番時までの練習計画を練って実行する傾向が強まることへの効果が確認されてきた(新山、2004)。

1. 本番時までの1群のAと2群のFとの比較

1) 前日までの緊張度の変化

1群のAは「あがり」対策として訓練によるAT・ITを実施していた。本番当日まで心理的緊張も身体的なドキドキも1と変化なく、不必要な緊張は見受けられず常に安定していた。3日前は「落ち着いている」と自己評価しており、前日も「すべきことはやり遂げ最高の演奏をしたい」と演奏することだけに集中し、本番を前向きに捉えていたことが伺えた。

2群のFは、7日前には練習不足を感じていたが「自分の完成度に近づきたい」、3日前も「もう2段階完成度を上げたい」と本番が近づくとつれ、積極的に取り組む姿勢と意欲が認められた。緊張度も1と不安はほとんどないことが伺えた。しかし、前日に緊張度は2に上昇し、「もっと高い完成度を狙ったかった、仕事と練習との両立の大変さがわかった」と自己評価していた。これは、自分なりにがんばっては見たものの、思うように完成度を上げられなかった焦りや、仕事と練習がうまく両立できなかったために起こった練習不足からくる不安が、緊張を高めたと考えた。

1群A、2群Fともに仕事と練習を両立させながら本番を迎えているが、Aには焦りはないがFは両立に苦しんでいたと推察した。選曲も同様に、どちらも「以前に練習した曲」であるにもかかわらず、「練習計画はうまくいったか」という質問に対してAは5、Fは1と回答した。これは「ATを実施することにより、練習の仕方や試合運びに関する計画を各自で練って実行する傾向が強まった」（坂入、1993）とあるように、AはAT・ITの実施によって、本番までに余裕を持って間に合わせる意識がFより強く働いたと考えた。

2) 本番当日の緊張度と本番の成功度

本番当日Aは、「心のこもった演奏で聴衆を魅了したい」等と回答しており、緊張度も1と不安もなく、本番当日のほうがより意欲が伺えた。本番では出来栄は4、集中度、暗譜の出来、聴衆との一体感、不測の事態の対処はそれぞれ5と自己評価した。本番時の緊張度は2に上昇しているが、これは演奏会という場面での動揺や不安といった過度の緊張ではなく、坂入の「各競技にはそれぞれ最適な緊張のレベルがあり、弛緩し沈静するほど望ましいのではないということである」（1993）ように、緊張度2は本番において、適度な緊張であると捉えた。さらに本番を終えると「表現したいことはほとんど出来た、まったく知らない人から『感動した、良い演奏をありがとう』と言われ、自分も感動した」と回答しており、客観的にも成功度は高いと推察した。

2群のFは、当日は緊張度2と前日と変化はないが、「緊張もするがそれも快感、ワクワクしている」と緊張を「あがり」ではなく、むしろ積極的に受け入れ本番へ

の期待が伺えた。本番での緊張度に変化はないが、演奏にも集中でき「楽しかった」と自己評価しているように、前日から多少緊張はしていたものの、独自のITにより過度の「あがり」は避けられたが、「聴衆との一体感」「観客が良く見えた」の質問に対しては3と回答しており、ステージの空間を自分では楽しんでいるが、聴衆まで巻き込むまでのレベルではなかったと推察した。すなわち、独自のITが緊張緩和には効果を発揮したが、経験不足により、質の向上までには達しなかった。これは、斉藤が「身体練習とITを組み合わせて実施する場合、より大きな効果がある」（1997）と指摘しているように、ITをトレーニングとして実施すれば、緊張の軽減だけではなく、演奏そのものの自己目標の実現にもつながったのではないかとということが示唆された。さらに、「AT・ITを併用して効果を上げる」と指摘しているようにATを併用することにより、たとえ演奏経験が不足していたとしても、「イメージの想起能力の向上効果」（坂入、1993）も期待されることも示唆された。

これらから、訓練によるITを実施すると同時にATを併用することが有効であることが示唆された。

2. 本番時までの1群のAと3群との比較

1) 前日までの不安の変化

1群のA、3群のBともに同年代で演奏年数も20年以上で、リサイタル経験もあり、大学教員の傍ら演奏活動を続けている。本演奏会においても、練習経験のある楽曲を演奏した。Bは、本番7日前には「少し焦らなくて」と本番を意識し始めていることが伺えるが、心理的緊張も身体的なドキドキも1とAとまったく同様であった。しかし、前日には緊張度は4に達し「練習に集中できず土壇場で怖い」と本番に対する不安を感じていた。これは市村（1965）が指摘している第4因子の不安感情であり、かなりの「あがりの徴候」が現れていると考えられる。すなわち、本番に対する不安が高まっており、前日からすでに「あがり」の現象は始まっていると推察した。

本演奏会の出演者の半数は、演奏歴4年のいわば若手の演奏家（3群のE、G、H）であった。それぞれ20代で、まだリサイタルの経験も少なくフリーで活動している。7日前の時点でEは「緊張している」、Hは「練習不足で不安」と感じており、3日前にはHは「時間が足りない」とさらに焦りが増大した。前日にはEの数値は一挙に4まで上昇し、「楽しみと不安が半々」と自己評価していた。これらは、坂入が「競技成績に関わる状況的あるいは心理的諸要因の悪影響を緩和するためにATが有効である」（1993）との指摘のとおり、本番の出来栄は競技成績と同様に考えられ、ATを実施することで軽減できたと推察した。

2) 本番当日

Bは、心理的緊張も身体的なドキドキも本番当日2から本番時に4と上昇し、最も高い状態で演奏した。中でも「イメージ通りに出来たか」という質問に対して1と自己評価しており、緊張が軽減されず納得のいく演奏が出来なかったことが伺えた。また、聴衆との一体感も2と低く、「自身の課題を再確認できた」と回答していることから、自分自身の学習のための演奏に留まっていると考えた。しかし、過度の緊張で満足できなかったとはいえ、今までの演奏経験により本番の集中度、出来栄は3と一定のレベルを保てた演奏であったと言える。「練習のみであがりは克服できない」と感じておりながら、今までの演奏の経験より、今までどおりの過程を今回も過ごしてきたと考えられ、緊張は軽減されるどころか増大した。BがATを実施していたとすれば、「イメージ想起能力の向上効果」(坂入、1993)でイメージに近い演奏ができ、「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」と指摘のとおり、落ち着いた演奏ができたかと推察した。

Eは前日からの緊張が4とそのまま続き「少し緊張している」と感じているが、本番時には緊張、手足の震え、心臓のドキドキも5とピークに達し、典型的な本番での「あがり」の状態が認められた。EがATを実施したならば、小泉の「ATは不安場면을イメージした時に生理的反応を低減することに効果がある」(1997)との指摘どおり、身体的な不安は軽減されたと推察した。また、「先輩との共演で大変緊張した」と感じており、これは坂入が指摘する「苦手な相手との試合場面での緊張が低下」(1993)と同じような状況であり、ATによって緩和できたと考えた。Cは本番前には「不要な緊張をせずに豊かな演奏を心がけたい」と思いながらも結局は「不安がぬぐえなかった、体が不必要に硬くなった」と回答していた。これは、市村(1965)の「落ち着こうとして、かえってあせる」などの第2因子の心的緊張力の低下と一致しており、「あがり」のために納得のいく演奏が出来なかったと考えた。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)との指摘どおり、ATを実施していれば、軽減できたと推察した。

以上より、演奏会本番での「あがり」の克服法として、訓練によるATの実施の必要性が示唆された。

V. 要 約

本研究は、ジョイントコンサート‘Harmonia’に出演した演奏者8名を対象にして、本番時までの心理的・身体的不安度や成功度の比較を通して、音楽分野における「あがり」の克服法の必要性、及び訓練による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。

演奏会本番時において、訓練による「あがり」対策の実施の必要性が確認できた。その方法として、ATを実施すると同時にITを併用することが有効であることが確認できた。

「あがり」対策として、AT・ITを実施することは、本番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。

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ることが確認できた。

以上の結果から、訓練によるAT・ITの活用は演奏会本番時における「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、本演奏会の被験者に、実際にAT・ITの活用によって、演奏会本番時における「あがり」の抑制効果を検討する必要性を追認した。

謝 辞

本研究のための調査の実施にあたって、‘Harmonia’に出演した 広島文化短期大学の山下敬子助教授、上月真子氏、吉備国際大学の熊直子講師、瀬崎悠子氏、園山愛氏、新垣陽子氏、土師由美子氏に協力を頂いた。記して感謝したい。

参考文献

- 1) 杉原 隆 1984 楽しい体育における運動の楽しさの心理学 学校体育37(14) 20-25
- 2) 市村操一 1965 スポーツにおけるあがりの特性の因子分析的研究(I) 体育学研究9(2) 18-22
- 3) 松田岩男・松原 隆 編者 1987 新版 運動心理学入門 大修館書店 82-87
- 4) 松原秀樹・對馬寛子 1993 演奏不安・あがりとその対処方略 ―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― エリザベト音楽大学研究紀要第13巻 1-11
- 5) 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
- 6) 佐々木雄二 1976 自律訓練法の実際 創元社
- 7) 永田一臣 1986 自立訓練によるメンタルトレーニングに関する研究 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 No.Ⅲ:176-192
- 8) 坂入洋右 1993 パーソナリティ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
- 9) 新山真弓 2004 自律訓練法の有効性と効果に関する研究 ―自己のリサイクルを対象として― 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18号 49-56

- 10) 齋藤雅英・花沢成一 1997 催眠法及び自律訓練法がスケート選手のイメージトレーニングに及ぼす影響 催眠学研究 第42巻 第2号 33-39
- 11) 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
- 12) 曾我祥子・松永一郎 1993 自律訓練法による不安低減効果 自律訓練研究13(2) 39-44
- 13) Schultz, J.H, Luthe, W.: Autogenic The-rapy1. Grune & Stratton, Inc. 1969. (自律訓練法・内山喜久雄訳、城信書房 1971)
- 14) 松田岩男 1985 スポーツ選手のメンタルマネジメントに関する研究—第1報— 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 No.III
- 15) 野田悦子 1998 自律訓練法と産業メンタルヘルス—自己調整法の導入とその効果— 自律訓練研究17(1・2): 68-74
- 16) 新山眞弓・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 13-18
- 17) 新山眞弓・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(2) 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 13-18