

## (抄録)

研究課題名：サッカーのペナルティーキックにおけるプレッシャートレーニングがレジリエンスと  
PKの成功率に与える影響

研究者氏名：北橋 達朗

サッカーにおける PK は、スポーツ競技の中で最もプレッシャーのかかる状況の1つであろう。このようなプレッシャー下におけるパフォーマンスの向上を目的とした効果的な練習法として、プレッシャートレーニング（以下、PT と記述）の有用性が示唆されている。PT とは、意図的にプレッシャーのかかるトレーニング環境を構築し、その中で練習するプログラムである (Stoker et al., 2017)。さらに、プレッシャー下におけるパフォーマンスに影響を及ぼす心理特性としてレジリエンスがある。レジリエンスは困難な状況における回復力を意味しており、ストレス要因から個人を保護し、個人の資質や本来の実力を促進させると言われている (Fletcher & Sarkar, 2012)。近年では、アスリートのレジリエンスが PT によって強化される可能性が示されている (Fletcher & Sarkar., 2016)。そこで、本研究の目的は、サッカーの PK における PT が、心理的レジリエンスと PK の成功率に与える影響を心理指標、生理指標、パフォーマンス指標から検討することを目的とした。本研究では、A 中学のサッカー部に所属する男性 20 名を対象とした。実験参加者は、10 人ずつの実験群と統制群の 2 つの群に分けられた。実験群には、3 週間にわたり計 4 回の PK における PT セッション、レジリエンスとプレッシャー下のパフォーマンスに関する 45 分間のワークショップを 1 回実施した。統制群には、3 週間にわたり計 4 回の PK 練習のみを実施した。両群の実験参加者には、毎回のセッション前に心理指標として心理検査用紙（レジリエンス、特性不安、認知・状態不安）の記入と、毎回のセッション中に生理指標として心拍センサーによって心拍数の測定を求めた。また、パフォーマンス指標として PK の成功率を記録した。その結果、心理指標では、介入内容にかかわらず両群のレジリエンスの得点が増え、特性不安の得点のみ介入群においては介入前から介入後に有意に低下した。生理指標とパフォーマンス指標においては、群間において顕著な違いは見られなかった。以上のことから、PK における PT はレジリエンスの向上と特性不安の低下に貢献する可能性が示された。しかしながら、結果の解釈については慎重に行う必要がある。今後は、本研究の限界と課題を考慮し、アスリートの心理的レジリエンスの向上および PK の成功率に貢献する実践的なプログラム開発に取り組む必要があるだろう。