

演奏における心理的スキルの個人別態度構造分析

ードイツにある国立音楽大学院の声楽科およびリート科を修了した声楽家を対象にー

今岡多恵, 百瀬容美子

Personal Attitude Construct Analysis of Psychological Skills in Performance:
For a Vocalist Who Has Completed the Vocal and Lied Departments of the
National Graduate School of Music in Germany

IMAOKA Tae, MOMOSE Yumiko

2022年11月4日受理

抄 録

本研究の目的は、音楽領域における心理的スキルを解明するためドイツにある国立音楽大学リート科を修了した声楽家を対象に演奏における心理的スキルの個人別態度構造を探索的に検討することであった。その結果、会場を見て空間認識をしたり音の響きやバランスを確認したりするなど、観客が入る本番時を想定した準備をする〈空間イメージの構築〉、演奏時において呼吸を整えるために自分自身をコントロールし、集中力を維持する〈演奏時の自己コントロール・集中〉、演奏前に自分自身をコントロールする行動や集中力を維持する行動をとる〈演奏前の自己コントロール・集中〉、衣装や動作、表現を観客にどのように見られているかや見せられるかのような観客から見た自己のイメージを高める〈観客から見た自己イメージの構築〉が確認された。

キーワード：心理的スキル, 演奏, 個人別態度構造分析, 声楽家, 音楽

1. 問題と目的

Society5.0に向けた人材育成において、「文化芸術は、人々の創造性を育み、その表現力を高めるとともに、人々の心のつながりや相互理解、多様性を受け入れることができる心豊かな社会を形成するもの、また、世界の平和に寄与するなどの本質的及び社会的・経済的価値を有している（文部科学省、2018）」と記されている。また、平成29年度に告示された中学校学習指導要領解説音楽編においては、感性を働かせ、他者と協働しながら音楽表現を生み出したり音楽を聴いてそのよさや価値観等を考えたりしていくことについてさらなる充実が求められている（文部科学省、2017）。このように文化芸術が持つ力の大きさや重要性が指摘され、音楽科の授業においてもその力を最大限引き出すことが求められている。

しかしながら、音楽科の授業で歌ったり演奏したりすることに対して苦手意識を持つ児童生徒は少なくない。渡山・菅(2012)は、「音楽ぎらい」の要因として、人前で演奏することに対する緊張や失敗することに対する不安、他者と自分を比べることから生じる劣等感などを挙げている。また、小学校教員養成課程に通う大学生を対象とした氏家(2019)の研究においても、「音楽は好きだが、授業ができる自信はない」と回答した割合が高かった。その理由として、音楽の技術の修得不足に関する記述や指導に対する自信の無さに関する記述の他に「自分から歌ったり、前に出ることが苦手」や「人前で発表することが苦手」などがあげられていた。このように人前で演奏することに対して苦手意識が生じてしまう背景には、音楽の技術面の修得不足だけではないことがうかがえる。

人前で演奏することに対する緊張や不安、苦手意識の背景の一つに「あがり」が関連していることが考えられる。有光(2002)によると演奏や歌唱は受験、面接試験、スピーチ・異性との会話・告白などと同じ状況に分類され、あらかじめ準備ができ、比較的他者とのコミュニケーションを要求されない準備性プレゼンテーション状況とされており、自分の行う課題は明確で事前に日時が決定していることが多い状況であるとされている。また、有光・今田(1999)によると演奏や歌うことなど他者とのかわりの中で実施されて結果が明確に与えられる状況において、「あがり」を経験すると、大勢の前であることを意識したり恥ずかしさを感じたりするなど他者を強く意識して失敗の許されない場面であると感じたりプレッシャーを抱いたりし、責任感を感じることを明らかにしている。樋口・南谷・藤永・深田(2007)は、準備性プレゼンテーション状況の内のスピーチ状況の対処法について検討した結果、スピーチ前の段階においてイメージトレーニングなど自分のパフォーマンスレベルを上昇しようとする積極的な対処行動であるイメージと気にしないやあまり考えすぎないといった開き直りがスピーチ最中の「あがり」を軽減させることが示された。

平山(2017)は、音楽を専攻する大学生や大学院生を対象に演奏者の「あがり」経験の特徴を「自己のおかれている状況の認知」、「認知機能・感情状態の変化」、「身体感覚・運動制御の変化」、「演奏動作の混乱と悪循環」の4因子構造であることを明らかにした。さらに、あがりやすい演奏者は「自己のおかれている状況の認知」の得点が高いほど、「認知機能・感情状態の変化」や「身体感覚・運動制御の変化」を促進し、「演奏動作の混乱と悪循環」が生じることを指摘している(平山, 2017)。平山(2017)の研究により演奏者の「あがり」の構成要素や「あがり」のプロセスについて明らかになったが、これら「あがり」をどのように対処するかに関する検討については進められていない。既述した文化芸術が有する価値を最大限に発揮するためには、音楽に関する技術の向上のみならず、演奏や表現を披露する際の不安や緊張、「あがり」などの心理的側面に関連する要因への対処法について検討する必要がある。

そこで、本研究では心理的スキルに着目する。心理的スキルは、「競技能力を最大限に引き出すことのできる理想的な心理状態を実現するスキル」と定義されている(吉川, 2005)。定義に競技能力と記されているように心理的スキルはスポーツ領域で研

究されることが多い。例えば、武道においては、昔から心技体の重要性が謳われており、現代においても心技体のすべてがそろわなければ高いパフォーマンスを発揮することはできないと考えられている（関屋，2016）。具体的には、心の状態が良いときには体の調子もよく技も冴える一方、心の状態が悪いときは体や技にも悪影響が及ぼされるとされているため、競技力向上や実力発揮のために必要な心理的スキルを修得できるようサポートすることが必要である（関屋，2016）。

心理的スキルの種類については、徳永・橋本（2000）が心理的スキルを心理的競技能力として日本人アスリートを対象に検討した結果、心理的スキルは「競技意欲」因子（下位尺度は忍耐力，闘争心，自己実現，勝利志向性），「精神の安定・集中」因子（下位尺度は自己コントロール，リラックス，集中力），「自信」因子（下位尺度は自信，決断力），「作戦能力」因子（下位尺度は予測力，判断力），「協調性」因子（下位尺度は協調性）の5因子と12の下位尺度からなることを明らかにし，これらを測定する心理的競技能力診断検査（以下DIPCA: Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athletes）を開発した。この心理的競技能力は，競技レベルや競技種目において得点差が認められており、競技レベルが高いほど評価得点が高くなることが示されており（徳永・吉田・重枝・東・稲富・斉藤，2000），性差（徳永ら，2000；立谷・今井・山崎・菅生・平木・平田・石井・松尾，2008），スポーツ種目によって因子や下位尺度に得点差が認められ（徳永ら，2000），スポーツ種目によって秀でる因子や下位尺度が存在することが指摘されている（徳永ら，2000；本間，2009）。また，国際大会出場者を含む全国大会ベスト8以上の実績を持つアスリートのようなトップアスリートが強化すべき心理特性を捉えるため，立木・村上・荒井・宇土・平木（2020）は尺度作成を行った。その結果，試合中の心理面に関する領域の心理的スキル尺度は「自己コントロール」因子，「集中力」因子，「イメージ」因子，「自信」因子の4因子16項目であり，自己理解に関する領域は「一貫性」因子，「自己分析力」因子，「客観性」因子の3因子12項目であり，競技に対する姿勢や熱心さに関する領域は「目標設定」因子，「生活習慣」因子，「モチベーション」因子の3因子12項目であり，国際大会の出場経験のあるトップアスリートはすべての因子において高得点であったことが示された。

心理的スキルを要する領域はスポーツばかりではなく，音楽領域においても非常に重要である。しかしながら，音楽領域においては経験則に基づく事例や実践研究が多く科学的なエビデンスに基づいて検討された研究はあまり散見されない。音楽領域における心理的スキルを解明し，それらが高めるトレーニングをすることは音楽家がパフォーマンスを向上させることに役立つだけでなく，児童生徒が音楽科の授業において歌唱や演奏する上で苦手意識を低減させ，自信をもって表現することにつながるということが予想される。

そこで本研究では，音楽領域における心理的スキルを解明するため，歌唱に焦点を当て，Personal Attitude Construct（個人別態度構造，以下PAC分析と称す）を用いて検討することを目的とする。

2. 方法

2.1. 調査対象者

調査対象者は、40代の女性1名である（以下、調査対象者Aと表記する）。調査対象者Aは、ドイツにある国立音楽大学大学院声楽科・リート科を修了した後、首都圏にある音楽大学および大学院に20年以上勤務し、学生指導をしている。さらに、声楽家として演奏活動を行うなど経験豊富な指導者である。

2.2. 手続き

内藤(2002)におけるPAC分析の実施方法に従い、オンラインによるPAC分析を実施した。事前に打ち合わせとzoomミーティングの試行を済ませ、2022年8月に実施した。

まず、連想刺激として以下の文章を提示するとともに、口頭で読み上げて教示を行った。

「演奏会を思い出してください。会場に入り、控室または袖口から舞台へ入場、歌唱して袖口へ退場するまでをイメージしてください。そして、どんなこと（行動）をしたいと感じますか。また、実際にしてしまいがちなこと（行動）はなんでしょうか。思い浮かんだ特徴、イメージ、言葉について思い浮かんだ順に番号をつけてカードに記入してください。」

教示後、画面上にテキストボックスを準備して、調査対象者Aがイメージや言葉が浮かばなくなるまで、調査者が入力した。その後、調査対象者Aにとって重要であると感じられる順番を報告してもらい、調査者が重要度順にテキストボックスを並び替えた。次に、項目間の類似度距離行列を試作するため、ランダムに2つずつペアにして提示し、以下の教示と7段階の評定尺度に基づいて、類似度を評定させた。

<p>あなたがあげてくださった特徴、イメージや言葉の組み合わせが、言葉の意味ではなく、直感的イメージの上でどの程度似ているかを判断し、その近さの程度を右の7段階でお答えください。</p>	<p>A …… 非常に近い B …… かなり近い C …… いくぶんか近い D …… どちらともいえない E …… いくぶんか遠い F …… かなり遠い G …… 非常に遠い</p>
---	---

図1 教示文と評定尺度のスライド

教示と評定尺度 類似度の評定尺度については、図1の教示と評定尺度が記載されたスライドを調査対象者Aに提示し、調査者が口頭で読み上げた。

クラスター分析および調査対象者による解釈の方法 上記の類似度評定のうち、同じ項目の組み合わせは0点、Aは1点、Bは2点、Cは3点、Dは4点、Eは5点、Fは6点、Gは7点を与えて作成された類似度距離行列に基づき、Halbo7を用いてワード法によるクラスター分析を実施した。析出されたデンドログラムの余白部分に連想項目の内容を記入し、zoom ミーティングの共有画面で提示しながら、以下の手順で調査対象者Aの解釈や新たに生じたイメージについて質問した。まず、調査者がまとまりをもつクラスターとして解釈できそうな群ごとに各項目を上から読み上げ、項目群全体に共通するイメージやそれぞれの項目が併合された理由として考えられるもの、群全体が意味する内容の解釈について質問した。これを繰り返し、すべての群が終了した後、第1群と第2群、第2群と第3群、第1群と第3群といったように、クラスター間を比較させ、イメージや解釈の共通点と相違点について報告させた。この後さらに、全体についてのイメージや解釈について質問した。その後、調査者として解釈しにくい個々の項目を取り上げて、個別のイメージについて補足的に質問した。最後に、各連想項目のイメージが肯定的 (+)、否定的 (-)、どちらともいえない (0) のいずれに該当するかを回答させた。

2.3. 倫理的配慮

調査対象者Aには、研究計画に関する説明を行い、同意を得た。併せて、公表の際には個人情報を守守することを説明し、了承を得た。

3. 結果と考察

クラスター分析の結果は、図2の通りである。内藤(2002)に倣い、以下の手続きを用いた。まず、調査者の試案的なクラスター構造の解釈を腹案とし、各クラスターの項目を上から順に読み上げ、それらに対する調査対象者Aのイメージや解釈を報告させた。また、調査対象者Aによるクラスターのまとまりが調査者と異なって分割されたり、併合されたりする場合には調査対象者Aのイメージに沿って群の数を変更し、総合的に解釈した。本研究の事例においては、調査者の想定したクラスターの分割と調査対象者Aの解釈イメージが一致した。

3.1. 調査対象者Aによるクラスターの解釈

以下では、調査対象者Aの発言を『 』内に斜体で記した。補足が必要な場合には、() に入れて示した。

(1) 各クラスターの解釈

クラスター1は、「会場を見て空間認識をする」、「音の確認をする(バランス、ピアノ・オーケストラとのバランス)」、「歌う前に呼吸を整える」の3項目であった。

これらの項目に共通するイメージや項目が併合された理由について、調査対象者 A は、『(共通するイメージは,) 本番の演奏です。練習ではなくて、本番。いわゆる本番の演奏、お客さんも入っての本番の演奏会に必要な項目ですね。』と報告した。

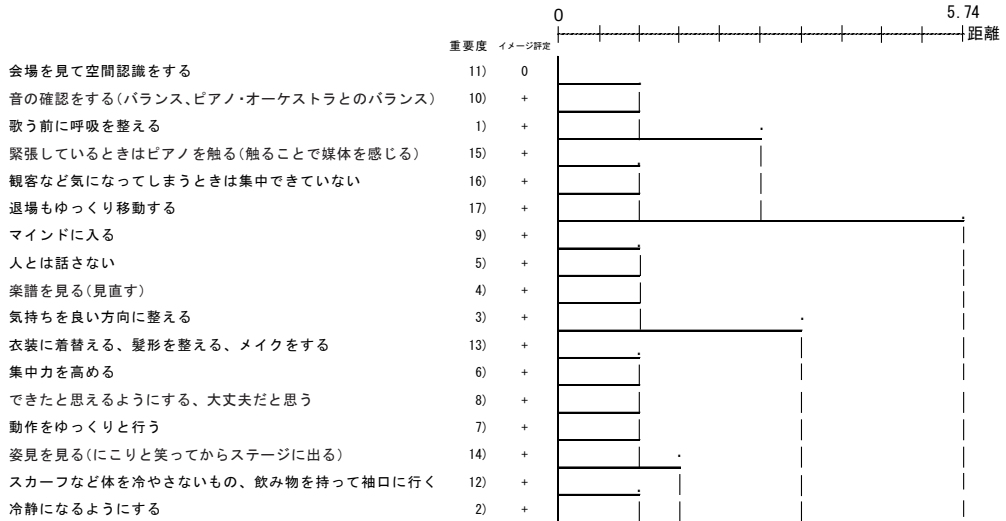


図2 調査対象者 A のデンドログラム

クラスター 2 は、「緊張しているときはピアノを触る（触ることで媒体を感じる）」、「観客など気になってしまうときは集中できていない」、「退場もゆっくり移動する」の 3 項目であった。これらの項目に共通するイメージや項目が併合された理由について、調査対象者 A は、『(共通するイメージは,) 呼吸です。(呼吸が) 浅くなったりするとドキドキするんですね。(そうなると) 深い呼吸ができていないんです。深い呼吸ができていないと、やっぱりだめだから、深い呼吸をするための行動の一つとして、ゆっくり退場するなどします。集中できてないと思ったら、呼吸を整えようとする。どこか触ることで、緊張を移して深い呼吸をしていきます。浅い呼吸をしないために深い呼吸をすることで、緊張が解けることと、集中力が高まることと、それからあと一つは良いパフォーマンスができること（につながります）。』と報告した。

クラスター 3 は、「楽屋に戻ってできなかった個所をピックアップして何が足りなかったか、何をすると成功するのかのマインドに入る」、「人とは話さない」、「楽譜を見る（見直す）」、「気持ちを良い方向に整える」の 4 項目であった。これらの項目に共通するイメージや項目が併合された理由について、調査対象者 A は、『(共通するイメージは,) 集中力。とにかく集中力を高めることによって、今までやってきたことを振り返る自分がいるわけです。今までやってきた自分を振り返って、演奏を成功に導くための方法として（これらの項目が）必要です。この 4 つをすることで、いわゆる集中力が高まり、演奏の失敗を防げる、演奏の失敗のリスクを下げるができる。』と報告した。

クラスター4は、「衣装に着替える、髪型を整える、メイクをする」、「集中力を高める」、「できたと思えるようにする、大丈夫だと思う」、「動作をゆっくりと行う」、「姿見を見る（にこりと笑ってからステージに出る）」、「スカーフなど身体を冷やさないもの、飲み物を持って袖口に行く」、「冷静になるようにする」の7項目であった。これらの項目に共通するイメージや項目が併合された理由について、調査対象者Aは、『(共通するイメージは,) ステージ, 舞台。ステージに立っている自分をイメージしています。ステージに立つための準備もするし、ステージに立っている時のことも考えるし、ステージに立つ前のメイクとかもして。ステージに立っているときの動作もそうだし、姿見を見てどういう風に見せたいかということがすべて(ステージに関わってきます)。だからステージですね。(特に)「冷静になるようにする」は、ステージで失敗しないようにとか、ステージのパフォーマンスについて自分をどう見せるかに関わってくるんですね。なので、自分がステージに立つためのイメージの中で、どういう風になっているかというための項目ですね。』と報告した。

(2) クラスタ間の比較に関する解釈

クラスター1とクラスター2の共通点と相違点について、調査対象者Aは、『同じところと言えば、演奏です。違うところと言えば、コントロールする必要のない現状のもの(クラスター1)と自分の感情のコントロール(クラスター2)という感じがします。クラスター1は、実際のものという感じです。だけど、クラスター2は自分の感情についての動きなので、その違いはあると思います。でも、その共通点はどこかと言ったら、演奏に対してどういう風にするかということですかね。』と報告した。

クラスター1とクラスター3の共通点と相違点について、調査対象者Aは、『共通な部分は、ステージ・舞台をどのようにするかということです。違うところと言えば、クラスター1はいわゆる場所で、実際にあるものです。クラスター3は、自分の心の状況です。自分を高めるといふか、色々なパフォーマンスをするために必要なマインド的なところがあります。その点が違うところですよ。』と報告した。

クラスター1とクラスター4の共通点と相違点について、調査対象者Aは、『同じところは、お客です。お客に向けてどのように見せるか(が同じです)。これらは、パフォーマンスにつながるのでお客(が共通点です)。違うところは、現実的なもの(クラスター1)と自分自身を見せるということ(クラスター4)です。(クラスター1にある)会場と言えば、実際にある場所、音は実際に出てくるもの、歌う前の呼吸は実際にやらなくてはならないことです。でも、クラスター4は、自分が人に見せるためにやるべきことです。そしてクラスター4は変化が付けられます。(大きな違いとしては)、空間の部分(クラスター1)と視覚の部分(クラスター4)になります。』と報告した。

クラスター2とクラスター3の共通点と相違点について、調査対象者Aは、『同じところと言えば、集中力ですね。集中力を切らさない・持続させるために必要なことですね。相違点としては、クラスター2のほうは、実際に演奏している自分です。ク

クラスター3は、演奏するにあたって必要な項目を考えています。やらなくてはならない（と考えている）。つまり、これから演奏する自分、演奏する前になります。』と報告した。

クラスター2とクラスター4の共通点と相違点について、調査対象者Aは、『(共通点は、)演奏ですね。演奏に向けての感情(が共通している点)ですね。相違点は、クラスター3は実際に行っていることで、クラスター4は演奏会に向けて自分の姿やパフォーマンスを見せるために行うことです。』と報告した。

クラスター3とクラスター4の共通点と相違点について、調査対象者Aは、『同じところは、パフォーマンスを見せるということです。違いとしては、クラスター3のほうが中身、いわゆる声に特化したことです。声について考え、集中力を高めている。だから、演奏のみ(がクラスター3の特徴です)。クラスター4は、演奏のことでなく、自分自身を見せるということです。声ではないんです。その他のことです。衣装とか、動作とか、表現とか、そのために行っていること、つまり演奏を抜いた表現がクラスター4です。』と報告した。

(3) 全体について

全体について調査対象者Aは、『この4つ(のクラスターのイメージ)は演奏会です。1つ目(クラスター1)は、存在する環境に関することであり、2つ目(クラスター2)は緊張などをどのようにほぐしていくかの手段ですね。実際に、やっているときに行っていることだから、その中で最善を尽くせることは何かについて咄嗟に考える手段ですね。3番目(クラスター3)は、とにかく歌う前の準備です。パフォーマンスをする前の準備です。振り返りという感じです。4つ目(クラスター4)は、見せるという感じです。自分をどのように見せるかということです。』と報告した。

3.2. 調査対象者Aの総合的解釈

各クラスターの内容について吟味したのち、それらの関係や全体的特徴について考察する。

クラスター1については、「会場を見て空間認識をする」、「音の確認をする(バランス、ピアノ・オーケストラとのバランス)」、「歌う前に呼吸を整える」のような演奏する上で必要なことを実施する項目で構成されていた。「歌う前に呼吸を整える」に関して、声を作る原点は息のコントロールから始まることが指摘されている(米山, 2011)。そのため、歌唱演奏をする前に呼吸を整えることの重要性がうかがえる。また、会場を見て空間認識をしたり音の響きやバランスを確認したりするなど、観客が入る本番時を想定した準備に関する項目で構成されている。立谷ら(2020)の心理的スキル尺度におけるイメージ因子には試合のリハーサルに関する項目が含まれており、これらの項目と類似する点からクラスター1は〈空間イメージの構築〉と解釈された。

クラスター2については、「緊張しているときはピアノを触る(触ることで媒体を感じる)」、「観客など気になってしまうときは集中できていない」、「退場もゆっくり

移動する」であった。このクラスターの共通点として、調査対象者 A は呼吸を整えることをあげていた。既述したように歌唱演奏をする際に呼吸を整えることは基礎であると同時に必須であり、呼吸の乱れは演奏に大きなダメージを与えることが予想される。クラスター 2 は、呼吸を整えるために自分自身をコントロールし、集中力を維持するための具体的なスキルがあげられた。これらの項目は、徳永・橋本（2000）が作成した心理的競技能力の精神の安定・集中因子にある自己コントロールと集中力の下位尺度の項目や立谷ら（2020）の心理的スキル尺度の自己コントロール因子と集中力因子の項目と類似することが指摘できる。クラスター 2 は、以下に考察するクラスター 3 と類似する項目内容となっているが、調査対象者 A はクラスター 2 と 3 の相違点について演奏時と演奏前をあげていた。よって、クラスター 2 は〈演奏時の自己コントロール・集中〉と解釈された。

クラスター 3 については、「楽屋に戻ってできなかった個所をピックアップして何が足りなかったか、何をすると成功するのかのマインドに入る」、「人とは話さない」、「楽譜を見る（見直す）」、「気持ちを良い方向に整える」のように演奏前に自分自身をコントロールする行動や集中力を維持する行動に関する項目で構成されていた。よって、〈演奏前の自己コントロール・集中〉と解釈された。

クラスター 4 については、「衣装に着替える、髪型を整える、メイクをする」、「集中力を高める」、「できたと思えるようにする、大丈夫だと思う」、「動作をゆっくりと行う」、「姿見を見る（にこりと笑ってからステージに出る）」、「スカーフなど身体を冷やさないもの、飲み物を持って袖口に行く」、「冷静になるようにする」のように舞台上に立つ自分をイメージし、意識を高めるための行動に関する項目で構成されていた。クラスター 4 は、「集中力を高める」、「冷静になるようにする」のような徳永・橋本（2000）や立谷ら（2020）の集中力に関する項目や「できたと思えるようにする、大丈夫だと思う」のような徳永・橋本（2002）や立谷（2020）の自信に関する項目が見られたが、特徴的な項目として「衣装に着替える、髪型を整える、メイクをする」、「すべての動作をゆっくりと行う」、「姿見を見る（にこりと笑ってからステージに出る）」のような衣装や動作、表現を観客にどのように見られているかや見せられるかのような観客から見た自己のイメージを高めることに関する項目から構成されている。これらの項目は、立谷ら（2020）の心理的スキル尺度のイメージ因子の身体感覚のイメージと類似する項目であることが指摘できる。よって、クラスター 4 は〈観客から見た自己イメージの構築〉と解釈された。

また、各クラスター間の比較については、クラスター 1 と 2 およびクラスター 1 と 3 の共通点は演奏上で必要なコントロールであり、相違点は空間のコントロールと個人のコントロールであると解釈された。クラスター 1 と 4 の共通点はパフォーマンスの事前イメージに関する内容であり、相違点はクラスター 1 では歌のパフォーマンスに直結する空間のイメージであるのに対し、クラスター 4 は歌っている個人が観客の目にどのように映るかに関するイメージであると解釈された。クラスター 2 と 3 の共通点は集中を途切れさせないためのコントロールであり、相違点は演奏中と演奏前の

コントロールであると解釈された。クラスター 2 と 4 の共通点は演奏上のコントロールであり、相違点は演奏時と演奏前のコントロールであると解釈された。クラスター 3 と 4 は最善のパフォーマンスを見せるための行動であり、相違点は歌に関する内容とビジュアルに関する内容であると解釈された。

全体としてのイメージについては、個人のコントロールや個人と空間のコントロールを最善の状態に整えて演奏をするために必要な心理的スキルであると解釈された。

最後に、各連想項目のイメージについてはプラスが 16 項目、どちらともいえないが 1 項目であった。項目内容には、「緊張しているときはピアノを触る（触ることで媒体を感じる）」や「観客など気になってしまうと集中できていない」などマイナスなイメージとして連想される可能性のある項目についてもプラスにイメージしていた。この結果から、全体として肯定的にとらえていることが示唆された。

4. 総合考察

本研究の目的は、音楽領域における心理的スキルを解明するため、歌唱に焦点を当て、PAC 分析を用いて検討することであった。その結果、調査対象者 A の演奏時における心理的スキルの主観的構造が表れた。具体的には、〈空間イメージの構築〉、〈演奏時の自己コントロール・集中〉、〈演奏前の自己コントロール・集中〉、〈観客から見た自己イメージの構築〉の 4 つのクラスターで構成されていた。

本研究で明らかになった心理的スキルと先行研究との類似点や相違点について 3 つの点から総合的に考察する。

第 1 に、演奏前に実施する心理的スキルが多い点である。4 つのクラスターの内〈空間イメージの構築〉、〈演奏前の自己コントロール・集中〉、〈観客から見た自己イメージの構築〉の 3 つのクラスターは演奏前の心理的スキルであることが明らかになった。このように演奏前の心理的スキルが多くあげられた背景として、有光（2002）が明らかにしたように、演奏や歌うことが準備性プレゼンテーション状況であることが指摘できる。準備性プレゼンテーション状況は、自分の行う課題が明確で事前に日時が決定している状況である（有光，2002）。よって、演奏会において事前に準備してきたことを落ち着いてパフォーマンスするため、演奏時よりも演奏前に実施する心理的スキルが多くなったことが指摘できる。

第 2 に、樋口ら（2007）が検討した準備性プレゼンテーション状況として分類されたスピーチ状況の対処法との関連について考察する。樋口ら（2007）の研究では、スピーチ前の段階におけるイメージと開き直りがスピーチ最中のあがりを軽減させることが示唆された。樋口ら（2007）は、「あがり」対処測定項目のイメージでは「そのときのことを頭の中で思い描いてみる」や「イメージトレーニングをする」の項目を用い、開き直りでは「気にしない」、「あまり考えすぎない」の項目を用いていた。本研究では、イメージにおいて「空間イメージの構築」と「観客から見た自己イメージの構築」の 2 つのクラスターが明らかになった。さらに、その項目内容についても具体的な内容があげられ、スピーチ状況よりも詳細なイメージが構築されていた。また、

開き直りについては、樋口ら(2007)が用いた開き直りと類似する項目として「観客など気になってしまうと集中できない」をあげることができるが、その他に類似する項目はなかった。この点については、「気にしない」や「あまり考えすぎない」ために集中力を切らさず、自己コントロールをしてパフォーマンスを高い水準で維持するための具体的な心理的スキルを用いている可能性が指摘できる。

第3に体育領域の心理的スキルとの関連について考察する。体育領域の心理的スキルの内、立谷ら(2020)の心理的スキル尺度においては、「自己コントロール」因子、「集中力」因子、「イメージ」因子、「自信」因子のすべての因子において類似性が示唆された。徳永・橋本(2000)の心理的競技能力では、「精神の安定・集中」因子(内「自己コントロール」、「集中力」の下位尺度)、「自信」因子(内「自信」の下位尺度)との類似性が示唆された。しかし、「競技意欲」因子、「作戦能力」因子、「協調性」因子に関連する項目はあげられなかった。類似性が示されなかった背景として、音楽領域と体育領域の相違が示されたことが指摘できる。しかし、方法論の違いがこのような相違を生み出した可能性も指摘できる。今後は、体育領域との関連について、さらなる検討が必要である。また、合唱との関連性も合わせて検討をし、演奏における心理的スキルについて評価可能な尺度項目の検討を進める必要がある。

引用文献

- 有光 興記(2002). “あがり”への対処法に関する研究——“あがり”対処法の種類、因子構造、状況間相違に関する検討—— 心理学研究, 72, 482-489.
- 有光 興記・今田 寛(1999). 状況と状況認知から見た“あがり”経験 心理学研究, 70, 30-37.
- 樋口 匡貴・南谷 のどか・蔵永 瞳・深田 博己(2007). スピーチ状況における“あがり”の対処法とその効果 広島大学心理学研究, (7), 93-101.
- 平山 裕基(2017). 演奏者の“あがり”経験の特徴に関する因子構造モデルの検討 音楽知覚認知研究, 22, 89-102.
- 本間 三和子(2009). シンクロナイズドスイミング日本代表選手の心理的競技能力 水泳水中運動科学, 12, 1-9.
- 文部科学省(2017). 中学校学習指導要領解説音楽編 https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2019/03/18/1387018_006.pdf.
- 文部科学省(2018). Society5.0に向けた人材育成～社会が変わる, 学びが変わる～, 平成30年6月5日, Society5.0に向けた人材育成に関わる大臣懇談会 新たな時代を豊かに生きる力の育成に関する省内タスクフォース https://www.mext.go.jp/component/a_menu/other/detail/_icsFiles/afieldfile/2018/06/06/1405844_002.pdf
- 内藤 哲雄(2002). PAC分析実施法入門(改訂版)ナカニシヤ出版
- 関屋 寛史(2016). メンタルトレーニングとは 日本スポーツ心理学会編 スポーツメン

- タルトトレーニング教本(三訂版)(pp.7-11)大修館書店
- 徳永 幹雄・橋本 公雄(2000). 心理的競技能力診断検査用紙(DIPCA.3, 中学生~成人用)トーヨーフィジカル発行.
- 徳永 幹雄・吉田 英治・重枝 武司・東 健二・稲富 勉・斉藤 孝(2000). スポーツ選手の心理的競技能力にみられる性差、競技レベル差、種目差 健康科学, 22, 109-120.
- 立谷 泰久・今井 恭子・山崎 史恵・菅生 貴之・平木 貴子・平田 大輔・石井 源信・松尾 彰文(2008). ソルトレークシティー及びトリノ冬季オリンピック代表選手の心理的競技能力 JAPANESE JOURNAL of ELITE SPORTS SUPPORT, 1, 13-20.
- 立谷 泰久・村上 貴聡・荒井 弘和・宇土 昌志・平木 貴子(2020). トップアスリートに求められる心理的能力を評価する心理検査の開発 Journal of High Performance Sport, 6, 44-61.
- 氏家 史人(2019). 教員養成課程における初等音楽科教育が果たすべく役割について: 学生の「音楽」教科に対する印象と「歌唱共通教材」の認知度についての調査を基に 日本体育大学紀要, 48, 103-112.
- 渡山 志織・菅 裕(2012). 小学校音楽科において「音楽ぎらい」を作らないための教師の課題—P A C分析を援用して— 宮崎大学教育文化学部附属教育実践総合センター研究紀要, (20), 143-151.
- 米山 文明(2011). 声の呼吸法 平凡社
- 吉川 正夫(2005). トレーニング可能な心理的スキル 日本スポーツ心理学会編 スポーツメンタルトレーニング教本(改定増補版)(pp.15-19)大修館書店