

# リラクスポーズが歌唱時の「あがり」とパフォーマンスに与える影響

向居 暁 (高松大学)

## 目 的

「あがり」の対処法として、イメージトレーニングが有効であることが知られている。イメージトレーニングは、リラクセーションの方法など様々な心理的技法と組み合わせられ、メンタルトレーニングとして、「あがり」場面で「あがらない」ための、また、「あがった」ときにリラクセスするための筋肉のコントロール方法として用いられている。しかし、メンタルトレーニングの遂行には、熟練した専門家の援助が必要となる。

もし、一般人でも容易にできる「あがり」緩和法があればどうだろう。例えば、リラクセスするためのストレッチングで一般的に用いられている「胸を張る」ポーズは、体を伸ばし、広げて自分を大きく見せており、パワーポーズ (Carney, et al., 2010) に類似している。つまり、「胸を張る」ポーズ (以下、リラクスポーズ) はリラクセーション効果とともに、自分を「できる」気持ちにさせる効果があるのかもしれない。そして、結果的に、われわれの「あがり」を緩和し、パフォーマンスを成功に導く可能性が期待できる。

本研究は、リラクスポーズを行うことで、「あがり」が緩和され、その結果、パフォーマンスの自己評価、および、他者評価を上昇させるかどうかについて検討した。さらに、ポーズにリラクセーション効果があることを被験者に伝えることで、「自己暗示効果」を加え、ポーズだけを行うよりも「あがり」緩和、および、パフォーマンスへの効果が增大するのかも検討した。

## 方 法

**被験者** 大学生93名 (男性33名, 女性60名), 平均年齢は19.7歳 (SD=1.36, range = 18-25歳)。

**手続き** 被験者は音楽療法の実験という名目で、歌唱課題を行ってもらった。被験者は、①リラクスポーズを行い、ポーズのリラクセーション効果を十分に伝えることで自己暗示効果を加えた「リラククス群」、②リラクスポーズを行い、ポーズを行うことで顔の表情がよくなると偽りの教示をされた「表情群」、そして、③これらの実験群に対する比較の基準となる「統制群」の3群に分けられた。被験者の歌唱は、「他者」を意識させるために、また、後の歌唱他者評価のためにビデオカメラで撮影された。「あがり」や不安傾向を測定するために、被験者が実験室に入室する際に、STAI特性不安尺度 (清水・今栄, 1981),

歌唱直前に、STAI状態不安尺度 (清水・今栄, 1981) と、「あがり」を測定するためのFAEQ (有光・今田, 1999), 歌唱直後に、再びSTAI状態不安尺度とFAEQ (過去形に変換されたもの) が実施された。また、歌唱パフォーマンスの自己評価と他者評価のために、自身で作成した歌唱評価尺度が実施された。他者評価では、音楽経験と知識の豊富な3名の学生が、音声のみに編集した歌唱パフォーマンス動画を評定した。加えて、生理指標として、平常時、歌唱直前、歌唱直後の最高血圧と最低血圧、脈拍数、および、歌唱時のまばたき回数が計測された。

## 結果と考察

本研究では、特性不安・状態不安尺度、FAEQ、歌唱自己評価尺度、歌唱他者評価尺度、生理指標のいずれの指標においても、群間に有意差は認められなかった。一部有意傾向が見られた指標もあったが、予測されたものとは異なっていた。したがって、本研究において、リラクスポーズや自己暗示による「あがり」の緩和やパフォーマンス向上の効果は認められなかった。

歌唱他者評価においてポーズの効果は認められなかった一因として、音声に対してのみの評価を求めたことがあげられる。最近、Cuddy et al. (2015) は、面接場面において、非言語的行動にポーズが影響し、評定者の印象を変化させることを示した。本研究の文脈 (歌唱場面) において、この知見を検討するためには、ポーズの影響が表れるとされる非言語情報 (歌唱映像) を含めたパフォーマンス評定による再分析が必要となる。また、本研究では、「あがり」の測定尺度選定の妥当性や、教示の信用性の問題など、様々な点において実験方法の改善が必要であろう。加えて、パワーポーズ自体の効果が非常に小さい可能性も考えられるため、この分野における研究の進展が待たれる。

## 主要引用文献

Carney, D. R., Cuddy, A. J. C., & Yap, A. J. (2010). Power posing: Brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance. *Psychological Science*, 21, 1363-1368.

## 謝 辞

本研究は、著者の指導により行われた横山美希さんの卒業論文 (2013年度・高松大学発達科学部) のデータをもとに、加筆・修正したものである。ここに記して感謝の意を表したい。