学位論文要旨

演奏者の“あがり”発現構造に関する実証的研究

広島大学大学院教育学研究科
文化教育開発専攻　音楽文化教育学分野

D140027　　平山　裕基

学位論文の要旨

論文題目　演奏者の“あがり”発現構造に関する実証的研究

広島大学大学院教育学研究科
文化教育開発専攻音楽文化教育学分野
D140027　平山　裕基

【研究背景】

演奏者の経験する“あがり”は，心理的ストレッサーの一種であるプレッシャーと“あがり”の関係から，高いパフォーマンスを発揮することの重要性を高めるような心理的ストレッサーによって喚起される不安を“パフォーマンス不安（performance anxiety)”，不安によって実際にパフォーマンスが低下する現象が“あがり（choking under pressure)”である（Baumeister, 1984）と考えられる。パフォーマンス（performance）は，音楽演奏以外も指すため，ここでのパフォーマンス不安は，舞台芸術（ダンス，演劇，音楽演奏等）だけでなく，学力試験，スピーチ，スポーツ等，様々な文脈における個人の不調を指して用いられる（正田，2020)。

“あがり”発現時のストレス反応としては，心理面，生理面，行動面の 3 側面に表出する（e.g., Lang，1971）が，これまで演奏不安とパフォーマンスに関する研究としては，心理面の変化である不安に着目したもの（e.g.，小川，2013；吉江・繁舛，2007）が多く，演奏者の“あがり”現象を多面的に捉えた科学的根拠に基づく実証的な研究は少ない。

また，これまでの“あがり”研究は実験室環境において調べられることが多く，実験研究だけでなく，面接調査や質問紙調査を行うことで，実際にプレッシャー状況下での“あがり”を体験した被調査者を対象とすることができ，実験研究の結果に関しても実際に多くの被調査者の“あがり”場面で生じているかどうかを検討することができる（村山・関矢，2012)。

過去の質問紙調査において，音楽の演奏場面では，心理面，生理面，行動面の 3 側面に生じるストレス反応（e.g., Lang, 1971）との関係性を捉えた“あがり”の要因と要因間の妥当性についての統計的な検証はなされていない。

さらには，演奏不安が演奏前，演奏中，そして演奏後という経時的変化の中で生じることが示されている（坂内ほか，2017）が，具体的に演奏前や演奏中などの演奏結果から読み取れる演奏者の思考の推移について言及した実証的な研究は散見できない。

そこで本研究では，演奏者の経験する“あがり”の要因と要因間の関係性を捉えたうえで，実際の演奏場面を用いて，本番前における演奏者の思考や，演奏中の演奏結果とその背後に存在する演奏者の思考についても検証することで，演奏者の経験する“あがり”発現構造について実証的に解明した。

【目的】

本研究では，依然として未解明な点が多い演奏者の経験する“あがり”について，その特徴を実証的に解明することを目的とし，その下位の目的として，以下の 3 点を設定した。

①演奏者の経験する“あがり”の実態を明らかにする。

②“あがり”経験の特徴の要因と要因間の関係性を検証し,“あがり”の発現構造を提示する。

③実際の演奏場面を用いて，本番前における演奏者の思考や，演奏中の演奏結果とその背後に存在する演奏者の思考を明らかにする。

そして，この目的を達成するために，自由記述による質問紙調査（調査 1，2）による探索的な検討，統計的な質問紙調査による因子分析（調査 3)，それら相互の関連性を検証するための共分散構造分析（調査 4)，演奏者の思考解明に向けた再生刺激法および SCAT による実証的検討（調査 5）を段階的に行った。

【調査 1，2】　演奏者の“あがり”経験に関する探索的検討

調査 1, 2 では,“あがり”経験のある演奏者が, 演奏場面を前にして何をプレッシャーに感じ, どのような要素が演奏者にとって問題となっているのか，そして，その原因を何に帰属させているのか，その実態を明らかにすることを目的とした。多数のテキストデータをより客観的に分析するために，計量テキスト分析を用いて探索的な視点に基づき検討を行った。

その結果，多くの演奏者が“あがり”を経験する際に，楽器演奏に直接的に関係する身体の精緻な運動に意識が集中していることが明らかとなった。この点に関しては，演奏者のパフォーマンス失敗への懸念に関わるような心理面の変化についても見られた。また，生理面の変化，行動面の変化，演奏中の注意の変化に関連するまとまりなど，演奏者の経験する“あがり”においても, 心理面, 生理面, 行動面, そして注意の変化に関して深く関連している可能性が示唆された。

このように, 音楽の演奏においても“あがり”とパフォーマンスの関係性を捉える際, 心理面, 生理面，行動面それぞれの要素は密接に関連していることから，これら 3 側面の関係性を捉えて検討することの重要性が改めて確認された。

演奏者の“あがり”と原因帰属に関する実態については，最終的に 8 つの原因帰属傾向（「自己のおかれている状況の認知」,「失敗恐怖」,「心理的不安傾向」,「認知的変化の経験」,「生理的症状の知覚」,「他者評価への意識」,「練習不足感覚」,「自信不足感覚」）を示す要因が抽出され，これまでの先行研究との比較検討に基づき，抽出された演奏者の“あがり”原因帰属傾向は妥当性をもった内容であることが確認された。

【調査 3，4】　演奏者の“あがり”経験に関する因子分析および関連要因間の関係性

自由記述による質問紙調査によって得られた心理面，生理面，行動面の変化が，より多くの被調査者の“あがり”においても生じているかどうかを検討するため，演奏者の“あがり”に関連する要因を質問紙によって調査し，要因間の関係性を検討することを目的とした。

因子分析の結果,「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」,「演奏の混乱と悪循環」を示す 4 因子が抽出された。そして，因子分析によって抽出された因子構造について，4 因子を潜在変数とした分析モデルを仮定し，共分散構造分析によって潜在変数間の関係性を検討した。最終的に演奏者の“あがり”経験の特徴に関する因子構造（i.e.，発現構造）モデルの妥当性が確認され，演奏者の経験する“あがり”現象の実態を探索的に検証した。

そして，この演奏者の“あがり”発現構造モデルでは,「自己のおかれている状況の認知」が「認知機能・感情状態の変化」に影響し,「認知機能・感情状態の変化」や「身体感覚・運動制御の変化」が，演奏のパフォーマンス低下に直結する「演奏の混乱と悪循環」に影響する過程が確認された。さらに，この「身体感覚・運動制御の変化」は「認知機能・感情状態の変化」からの影響を受けながら「演奏の混乱と悪循環」に影響を及ぼす過程が明らかとなった。

これらのことから，これまでの音楽の領域の“あがり”に関する一連の研究において指摘されてきたこと，すなわち，パフォーマンスの低下を導く要因には，心理面，生理面，行動面における変化があることに関して，特にパフォーマンスの低下に対して直接的に影響を及ぼす「身体感覚・運動制御の変化」が「認知機能・感情状態の変化」によって生じるという“あがり”の発現構造を提示した。

【調査 5】　演奏本番に対する演奏者の思考推移に関する実証的検討

調査 1～4 の結果に基づき，演奏者の“あがり”に関する発現構造について，より実証的に解明するために，実際の演奏場面を用いた再生刺激法によって，演奏の本番を前にした被調査者の具体的な思考や，演奏前や演奏中などの演奏結果から読み取れる思考の推移など，その実態について検討した。

また，再生刺激法によって得られた質的な言語データについては，分析手続きが明示化で，小規模データにも適用可能な質的データ分析手法として開発された SCAT の手順に従って分析することにより，被調査者のもつ潜在的な思考の変化を構造的に見いだすことを可能とした。

調査 5 における被調査者は過去の経験から，不安や恐怖の想起に対して論理的思考による考え方の変化を自覚し，意識的処理による失敗が懸念された場面でも，即時的な判断により臨機応変に修正した。また，演奏開始までは集中力向上を図り，不安要素であった出だしの成功により不安は低減され，終始，最適な生理的覚醒水準，集中力の状態による演奏が続いた。そして，性格特性として緊張のしやすさを認識していたが，聴衆不安の克服に向け，普段から意識的に多様性のある練習方法を取り入れていた。

この結果からも，被調査者である演奏者の主観的報告による変化が生じた演奏場面とその背後に存在する演奏者の思考を分析することによって，発現構造モデルの示した変化が実際の演奏者の経験する“あがり”場面でも生じていることが示された。

【総合考察】

本研究では，演奏者の“あがり”発現構造について，自由記述による探索的な質問紙調査（調査 1，2）と，統計的な手法による質問紙調査（調査 3，4），そして，再生刺激法および SCAT による実証的検討（調査 5）により明らかにした。

探索的因子分析の結果,「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」,「演奏の混乱と悪循環」を示す 4 因子が抽出され，これらの因子構造について共分散構造分析によって分析モデルを作成し，最終的に演奏者の“あがり”経験の特徴に関する因子構造（i.e.，発現構造）モデルの妥当性が確認され，演奏者の経験する“あがり”現象の実態を探索的に検証した。

また，演奏者の“あがりやすさ”については，分散分析および共分散構造分析によって，“あがりやすい”演奏者ほど「自己のおかれている状況の認知」の影響を受け,「認知機能・感情状態の変化」に影響を及ぼす過程が明らかとなった。すなわち，音楽の演奏場面においても他者の評価を気にしやすい人ほど“あがりやすい”（有光，1999）ことが確認された。

さらに，演奏者の“あがりやすさ”に関係なく，パフォーマンスの低下に対して直接的に影響を及ぼす「身体感覚・運動制御の変化」が「演奏の混乱と悪循環」に影響を及ぼすことが示され，生理的覚醒水準の上昇によって筋収縮力が増加することが，動作の変容をもたらす（吉江ほか，2011）といった実験研究の報告を支持する結果を得た。

演奏者の“あがり”の発現構造を理解することは,“あがり”による演奏の失敗に悩む多くの演奏者に対して予防法や対処法に関する有益な情報を提供することにつながる。SCAT による分析内容からも，被調査者は「自己のおかれている状況の認知」が「認知機能・感情状態の変化」に影響を与える過程を認識している中で，論理的思考によって，演奏の本番という自己のおかれている状況を過度のプレッシャーとして認知せずに済み,「認知機能・感情状態の変化」への影響を低減することにつながったと推察できる。このように，過度な緊張や不安は演奏時の運動を阻害し，演奏の芸術性を低下させる（e.g., Yoshie et al., 2009）ため，演奏の本番という状況に対する認知のトレーニングを事前に積むことで“あがり”を回避できると考えられる。

また，演奏者の“あがりやすさ”に関係なく，パフォーマンスの低下に対して直接的に影響を及ぼす「身体感覚・運動制御の変化」が「演奏の混乱と悪循環」に影響を及ぼすことや,「身体感覚・運動制御の変化」が「認知機能・感情状態の変化」によって生じるという“あがり”の発現構造が明らかとなり，過度な生理的覚醒水準の増加を抑制することや，そうした生理的覚醒水準の増加に対する知覚・認知をコントロールすることによって，その後の「演奏の混乱と悪循環」への影響も抑制できる可能性が考えられる。

以上のように，演奏者の“あがり”の発現構造に関連する要因を踏まえた予防法，対処法の提案とともに，本研究では，再生刺激法および SCAT を用いたことにより，予防法，対処法に関しても多様な視点から提案することができた。

【結論】

本研究の成果として，演奏者の経験する“あがり”現象においても，心理面，生理面，行動面，そして注意の変化といった複数の要因が深く関連していることが明らかとなったこと，さらには，演奏前，演奏中，そして演奏後といった経時的変化の中で，具体的に演奏前や演奏中などの演奏結果から読み取れる演奏者の思考に焦点化し，演奏者の経験する“あがり”の要因と要因間の関係性を捉えたうえで，実際の演奏場面を用いた演奏者の思考の実態について実証的に解明したことが挙げられる。本研究で明らかにした演奏者のもつ具体的な思考や，演奏前，演奏中などの演奏結果から読み取れる演奏者の思考の推移などは，演奏者の“あがり”に関する思考研究では検証されていない新たな知見であるといえる。

本研究の意義は，演奏者の経験する“あがり”現象に関して，潜在変数の要因間の関係性について因子構造の確認を行うことで，これまで“あがり”の要因と要因間についての検証がなされていなかった音楽の領域における“あがり”の発現機序モデルの一端を示した点にある。本研究で示した因子構造モデル（i.e.，発現構造モデル）は，演奏者のパフォーマンス低下を導く要因や，関連する要因間の関係性を捉えることができるという利点をもち，演奏者の経験する“あがり”現象の実態を探索的に検討することの重要性を提示したといえる。

また，再生刺激法で収集した比較的小規模なデータであってもSCATによる一定の手続きを踏むことで明示的に理論化を図ることが可能となった。このような研究手法を用いることで，今後，音楽の演奏という経時的変化の中における演奏者の演奏結果の背後に存在する思考の推移や，個々の演奏者のもつ具体的な思考に焦点を当てた研究の発展に期待できる。

さらに，本研究で演奏者の“あがり”現象を多面的に捉えたことによって，学習途上にある学生演奏者に対する指導についても示唆するところが大きい。演奏者の“あがり”発現構造モデルが演奏前後を含めた実際の演奏過程の思考から確認されたことによって，この発現構造モデルに基づいた演奏指導が可能となる。とりわけ，演奏者（＝学習者）の個々の状況をこのモデルが示す理論的枠組みに基づいて捉えることによって，どの段階で教育的介入を行えばよいのか，また各段階の前後関係を理論的に推測することによって，どのような助言が必要なのか，指導者は指導の手だてを講じることができる。

このように，本研究では，仮説検証型の量的研究から仮説構築型の質的研究までの多様な研究方法を用いて，演奏者の“あがり”の発現構造について包括的に探ることができたといえる。