

〔短期在外研究〕

研究者	早稲田大学 日本学術振興会 特別研究員 草深 あやね	2236102
共同研究者／ 所属・職名	Shinsuke Shimajo/California Institute of Technology, Professor	
滞在期間	2024 年 1 月 12 日～2024 年 3 月 13 日（61 日間）	
滞在地	California, US	
研究課題	チョーキング克服に向けた心理学的アプローチの開発	

概要：

ストレス社会とも言われる現代において、心理的な要因による不調は様々存在する。しかし、その主観的な不調を他者に言語化して伝えることは難しく、克服方法は未だ確立されていない。本研究は、こうした不調が運動時に生じるチョーキング（choking）の克服を目的とした。チョーキングとは、プレッシャーなどによる心理的ストレスがきっかけで、身体を思い通りに動かせなくなったり、それまで行っていた運動に違和感が生じたりする現象である。チョーキングが生じる背景には、運動の監視を担う脳領域が活性化することで、運動（体性感覚）が逐一意識に上ることなどが考えられる（Ganesh et al., 2019）。したがって、運動を意識に上り過ぎないようにすること（無意識化）が克服方法となり得る。しかし、遂行者自身が“意識的に”運動を無意識化することは困難であるため、遂行者の意識には上らない潜在的な要素に着目する必要がある。本研究では課題目標や自身の成績に対する信念（思いこみ）を操作することで、その克服に向けたアプローチを開発することを目的とした。

把持運動によって発揮された力が画面上に表示される実験課題を作成し、発揮された力が正しく表示される場合と暗黙的に上昇・下降して表示される場合について、発揮された力の強さや正確性を評価した。その結果、力が下降して表示された場合においては、参加者がより大きな力を発揮しようとし、正しく表示される場合よりも把持力が大きくなることが明らかとなった。この結果は、目標や成績に関する信念（思いこみ）を操作することによって運動パフォーマンスが向上する可能性を示しており、チョーキング克服に向けたアプローチの1つになり得る成果となった。