

終わり間際こそ盛り上がる!

いきなりですが、私の趣味はサッカー観戦で、土日は現地に観に行くか、厳しい時は動画配信サービスのDAZNで観戦しています。好きなチームが勝った時の喜びは、言葉では言い表せないくらいの感動をもたらしてくれます。当たり前ですが、試合に勝つためには点を取らなくてはなりません。

サッカーは野球と違って一気に点数が入ることはないため、点数を取ることが難しいスポーツであるとも言えます。興味深いことに、サッカーでは試合開始から76分-90分の時間、そしてアディショナルタイム(ロスタイム)と、試合終了に近い時間帯で得点の確率が上がります。その理由として、身体的な面や精神的な面が影響するからだそうです。試合の終盤は、勝てるのか、負けてしまうのか、それとも引き分けて終わるのか、と制限時間があるからこそその緊張感を味わいながらの観戦になります。

余談ですが、あだち充の野球漫画『H2』では、主人公の国見比呂が「タイムアウトのない試合のおもしろさを教えてあげますよ」と、制限時間のない野球に対して名言を残しています。私は野球も好きですので、サッカーにはサッカーの面白さ、野球には野球の面白さを感じながら観ています。

さて、制限時間と言え、日常生活の中でも「締め切り」のある課題や業務を経験している方も多いのではないのでしょうか。そして、この締め切りが近づいてくるにつれて作業のスピードが上がることを経験している方もいるかと思えます。

私は時間に余裕があるとついつい後でやれば良いや、そのように考えてしまう性格なので、締め切りが近づくまで手をつけないことがよくあります。もうすぐ締め切りだと思えば、一気に集中して取り組めるようになります。このような状態を心理学では「締め切り効果」と言います。締め切りが近づくほどストレスがかかって作業のパフォーマンスが上がると言うのです。これを活用して勉強したり、仕事に取り組むことで効率が上がります。

ここで大事なことは、「制限時間を設ける」ことです。時間を決めずにただただとらしていても効率は上がりません。「この時間にこれを終わらせる」と設定することで適度にストレスをかけることができます。

ぜひ、サッカーのように制限時間をうまく活用して、勉強や課題に取り組んでみてはいかがでしょうか。



(Z・T)

参考文献

あだち 充(1992). H2. 小学館

堤 昂平・高島 健太郎・西本 一志(2021). タイムプレッシャーの制御による作業効率の向上を目指した非線形時間経過モデルの提案 インタラクション2021論文集,709-713.

富永 哲志・土屋裕睦・豊田則成(2020). アディショナルタイムにスコアが動く時の選手の動機づけ状態に関する質的研究—リバーサル理論を枠組みとして— 体育学研究 65,723-740.