

いわゆる「あがり」の認識に関する意識調査と性格

Personality and Self Estimation of Agari (Stage Fright) Tendency

麓 信義* 山地 啓司** 金子 龍一***
NOBUYOSHI FUMOTO KEIJI YAMAJI RYUICHI KANEKO

要 旨

短距離とフィールド競技の高校生選手を対象に、試合後にあがりの兆候と試合でのあがり認識について調査し、後日、あがりやすさの自己評価調査、特性不安検査、および、YG性格検査を行い、自分があがりやすいかどうかの自己認識にそれまでの試合での経験や性格がどう関与するかという観点から、あがりやすいかどうかの自己認識と実際に試合場面であがっていたかどうかの内省報告との関係を検討した。あがりの兆候の多少とYG性格検査の情緒不安定因子とは関連があったが、当該試合であがったかどうかや、自分があがりやすい人間かどうかの評価は、性格検査で示されるパーソナリティ尺度とほとんど相関しなかった。このことから、試合への意志性のようなものがアンケートの回答へのバイアスとなることが確認された。このことは、「あがりやすい性格」というものをあがりの兆候が出やすい性格と定義するとある程度あてはまる性格類型が存在するが、あがりやすいと自覚している人と定義すると、そのような性格の人は既存のパーソナリティ尺度からはほとんど推定できないことを意味するので、今後の研究の取り組み方の吟味が必要と思われる。

試合で実力を出し切れなかった場合、「あがってしまった」という言い方がよくされ、「あがり」の研究がスポーツ心理学の重要なテーマになっている。しかし、このあがりは日本独特の言葉のようで、その英訳である Stage Fright という言葉は英文のスポーツ心理学書には登場しない。

過緊張ということから、あがりとアクチベーションレベルの関係が示唆されるが、それについては、麓¹⁾がすでにまとめている。また、稽古場横綱という言葉があるように、あがりやすさの個人差が問題とされるが、それらの先行研究の総括も多くの体育心理学やスポーツ心理学の教科書にあるので省略する。

ところで、これまでのあがり研究の多くは質問紙法を用いた調査であり、そこで得られた回答が意識というフィルターを通して変換されたものである以上、自分があがりやすいと自覚しているかどうか、質問紙に回答するときのバイアスとなる可能性がある。そこで、麓と成田²⁾は、自分があがりやすいかどうかの自己認識にそれまでの試合での経験や性格がどう関与す

* 教育学部保健体育科教室
DEPARTMENT OF HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION, FACULTY OF EDUCATION, HIROSAKI UNIVERSITY

** 富山大学教育学部
FACULTY OF EDUCATION, TOYAMA UNIVERSITY

*** 富山商船高等専門学校
TOYAMA NATIONAL COLLEGE OF MARITIME TECHNOLOGY

るかという観点から、あがりやすいかどうかの自己認識と実際に試合場面であがっていたかどうかの内省報告との関係を検討した。そこでは、自分が試合であがりやすい選手かどうかの自己認識は、性格的要因と関連の高い一般的なあがりやすさの自己評価をストレートには反映しないことが見いだされた。彼等は、この自己認識にバイアスをかける要因を試合への意志性と名付け、あがり意識が生じる過程の理論的枠組みを示した。

しかし、彼等の研究では、試合直後にあがりの兆候に関する内省報告は求めているが、試合自体があがりを伴ったものだったかどうかの内省報告は求めている。試合時にどのような状態だったかの断片的な記憶から、その試合であがったかどうかが判断され、その積み重ねで自分があがりやすい選手かどうかの自己認識ができてくると考えると、試合直後に当該試合であがったかどうかの判断を尋ねた結果も考察の対象にすべきであろう。

そこで、本研究では、その点を補って、再度、あがり意識の成立とそれに対する性格の関与を分析することにした。

方 法

調査対象

調査対象者は、昭和61年の春のシーズンに開かれたA県における陸上競技の全県大会（3試合）で決勝に進出した、または、ベストエイトに残った短距離とフィールド競技の高校生選手である。延べ人数は、253名であるが、下の調査内容1と2について1試合以上の回答が得られた選手は男子42名、女子42名であった。

調査内容

(1) あがり兆候調査

試合前日、試合当日のウォーミングアップからコールまでとコールからスタート（試技）直前までの3つの時期（以後、A1、A2、A3、全体をA4とする）に区分して各11項目よりなるあがりの兆候に対して3段階評価をさせた。採用した項目は、麓等によって妥当とされた24項目に市村によって妥当とされた項目から9項目を追加した（付表1）。兆候がある場合は2点、決められない場合（△）を1点として各時期ごとに、平均兆候得点を算出した。

なお、この調査とこれらの項目の妥当性を検討するために、別の年にT県選手権で次の調査2とともに追加調査を行った。

(2) 試合でのあがりの処理調査

当該試合であがったかどうかの判断と、スタート（試技）までのあいだにあがりを感じたかどうかの記憶、そして、あがった場合にどのような処置をとったかについて尋ねた（付表2）。今回は、あがったかどうかの判断を試合後のあがり認識、あがりそうまたはあがっていると感じたかどうかの記憶を試合前のあがり認識として分析対象とし、処置等の記述は対象外とした。

(3) 特性不安検査

SpilbergerのSTAI日本語版⁷⁾の特性不安項目を用いて、通常特性不安を検査するとともに、「普段」を「試合の時はいつも」に変えた質問をして回答された。この結果も同様に集計して、試合時の特性不安とした。

(4) YG性格検査

辻岡等による検査用紙（高校生用）を用いた。

(5) あがりやすさの自己評価調査

これは、本人があがりやすい性格だと思っているかどうかを5段階で評価させた。観点は、付表3にあるように4つである。

調査方法

1, 2の調査は試合当日に手渡し、そこで書かせるか、後日郵送させるかした。3, 4, 5の調査は、この年の秋に各高校の顧問を通じて配布し郵送により回収したため、男子28名、女子20名の回答しかえられなかった。また、1, 2について2試合以上データの獲られた選手は、平均値をその選手のデータとしたため、調査の延べ人数は、男子51名、女子70名であった。

結 果

(1) あがり兆候調査

3試合の平均あがり兆候得点は、表1に示したように、約0.5点であり、平均して4人に1人が各項目に○をつけたことになる。どの指標も平均得点は女子のほうが高かったが、有意ではなかった。また、A1からA4までの積率相関係数はかなり高く（表2）おおむね妥当な調査といえる。

TABLE 1 MEAN AND S. D. OF AGARI SYMPTOM SCALES

	A 1	A 2	A 3	A 4
MALE	0.50±0.40	0.51±0.39	0.57±0.37	0.52±0.34
FEMALE	0.60±0.38	0.55±0.39	0.67±0.32	0.61±0.33

TABLE 2 MATRIX OF CORRELATION COEFFICIENTS BETWEEN AGARI SYMPTOM SCALES

A 2	0.68 (0.83)		
A 3	0.60 (0.59)	0.60 (0.59)	
A 4	0.82 (0.92)	0.88 (0.91)	0.82 (0.78)
	A 1	A 2	A 3

NOTE 1 : FIGURES IN PARENTHESES ARE FOR FEMALE

NOTE 2 : ALL R_s ARE SIGNIFICANT (P<0.001)

(2) あがり認識

試合前と試合後のあがり認識を3段階で尋ねたので、あがる場合を3点、あがらなかった場合を1点として平均値を出すと(表3), 試合前後とも平均値はほぼ同じになるが, 男女差が認められた。女子の方が明らかにあがったと判断する率が高い。

TABLE 3 MEAN AND S. D. OF SELF RECOGNITION SCORES OF AGARI AT LAST CHAMPIONSHIP GAME

	AFTER RACE	BEFORE RACE
MALE	1.78±0.69	1.67±0.82
FEMALE	2.16±0.50**	2.17±0.77**

**SIGNIFICANT (P<0.01) BETWEEN MALE AND FEMALE

(3) 試合でのあがり認識とあがり兆候得点との関係

あがり兆候得点とあがりの自己認識との積率相関係数を計算すると(表4), ほぼ0.5前後の有意な相関が認められた。

TABLE 4 CORRELATION COEFFICIENTS BETWEEN SELF RECOGNITION SCALES OF AGARI AND AGARI SYMPTOM SCALES

		A 1	A 2	A 3	A 4
MALE	AFTER RACE	0.44**	0.39*	0.53***	0.44**
	BEFORE RACE	0.39*	0.38*	0.55***	0.48**
FEMALE	AFTER RACE	0.34*	0.20	0.46**	0.35*
	BEFORE RACE	0.44**	0.33*	0.48**	0.45**

***P<0.001 **P<0.01 *P<0.05

(4) 特性不安とあがり認識との関係

普段の特性不安は, 男子45.61±9.90, 女子45.10±8.39であり有意差がないが, 試合時の特性不安は, 男子46.64±10.19, 女子52.30±9.04で有意差 (p<0.05) が認められた。また, 両者の相関は, 男子で0.70 (p<0.001), 女子で0.53 (p<0.05) と有意であった。

次に, この不安得点とあがり兆候得点, あがり認識の間の積率相関係数を計算すると(表5), これらの得点は不安傾向とまったく有意な相関を示さず, 試合時の不安傾向のみがあがり兆候の記憶とやや相関する程度であった。

TABLE 5 CORRELATION COEFFICIENTS OF TRAIT ANXIETY SCALES TO SELF RECOGNITION SCALES OF AGARI AND AGARI SYMPTOM SCALES

		AGARI SYMPTOM				AGARI RECOGNITION	
		A 1	A 2	A 3	A 4	AFTER RACE	BEFORE RACE
MALE	USUALLY	0.20	0.23	0.32	0.32	-0.30	0.03
	AT A RACE	0.37*	0.20	0.33	0.35	-0.08	0.25
FEMALE	USUALLY	0.44	0.27	0.18	0.35	0.05	0.20
	AT A RACE	0.56**	0.33	0.24	0.45*	0.17	0.22

(5) YG性格検査尺度とあがりの関係

YG検査の尺度とあがり兆候得点、あがり認識、特性不安との積率相関係数を表6に示した。これをみると、先行研究同様にD、C、I、Nの情緒的不安定因子と特性不安との関係が男女とも認められた。また、普段ではなく、試合場面での特性不安の得点も、全般的に相関が低くなるものの有意に相関していた。

次に、あがり兆候得点との関係をみると、男女ともCとNが有意に相関しており、神経質で気分の変化の大きい者に兆候得点が高いといえる。しかし、各試合でのあがりの自己認識はYG尺度とはほとんど相関しなかった。

TABLE 6 CORRELATION COEFFICIENTS OF YG SCALES TO AGARI SYMPTOM SCALES, SELF RECOGNITION SCALES OF AGARI, AND TRAIT ANXIETY SCALES

	D	C	I	N	O	Co	Ag	G	R	T	A	S
A 1	—	-.43*	—	-.44*	—	—	—	—	-.42*	—	—	—
A 2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
A 3	—	-.52**	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
A 4	—	-.48**	—	-.42*	—	—	—	—	—	—	—	—
AGARI1	.38*	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
AGARI2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
STAI1	.65***	.56**	.79***	.61***	.47*	.56**	—	—	—	—	.41*	—
STAI2	.41*	.52**	.60***	.53**	.45*	.47*	—	—	—	—	—	—
A 1	-.47*	-.67**	—	-.75***	-.46*	—	—	—	—	—	—	—
A 2	—	-.49*	—	-.66**	—	—	—	—	—	—	—	—
A 3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
A 4	—	-.60**	—	-.62**	—	—	—	—	—	—	—	—
AGARI1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
AGARI2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
STAI1	.46*	.46*	.65**	.53*	—	—	—	—	—	—	—	—
STAI2	.45*	.63**	.54*	.50*	—	—	—	—	—	—	—	—

Note 1 : Significant values are only shown

Note 2 : Upper half shows male and lower female.

Note 3 : AGARI 1 : After Race, AGARI 2 : Before Race, STAI 1 : Usually, STAI 2 : At Race

(6) あがりやすさの自己評価と性格

あがりやすさの自己評価の単純集計を表7に示した。この表から、男女とも、試験のときのあがりやすさをもっとも高く、発表のときをもっとも低く評価しているが、男子では試験と試合を同程度にあがりやすいと評価しているのに対して、女子では、発表と同様にあがりにくいと評価していることがわかる。

他の調査項目との積率相関係数を計算すると(表8, 9), 男子では試験でのあがりやすさの自己評価とYGの情緒不安定性が相関するほかはほとんど相関しなかった。一方、女子ではあがり認識や特性不安があがりの自己評価と相関する傾向が男子よりやや強かった。しかし、試合でのあがりやすさの自己評価は男女とも他の調査項目とほとんど相関せず、わずかに、自分をあがりやすいと感じている者は試合後にあがりを認識しやすいという傾向が男女とも認められただけである。

TABLE 7 MEAN AND S. D. OF SELF ESTIMATION OF AGARI TENDENCY

	Usually	At a Race	Representation in Classroom	Entrance Examination
MALE	2.6±1.0	3.1±1.3	2.3±1.0	3.2±1.3
FEMALE	2.5±1.1	2.4±1.2	2.3±1.1	2.8±1.2

TABLE 8 CORRELATION COEFFICIENTS OF SELF ESTIMATION OF AGARI TENDENCY TO AGARI SYMPTOM SCALES, SELF RECOGNITION SCALES OF AGARI, AND TRAIT ANXIETY SCALES

	①	②	③	④	A 1	A 2	A 3	A 4	AGARI1	AGARI2	STAI1	STAI2
①	×	.73***	.58**	.40*	—	—	.41*	—	—	—	—	—
②	×	×	—	.47*	—	—	—	.40*	—	—	—	—
③	×	×	×	—	—	—	—	—	—	—	.47**	.39*
④	×	×	×	×	—	—	.46*	—	—	—	—	—
①	×	.65**	.63**	.58**	.44*	—	—	—	.60**	.44*	.55*	.56**
②	×	×	—	—	—	—	—	—	.67**	—	—	—
③	×	×	×	.52*	—	—	—	—	—	—	.53*	—
④	×	×	×	×	—	—	—	—	—	—	—	.63**

① Usually ② At a Race ③ Representation in Classroom ④ Entrance Examination

TABLE 9 CORRELATION COEFFICIENTS OF YG SCALES TO SELF ESTIMATION OF AGARI TENDENCY

	D	C	I	N	O	Co	Ag	G	R	T	A	S
①	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
②	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
③	—	—	-.42*	—	—	—	.43*	—	—	—	—	—
④	-.48**	-.49**	-.53**	-.46*	—	—	—	—	—	.40*	—	—
①	—	—	-.57**	—	—	—	—	—	—	—	—	—
②	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
③	—	—	-.71***	—	—	—	—	—	—	—	.50*	—
④	—	-.48*	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

考 察

(1) あがり兆候得点の妥当性

あがり兆候得点の算出に用いた項目は厳密な意味では項目分析を経ていないので、あがりの兆候をとらえるのに妥当な項目であったかどうかを前回同様にあがる傾向が少ないと思われるT県選手権（出場選手の多くが高校生）の優勝した成人選手を対象にして検討してみた。おおむね妥当な項目であったが、付表1の☆印を付した追加項目についてみると、A1の最後の「なんとはなしに不安を感じた」が彼等のなかでも意見が別れた項目であった。しかし、あがらないと想定されている彼等のうち4割は今回の試合であがったと答えており、また、前回の同様の分析では妥当とされたA1の「試合場面を想像して胸がドキドキする」が今回は問題ありとされたりしているので、各時期の11項目の総平均値はおおむねあがり兆候の大小を反映していると判断した。

また、この種の研究では測定の再現性が吟味されることが少ないので、調査人数は少な

ったがT県選手権で高校生（男子11名，女子10名）について再調査して再現性をみてみた。特に，平均値よりも相関係数の再現性が問題となるので，あがり兆候得点とあがりの自己認識について相関係数の再現性の確認を行ってみたところ，あがり兆候得点間に0.77から0.97，あがり兆候得点とあがり意識のあいだには0.33から0.89の相関係数が得られた。あがり兆候得点間には，麓等の少ない項目の場合でも0.67から0.77の値が得られており，前日にあがりの兆候のある選手はやはり当日にもあがりの兆候が出やすいといえ，あがり対策がその場限りのおまじないなものではないという現代の心理的コンディショニング作りの正当性を証明するデータといえる。

ところで，あがり兆候とあがり認識の間には0.3程度の低い係数があるが，この種の調査の真の相関を0.5程度と考えると，前回の麓等の結果²⁾と今回のA県とT県の結果を縦覧して0.3程度から0.9までの相関係数が得られたことも納得できるだろう。調査対象が少なれば0.5程度でも有意な相関とはならないので，有意差だけではなく，その値も問題にすべきであろう。こう考えると，表5にあるあがり兆候とあがりの自己評価の関係も，自分が普段あがりやすい人間かどうかの自己評価はあがりとまったく関係ないことはない読み取れることもできよう。

(2) あがりやすさの男女差について

特定の試合であがったかどうかを尋ねると，表3より明らかに女子の方があがったと答える率が高い。また，表1のあがり兆候得点でもわずかながら女子の方が高得点であり，この男女差の傾向は，麓等の結果と同じ傾向であった。一方，あがりやすさの自己評価は発表のときを除いて女子の方が低い(表7)。これは麓等の結果と異なるが，今回の方があがりにくい女子が多かったためのサンプリングの偏りと考えられる。なぜなら，麓等の前回調査では，あがり兆候の得点により大きな男女差がみられたからである。

表7からはむしろ，男子では普段よりも試合時にあがりやすくなり，女子では普段よりも試合時にあがりにくくなるという結果が麓等と共通することに注目すべきであろう。高校生という思春期の不安定な時期は，目標が明確に与えられると安定する場合がある。特に女性にその傾向が強いため，目標が与えられた，あるいは明確になっている試合場面での行動の方がリラックスして心が安定していると解釈することもできよう。

(3) あがりやすさと性格の関係について

スポーツ心理学では常にあがりやすい性格というものが問題とされるが，本研究の結果は，以前の麓等の報告以上に，試合であがりやすい性格というものはない，というものである。つまり，試合でのあがりの判断(表6)や試合であがりやすい人間かどうかの自己判断(表7)は，YG尺度とほとんど相関しなかった。あがりやすい性格という問題を自分があがりやすいと考えている人についての研究と考えると，その方法論を根本的に考え直してみる必要があるようである。

しかし，個々の断片的な回答を足しあわせたあがり兆候得点や試合時の特性不安得点などは，ある程度性格と結び付いていることが再度確認された。特に，情緒不安定性の因子はかなりの相関が認められ，神経質で情緒不安定な性格の者にあがりの兆候を感じる度合いが高いことは明確に言えようである。

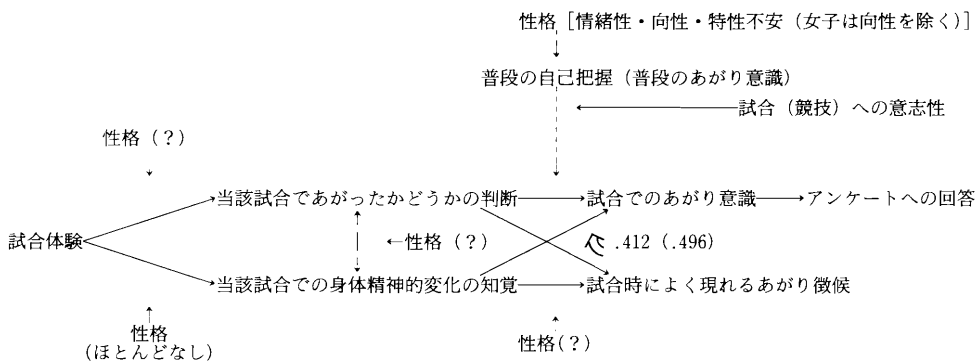
性格はあがり兆候得点とある程度関係があり，そのあがり兆候得点とあがりの判断(あがり認識)の間には0.5程度の相関があるにもかかわらず，あがりの自己評価は性格とまったく

関係を持たなかった。この点については、次の節で検討する。

(4) あがり意識の生成機序について

ここで、これまでの議論をまとめてあがり意識の生成機序について考えてみよう。麓等²⁾は図1にあるような仮説の下に調査を行った。ここでは『試合体験→当該試合でのあがったかどうかの判断と身体精神的変換の知覚→試合でのあがり意識→質問紙への回答』という流れが想定されているが『試合体験→身体精神的変化の知覚→あがっているかどうかの知覚→当該試合でのあがったかどうかの判断→試合でのあがり意識→質問紙への回答』という流れの方が時間的には自然であろう。そこで、図2に改めて仮説を展開した。最近のあがりに関する文献をみても、丹羽と高橋の研究⁶⁾では麓等の論文の後に書かれているにもかかわらず、生成機序に関する作業仮説を提示することなく行われており、論文をみる限り、ここで提示した機序のどこに当たる回答を要求しているのか判読できない。また、橋本等⁴⁾は、一応の競技不安モデルを提出している(図3)が中央の二重丸の中の認知的評定がどのようになされるかについての考察を欠いている。

あがりの研究については、本研究では、不安傾向の尺度として Martens⁵⁾をもとに作った橋本と徳永³⁾による競技不安尺度を用いず、一般的な質問紙に「試合のときはいつもどうか」という限定つきで回答させたものを用いた。この両者の質問方式で同じものを測っているかどうかの問題も残っている。このように、相互の研究で用いた調査内容の相違があり、また、あがったと意識した試合での実際のあがりの度合を客観的に測ることができないという難しい問題があるが、各研究者が作業仮説を出しあって、データの再吟味と新たな仮説検証のための測定項目の選定を行う段階にきているのではないかと思われる。本研究においても、あがり兆候とあがり認識は試合後の記憶を尋ねたものであり、その記憶の正確さも吟味すべき対象かもしれない。



注：「ほとんどなし」であっても、女子の場合は性格と全般に関連している。
?は調査していないため不明な部分。

図1 試合のあがり意識形成過程と性格の関係(麓・成田, 1984)

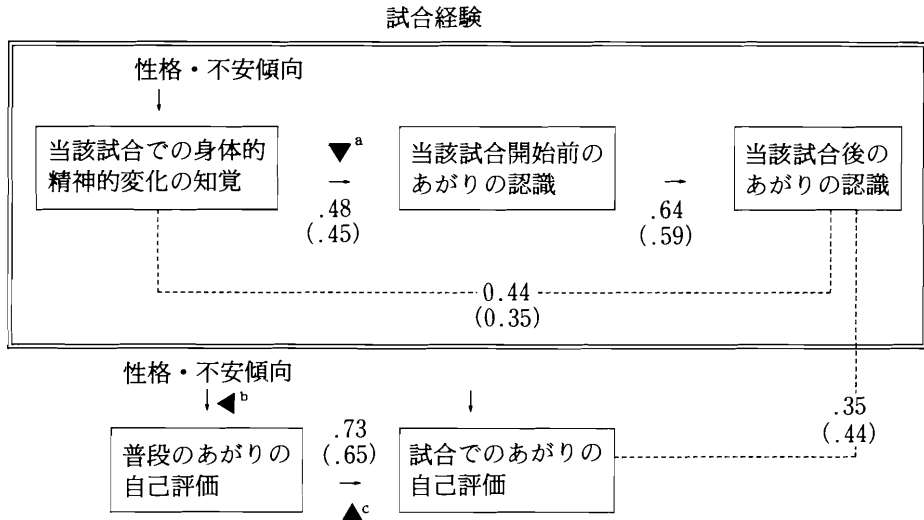


図2 あがりの自己評価を規定する心理的要因

- 注1：数字は今回の研究で得られた相関係数
 注2：黒三角は、試合での意志性が働くとと思われるところ。a（男女）とb（男子）は今回、cは麓と成田によって推定されたもの。
 注3：性格・不安傾向は、競技特性不安も含めて考慮した。競技特性不安尺度は選手の不安度を測るという実用上の観点から導入されたが、この3者の因果関係や概念関係は理論的に明確に考えられているわけではない。

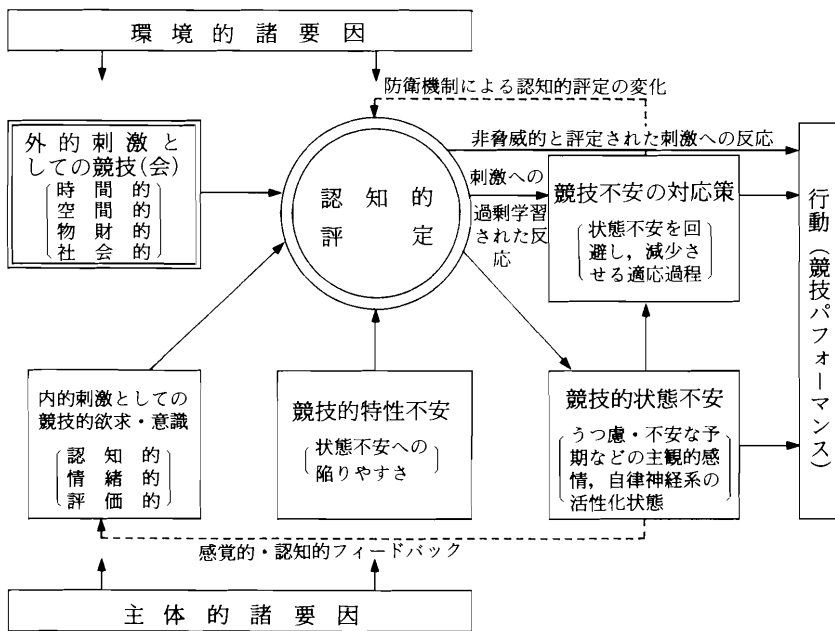


図3 競技不安モデル（橋本等，1991）

引用文献

- 1) 麓 信義「パフォーマンスを左右する心理的要因」渡部和彦編「第9回日本バイオメカニクス学会大会論集：スポーツパフォーマンスの環境」p27-33, 第9回日本バイオメカニクス学会実行委員会, 1988。
- 2) 麓 信義・成田和香子「陸上競技におけるあがりの意識と性格」日本スポーツ心理学研究, 11, 66-68, 1984。
- 3) 橋本公雄・徳永幹雄「競技不安の尺度作成に関する研究：特性不安と状態不安の関係について」日本スポーツ心理学研究, 12, 47-50, 1985。
- 4) 橋本公雄・徳永幹雄・磯貝浩久・高柳茂美「スポーツ競技におけるパフォーマンスを予測するための分析的枠組みの検討：とくにスポーツ競技不安モデルを中心として」徳永幹雄（研究代表者）「スポーツ選手の心理的競技能力の診断とトレーニングに関する研究」p45-51, 九州大学健康科学センター, 1991。
- 5) Martens, R. "Competitive Anxiety Test" Human Kinetics, 1977。
- 6) 丹羽劭昭・高橋茂美「『あがり』の心理・生理的兆候の2次元モデルの検討」日本スポーツ心理学研究, 16, 6-15, 1989。
- 7) 岸本洋一・寺崎正治「日本語版 STAIT-TRAIT ANXIETY INVENTORY (STAI) の作成」近畿大学教養部紀要, 17(3), 1-14, 1986。

(1992.7.21受理)

付表1

つぎに、あなたが今回参加した試合について質問します。試合のときのことを思い出して、あてはまれば○、あてはまらなければ×を書いて下さい。どうしても決められなければ△を書いて下さい。

I 試合前日について

- 1 試合のことが気になって練習に身が入らなかった_____ ()
- 2 試合のことを考えると夜眠れなかった_____ ()
- 3 いろいろなことが気になり、気持ちがあせった_____ ()
- 4 試合の場面を想像しただけで胸がドキドキした_____ ()
- 5 試合に出たくないと思った_____ ()
- 6 試合のことを考えると気が重くなった_____ ()
- 7 自信がなくなった_____ ()
- 8 やる気がおこってこなかった_____ ()
- 9 からだのある部分に冷汗をかいた_____ ()
- 10 ふだんより食欲がなく十分に食事をとれなかった_____ ()
- 11 なんとはなしに不安を感じた_____ ()

※ これからは決勝の前の状態について答えて下さい

II 試合前のウォーミングアップからコールまでについて

- 1 いろいろなことが気になり気が散ってしまった_____ ()
- 2 試合の場面を想像して胸がドキドキした_____ ()

試合であがらないようにするために、しばしばあなたがやることで、何か特別な事がありますか。ある人は自由に書いて下さい。

()

なぜそれをやるようになったのですか

()

付表 3

あてはまる番号に○をつけて下さい。

1. あなたはあがりやすいですか？
2. 試合の時、あがりやすいですか？
3. 学校でみんなの前で発表する時はどうですか？
4. 入学試験を受ける場合はどうですか？

(回答は「5.あがりやすい」から「1.あがらない」までの5段階評価)