

# 年齢差による野球のルーティンの捉え方について ～高校生・大学生の場合を中心に～

栗津 英司 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)  
指導教員 新井 博

キーワード：野球、ルーティン、メンタル

## 1. 諸言

競技者にとってルーティンが重要だということはこれまでの研究で十分に分かっている。しかし、高校生、大学生のルーティンに対する意識、または、及ぼす影響を比較したものはこれまでのところない。そこで、私は高校生と大学生ではルーティンに対しての意識の違いや、及ぼす影響に変化はあるのかということに疑問を持ち本研究のテーマを設けた。本研究は、ルーティンが双方に及ぼす影響を比較し違いを明確にすることを目的とする。

## 2. 研究方法

本研究は、文献調査及びアンケート調査を行う。対象者は本学硬式野球部員 30 名、京都市立 T 高等学校硬式野球部員 30 名である。

## 3. 結果と考察

現在行っているルーティンについて双方の意見を比べると、当日に行うもの、前日に行うものの 2 つに分けることができた。大学生はいいパフォーマンスをするために体に気を使いコンディションを整え、それらを毎回行い自分のルーティンとしている。一方、高校生の大半はプレーする直前の行動をルーティンとしていることから、おまじないのようなものとしてルーティンを行っているのではないかと考えられる。ゲン担ぎとしてルーティンを行っているかという調査では双方とも約 5 割があてはまると回答したが、

大学生では、あてはまらないという回答が高校生の約 4 倍あげられた。よって、ルーティンがメンタル面へ及ぼしている影響が大きいのは高校生であると分かった。理由として、高校野球というのは注目度が高く、また大会のほとんどがトーナメント形式であるため選手へのプレッシャーが大きく、少しでも精神面を落ち着かせるというようにメンタルケアとしての役割をルーティンが果たしているということも言える

## 4. まとめ

ルーティンが選手に及ぼす影響については、高校生のほうが心理的側面に深く影響を及ぼしているということがいえ、ルーティンがメンタルケアとしての役割を果たしているということが証明された。

この研究を通し、ルーティンは直接技術に繋がっているとは言い難く、心理的側面に大きく関与しその結果として競技成績に繋がっているのである。よって、少なからず心と体は繋がっているということ把握することができた。

## 5. 参考文献

児玉光雄 (2009) イチロー進化論. 日刊スポーツ出版社.

山本益博 (2006) イチローに学ぶ失敗と挑戦. 講談社.

