

陸上競技におけるモチベーションと音楽の関係

安田 将希 (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：陸上競技、モチベーション、音楽

1. 緒言

陸上競技では、音楽を使用してモチベーションを高める方法をよく見かける。そこで本研究では、練習時や試合前のアップ時などに、音楽を聴くことによってモチベーションを高めることができるのかを知り、また競技別で音楽の聴き方や音楽のテンポなどに変化があるのかを確かめることで練習時や試合で力が発揮できるのかを検討することを目的とする。

2. 研究方法

大学で陸上競技部に所属している短距離4人、中距離11人、長距離21人、跳躍12人、投擲12人計100人にモチベーションを高めるための方法の項目と音楽と関連させたアンケート調査を行った。

3. 結果と考察

モチベーションを高める方法で一番している方法は音楽が一番多かった。音楽と並んで多くあったのがイメージトレーニングであった。音楽を聴くことでモチベーションが高まっていると感じている選手は、8割を超え競技成績が向上したと答えた選手約7割と音楽を聴くことでモチベーションが高まっている結果となった。曲のテンポは早い曲の方がこのまれる結果となり、試合の時の方がこの傾向が強かった。

競技別でみると、5つに分けたがトラック種目とフィールド種目でまとまりがあり、フィー

ルド種目の方が曲のテンポは早く激しいものが効果的であった。

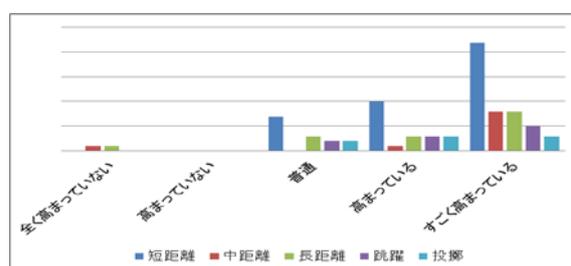


図1.モチベーションが高まっているか

4. まとめ

本研究では、モチベーションを高めるために音楽は効果があるのかを競技別に調べ、練習時や試合で力を発揮できるかを検討した。その結果、音楽を聴くことはモチベーションを高めるために有効な結果となった。

種目別では、トラック種目とフィールド種目で特に変化が見られた。音楽に効果あるという結果であったが音楽を聴いて試合や練習をしていない選手もいたため音楽を聴くことを広めていくことが競技力成績を高めていくために必要である。

5. 参考文献

内田遼介 (2009) 「音楽聴取の有無による心理的競技能力の差異—大学陸上競技部員を対象とした質問紙調査より—」大阪体育大学紀要第40巻 pp.109-115.