

# 投擲時における発声の効果の検証

—学生投擲選手を対象—

南部 祐斗 (競技スポーツ学科 コーチングコース)

指導教員 渋谷 俊浩

キーワード シャウト効果 オノマトペ 発声 掛け声

## 1. 緒言

投擲時における発声については、村川ら(2007)が「砲丸・スタンディング投げ、メディシンボール・フロント投げ、チェスト投げにおいては、有発声が無発声に比べ有意に高値を示した」と示しているように、パフォーマンスの向上に有効であるとされている。

しかし、すべての投擲選手が投擲時に発声を行っているわけではなく、選手の年代・競技種目・競技レベルによって発声の状況に違いがあることが推察される。

そこで、本研究は投擲時の発声の現状や状況を調査し、その効果やパフォーマンス向上への有効性を検証することで、投擲時の発声の普及を図ることを検討し、今後の学生投擲競技の発展や指導に役立つ有用な知見を得ることを目的とする。

## 2. 研究方法

本研究は、関東学生陸上競技連盟加盟大学3校、東海学生陸上競技連盟加盟大学1校、関西学生陸上競技連盟加盟大学12校の投擲選手を対象とし全45項目(選択、記述式)によるアンケート調査をもとに実施した。

## 3. 結果及び考察

### (1) 投擲時に発声を行う選手の特徴

投擲時の発声を行うにあたり、声は無意識に出るもので、出す意識を持つとマイナスの影響が生まれると考える投擲選手が多いことが分かった。また、声の種類はP-型のタイミングを意味する言葉を発する傾向があるが、砲丸投に関してはPQ型のパワーを意味する言葉を発する傾向があることが分かった。これは、円盤

投、ハンマー投、槍投の三種目に比べて、砲丸投の動作時間が短いことが要因と考えられる。

### (2) 投擲時に発声を行わない選手の特徴

投擲時に発声を行わない選手には、声を出すことに良いイメージを持ち、シャウト効果を有効だと思っはいるが、声を出すタイミングがわからない、余計な力が入る等の理由から、失敗投擲となることを恐れて発声を行わないという傾向が見られた。しかし、その失敗投擲のほとんどが、プレッシャーや焦りなど、限られた状況において生じる傾向があることから、選手自身の競技スキルを改善することで、失敗投擲を減らすことが出来ると推察された。

## 4. まとめ

シャウト効果を普及させるためには、シャウト効果を正確に理解したうえで、発声のタイミングを的確に指導できる指導者の育成、および競技者間でアドバイスしあう必要があるということがわかった。また、シャウト効果による力み等のイメージを払拭するために、普段の練習から声を出す習慣作りの重要性が示唆された。

## 引用・参考文献

(1) 藤野良孝、井上康生、吉川政夫、仁科エミ、山田恒夫: 運動学習のためのスポーツオノマトペデータベース: 日本教育工学会論文誌 29(Suppl.) 5-8 (2006)

(2) 村川増代、野老稔: 投擲時における発声の効果: 武庫川女子大学紀要、自然科学編第 55号 1-4 (2007)

(3) トム・エッカー: 基礎からの陸上競技バイオメカニクス: ベースボールマガジン社 150-161 (1999)