

音楽がスポーツ選手のスポーツパフォーマンスに与える影響に関する研究

— 高校球児を対象に —

河原崎 功人 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 佐藤 馨

キーワード：音楽，スポーツ，高校球児

1. 緒言

スポーツとは、相手に勝つために多くの努力を積み重ね競うためのスポーツもあれば、健康や体力向上のために体を動かすためのスポーツもある。音楽は人間の感情変化に対応し、喜怒哀楽すべての感情に一致する。つまり、嬉しいことがあったり落ち込んだりとその時々で人の精神面に深く関係してくると言える。そこで本研究では、トップアスリートや大人ではなく高校生に注目し、なかでも特に高校球児を対象に、音楽がスポーツパフォーマンスに与える影響について明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

- 1) 調査対象者：京都市某公立高校硬式野球部
- 2 チーム, 2, 3 年生の合計 65 名を対象とした。
- 2) 調査時期：2012 年 8 月上旬～9 月下旬
- 3) 調査方法：アンケート調査

3. 結果および考察

- 1) 試合前に音楽を聴く、聴かないについての集計結果は、73.8%は聴くと回答し、26.2%は聴かないと回答した。特に多かった理由は「テンションが上がる」「試合に向けて気持ちが作れる」「良いイメージを作れる」であった。聴かない選手の理由は「音がなくても集中できる」「仲間と会話」の理由が多かった。
- 2) 練習前あるいは、練習中に音楽を聴く、聴

かないについての集計結果は、70.5%が聴くと回答し、29.5%は聴かないと回答した。聴く選手の理由は「モチベーションがあがる」「メニューが捗る」「動きにリズムが生まれる」「動きが良くなる」が多く、聴かない選手は「静かに黙々としたい」という理由であった。

3) 音楽を聴けば、スポーツパフォーマンスに影響を与えますかについての集計結果は、85.2%が「はい」と回答し、14.8%は「いいえ」と回答した。多くの選手が、音楽がパフォーマンス向上に繋がると感じている。

4. まとめ

高校球児のスポーツと音楽に対する意識が、予想より遥かに高かった。プロスポーツ選手は自分の時間が作れても、高校生の選手には団体行動が基本なので時間が限られている。その中で、多くの選手が時間を見つけて音楽を聴き自分で工夫をして気持ちを整えている感じが感じられた。今後キッズ世代や中学世代の若い時期の選手育成に対しても音楽を取り入れた練習を取り入れ、音楽とスポーツの相性が良いことを幅広い世代に伝えることができ、さらなるスポーツ発展に繋がると考える。

参考文献

須藤明治「スポーツパフォーマンスに及ぼす音楽の影響」(特集人間と音楽) 第 53 号 2009 22-25