

トレーニングにおける音楽の効果

能宗 良輔 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)

指導教員 森川 みえこ

キーワード：音楽 感情 運動

1. 緒言

現在、スクールサポーターとして、サッカー部で練習前や試合前に音楽を聴く取り組みを行っている。この取り組みを見て、体育の授業で音楽を使用することにより何らかの効果があるかと考えた。

そこで、本研究では音楽の効果を上手く利用し、生徒の意欲向上と運動能力の向上を目的とした体育授業での環境づくりを行うため、音楽の効果により、生徒が積極的に授業をすることを目的とした。

2. 研究方法

①対象：B大学フットサル部1年生5人、2年生4人、3年生2人、4年生0人の計11人を対象とした。

②調査内容：運動と音楽に関する意識調査を実験前に質問紙アンケート調査を行い、シュート決定数の実験を行った。1曲ずつ測定をした後に、音楽に対する気持ちの変化の質問紙アンケート調査を行い、これを計3回、3日間行った。

③実験内容：音楽なし、クラシック、ロック音楽を聴き、シュート練習を行った。音楽は事前にアンケートをとり、ロックは、クイーンの「WE WILL ROCK YOU」、クラシックは、J・S・バッハの「G線上のアリア」を選曲。

④統計処理：Microsoft office Excel 2007(Microsoft社製)を使用しt-検定を用いた。

3. 結果と考察

①音楽なし、クラシック、ロックにおいてシュート決定数に有意差がなかった。音楽なしの方がシュート決定数が上がっている者もいたため、音楽の効果が技術向上に繋がるとは考え

られなかった。

②音楽なしの場合、気持ちに変化は見られなかった。

③クラシック音楽の場合、リラックスできる、集中できるが上位であったので、ストレスが緩和されると考えられる。

④ロック音楽の場合、明るくなる、楽しくなる、やる気がおきる、解放感がある、わくわくする、自信を感じるが上位であったので、運動に対しての意欲向上に繋がっていくと考えた。

⑤かけてほしい音楽は被験者の好きな音楽が影響し、レゲエ、アニメソング、R&Bが上位であったと考えた。

結果から、シュート決定率を見ると、音楽の効果が技術向上に繋がるとは考えられないがクラシックは集中力、ロックは明るくなる、楽しくなる、やる気がおきるという効果が見られた。

4. まとめ

音楽を聴かないよりも音楽を聴いた方が、気持ちに変化があると考えられる。このことから、活動的にさせるロックや癒し系でストレスを緩和されるクラシックを授業中に流し、生徒が積極的に体育授業に取り組める環境づくりができると考えられる。

今回の実験は運動や音楽が好きという被験者だったため、嫌いという者や苦手意識がある者を対象として実験を行うことや被験者数を増やして実験を行うことを今後の課題とする。

5. 参考文献

谷口高士, (1998) : 「音楽と感情」 北大路書房