

大学生の跳躍選手のルーティンについて

千賀 拓 (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：ルーティン，イメージ，跳躍選手

1, 緒言

陸上競技をしていく上でルーティンは大事だと思い、この研究を始めた。

陸上競技の試合などで自己ベストを出すなど実力を発揮するには、技術的要素や体力的要素、心理的要素がとても必要とされる。

そこで本研究では、跳躍選手がルーティンにおいて何をどのような効果をもたらそうとしているのか、またどのように心理的に変化していったのかを明らかにする。

2, 研究方法

本研究の対象者は、関西学生陸上競技連盟に加盟し、関西の大学陸上競技部に所属している跳躍、走り幅跳び、三段跳びの男子30名・女子20名、また走り高跳び、棒高跳びの男子41名・女子13名の計104名に、アンケートを実施した。

3, 結果及び考察

それぞれの跳躍選手は、ルーティンをしている時に、頭の中で如何なるイメージを浮かべているのか明らかとなった。「バーをクリアする」「記録が伸びた」など、成功することをイメージしている選手が、跳躍種目全体的に一番多かった。成功のイメージが走り幅跳び・三段跳びでは31%で、走り高跳び・棒高跳びでは35%であった。二番目に多かった助走のイメージは、走り幅跳び・三段跳びが23%で、走り高跳び・棒高跳びも23%であった。

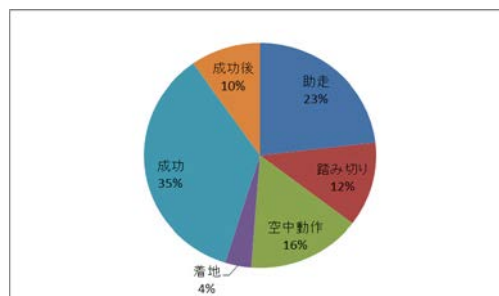


図1 ルーティンを行っている時のイメージ (走り高跳び・棒高跳び)

4, まとめ

跳躍選手は「バーをクリアする」「記録が伸びた」など、成功する事をイメージする選手が一番多く、二番目が助走のイメージであった。

走り幅跳び・三段跳びの選手の方が、走り高跳び・棒高跳びの選手よりも、着地を強くイメージしている選手が多かった。走り幅跳び・三段跳びでは、着地点で記録を測定するため、着地が大事になってくるからである。しかし走り高跳び・棒高跳びでは、バーをクリアした時点で成功なので、バーをクリアするイメージが大事と考えている選手が多い。しかし走り高跳び、棒高跳びで、着地をイメージしている選手は少なかった。

5, 参考文献

- 1, 荒木香織(2016)ラグビー日本代表を変えた「心の鍛え方」. 講談社+α新書
- 2, 高橋直矢・岡田雅次・内藤裕子(2015)大学陸上競技選手の心理的能力とルーティンの効果に. 国士舘大学体育 スポーツ科学学会