

# ルーティン行動がスポーツ選手の心理的側面に及ぼす影響

山下 拓郎 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)

指導教員 南島 永衣子

キーワード：心理的側面，ルーティン，POMS

## 1. 緒言

私が通っていた私立高校野球部では、毎日かかさずやらなければいけないルーティン行動がいくつもあった。高校時代からルーティン行動を取り入れた練習を行っていたが、ルーティン行動を取り入れる前後において、明らかに気分や感情の変化があったのを覚えている。

さて、Profile of Mood States (POMS と略す) は、気分を評価する質問紙法の一つでダグラス M. マックネアがアメリカで開発したものである。(横山・荒記, 1994)。Lane ら (2005) の研究では、健康増進を目的とした運動の実施には、有酸素運動及び無酸素運動のどちらにおいても気分のポジティブな側面を向上させ、ネガティブな側面を低下させるという効果があることも報告されている。

そこで、本研究では、ルーティン行動がスポーツ選手の心理的側面に及ぼす影響について検討することを目的とした。

## 2. 研究方法

本研究の調査対象は、B 大学女子ソフトボール部 12 名とした。調査方法は、大会前後に POMS を使用したアンケートを行った。また、選手には、大会の約 1 ヶ月前から各自が定めたルーティン行動を実施してもらい、その際、大会が終わるまでルーティンチェック行動の記録を行ってもらった。その後、インタビューによる聞き取り調査を実施した。なお、POMS によるアンケート調査は、6 月 28 日及び 8 月 19 日の大会前後に行った。

## 3. 結果

表 1 は、ルーティン行動前後における気分尺

度の変化を示している。

T-A (緊張) は、 $t=4.261^{***}$ であった。D (抑うつ) は、 $t=3.101^*$ であった。A-H (怒り) は、 $t=3.298^{**}$ であった。た。F (疲労) は、 $t=3.506^{**}$ であった。そして、C (混乱) は、 $t=4.696^{***}$ であった。

これらの気分尺度は、ルーティン行動実施前後において、統計的に有意に下がっていった。つまり、ルーティン行動が選手にとって緊張や不安、怒りや落ち込みなどといった感情を緩和させるとともに、疲労感や混乱・あせり・迷いなども和らげられたことを示している。

一方で、V (元気) については、 $t=-2.449^*$  であり、ルーティン行動の実施前後において、統計的に有意に向上していた。このことは、ルーティン行動が選手たちの気分を高揚させ、やる気などを高めたことを示している。

ルーティン行動前後での気分尺度の変化

	前		後		T値
	M	SD	M	SD	
T-A	9.00	4.824	5.25	4.673	4.261**
D	7.00	6.179	3.17	5.167	3.101*
A-H	6.00	3.717	2.83	2.443	3.298**
V	7.83	5.424	10.42	4.621	-2.449*
F	9.00	6.382	5.83	3.996	3.506**
C	9.17	4.569	6.25	4.495	4.696**

P<0.05 \* P<0.01 \*\* P<0.001 \*\*\*

表 1 ルーティン行動実施前後における気分尺度の変化

## 4. まとめ

本研究では、女子ソフトボール部を対象に、ルーティン行動の実施が選手の心理的側面に及ぼす影響について検討した結果、選手の気分状態を良好にすることが明らかとされた。