

大学野球における休養とモチベーションの 関係性についての検討

中塚 仁 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)
指導教員 仲宗根 森敦

キーワード：野球，休養，モチベーション

1. 緒言

筆者は、小学校3年生から大学4年生まで、競技者として野球を続けてきた。技術向上には、練習量は必要だが、休みを取らなければ質の良い練習はできない。筆者の野球人生において大学野球が、一番休養の大切さを感じた。休養がなく練習が続いてくると、肉体的疲労、精神的疲労が溜まっていき、練習の質が下がる。このことから、休養がなさすぎても、休養を取りすぎても練習の質は下がると考える。休養は、体を休めるためのものだけではなく、その人のモチベーションにも関わってくるものだと考える。そこで本研究の目的は、この休養が選手のモチベーションにどれだけの影響を与えているのかを明らかにすることである。

2. 研究方法

本研究では、本大学の硬式野球部員2回生と3回生の52名にアンケート調査を行う(1回生はアンケート内容に経験していない項目があるためにアンケート対象から外す)。対象者はAチーム、Bチーム、Cチームに分かれており、それぞれの自分の立場を振り返ってもらいながら回答してもらった。対象者にはそれぞれ筆者自身のこれまでの野球経験を踏まえて作成した休養とモチベーションについてのアンケートに答えてもらう。アンケート回収後、Aチーム・Bチーム・Cチームのそれぞれ代表者1名にアンケート項目に沿った質問をしてインタビューを実施する。この際に、より詳しく休養とモチベーションについて細かく質問していく。アンケートとインタビューの両方を参考にして、大学野球における休養とモチベーションの関係性を明らかにしていく。またここでのモチベーションとは、野球に対するやる気や練習に取り組む姿勢のことと定義する。

3. 結果と考察

本研究のアンケート結果より、週に1回～2回の休みが適切であると考えられる。また、休みがなさすぎても、休みすぎてもモチベーションが下がるためである。休みの頻度や休みの過ごし方も大切ではあるが、最も重要なのは、休みの日と練習の日との切り替えが大切であると考えられる。切り替えが上手い選手ほどAチームに多く、切り替え

が上手くない選手ほどCチームに多いことも分かった。インタビューの結果から、AチームからCチームまでの野球に対する意識の差が明らかになった。Aチームに近づくほど筆者の質問に対して具体的な答えが多く、反対にCチームに近づくほど曖昧な回答が多かった。

4. 結論

本研究では、休養が選手のモチベーションにどれだけの影響を与えているのかを明らかにすることであった。以下のことが明らかになった。

- ・現在の休みの頻度には満足していない。
- ・週に2回の休養を求めている。
- ・休養時の過ごし方は、自分の趣味をする。
- ・オフ前日の練習はモチベーションが上がる。
- ・オフ後日の練習はモチベーションが下がる。
- ・長期オフの過ごし方は、たまに練習する。
- ・春季キャンプはモチベーションが上がる。

今後の課題は、今回は本大学の硬式野球部を対象として調査を進めてきたが、インタビュー人数を増やして研究をすることや、他の大学の野球部での調査をするなどより詳しく研究をしていくことである。本研究で筆者が考えるのは、オフ後日の練習は野球の技術練習から始めるのではなく、他のスポーツ等を行い、体を動かしてから練習に入るなどの工夫があれば選手たちのモチベーションも下がらないと考える。

引用・参考文献

- 鹿毛雅治(2012)『モチベーションをまなぶ12の理論』。金剛出版：東京
- 広辞苑(1998)『第5版』。岩波書店
- 水野基樹『モチベーション研究における動機概念に関する理論的整理～mcclellandの所説に基づいて～』。 <http://ci.nii.ac.jp/naid/11000674254> (2015年, 12月, 21日, 閲覧)
- 安福一貴『休む勇氣』 <http://www.hb-nippon.com/column/443-yasu/6531-20100805no04yasu> (2015年, 12月, 19日, 閲覧)