

トップ競技パフォーマンスにおける音楽の効果

The effect of music therapy on the conditioning of top athletes.

1K03A218-3 氏名 三輪 芳美

指導教員 主査 山崎勝男 先生 副査 堀野博幸 先生

目的

トップアスリートは常に極限の状況に追い込まれている。競技会ではプレッシャーのかかる場面で、最高のパフォーマンスをしなければならない。練習による自信をつけても実力を必ず発揮できるとは限らない。いかに最高のコンディションに調整していくかが要求される。

競技会前、あるいは競技会当日もアスリートはイメージトレーニングなどを利用し、様々な方法で技術面、精神面のコンディションを調整している。近年、国際大会でも音楽を利用する選手が多い。コンディショニングのなかでも音楽は集中が高まりリラックス効果もあるといわれるが、音楽がアスリートの気分に関与する効果に関する報告は少ない。

本研究では POMS(Profile of mood states)を用いて、音楽がトップアスリートの気分に関与する影響を客観的に測定した。また、彼らが、音楽に求めているものは何なのか。音楽がアスリートの心理に与える影響とは何なのか。トップ競技パフォーマンスにおける音楽の効果を調べた。

方法

質問紙：音楽を聴く前後に POMS(Profile of mood states)を用いて気分の変化を測定した。また、音楽を聴いた後、レースのイメージトレーニングを実施した。調査の前後にアンケートを実施した(アンケート->POMS->音楽->イメージトレーニング->POMS->アンケートの順番で実施した)。

被験者：2006 アジア大会競泳代表選手 33 名(男性 19 名、女性 14 名、平均年齢 $22.1 \pm SD2.91$ 歳)

調査期間：2006 年 10 月 12 日 - 20 日

調査場所：上記合宿期間中、国立スポーツ科学センター(JISS)における被験者各自の個室にて。

分析方法：POMS の T 得点を用い、音楽を聴く前後の緊張 - 不安(T-A)、抑うつ - 落ち込み(D)、怒り - 敵意(A-H)、活気(V)、疲労(F)、混乱(C)各尺度で対応のある t 検定を行った。

結果・考察

音楽を聴く前に行ったアンケートにおいて、被験者は音楽を聴く習慣が既に関与しており、その効果を認識していたことが報告された。音楽を聴く時間、場所、音楽のジャンル、選曲法は様々であるが、各自の定型方法があった。被験者は自分に適切な方法を既に見出していた。

音楽を聴く前後の POMS 得点を図に示した。音楽を聴いた後は典型的な氷山型のプロフィールになった。t 検定では、抑うつ - 落ち込み(D)、怒り - 敵意(A-H)、疲労(F)、混乱(C)の尺度は音楽を聴く前より後の方が下がり、活気(V)は上昇した($p < .001$)。緊張 - 不安(T-A)の値は差がなかったが、音楽が気分コントロールに有効的であることが認められた。合宿中で大変ストレスがかかる状態であったにもかかわらず、このような影響が見られたことは音楽の影響が大きいといえる。また、その後のイメージトレーニングにも有効的であると推察された。

POMS 後に行ったアンケートでは、約 80%が 良い効果があったと回答し、今後も音楽を利用したいという意見が 90%を超えた。

本研究では POMS を用いた測定により、音楽の利用がトップアスリートのコンディション調整に効果的であることが客観的に認められた。今後の課題は、状況に応じた適切な音楽をいかにコンディション調整に利用できるかではないだろうか。

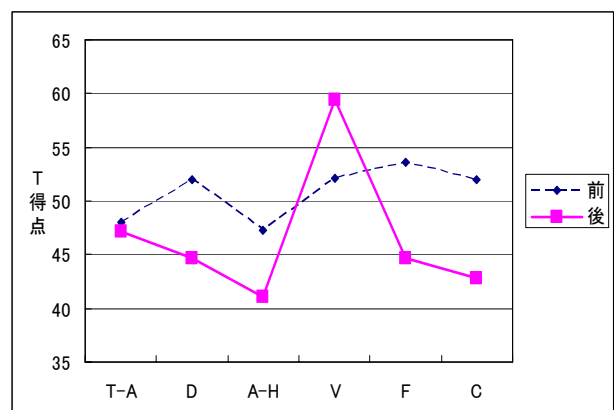


図 音楽を聴く前後の POMS 得点