

色彩がスポーツパフォーマンスに及ぼす影響

Effect of color on sports performance

1K05A122

指導教員

主査 正木宏明先生

鈴木 康之

副査 山崎勝男先生

【緒言】

昔に比べ、スポーツシーンはとてもカラフルになってきている。プロスポーツのみならず、一般の人々もカラフルなウェアや用具でスポーツを楽しむようになった。また、最近ではウェアや用具だけでなく、陸上競技のトラックに青色を使う施設なども登場している。従来の赤茶色のトラックに比べ青色の方が注意点（走者が競技中に見ている場所）の安定性が2割ほど増し、左右のブレがなくなるため集中力が高まるというのである。このように色とスポーツは密接に関連していると考えられる。選手の識別、競技のイメージのためだけでなく、選手の集中力を高めるためにも色は利用されている。色が集中力に関係しているのであれば、色がスポーツの競技成績やパフォーマンスに影響を与えることはないのであろうか。近年報告された研究では、赤いユニフォームのチームが、青いユニフォームのチームより勝率が高いという研究結果が報告された。

この研究を踏まえれば、実際のスポーツ現場においてユニフォームを選択する際に色を考慮することが非常に重要になる。以上のことから、本研究では色とスポーツの関係を明らかにすることで、赤のユニフォームとスポーツのさらなる関連性を追求する。

【第一章】

この章では、「色とは何か」ということに焦点を当てた。色というものは、色として存在するまでにさまざまな過程を経て、はじめて色が存在する。電磁波の波長の長短により無数の色が存在し、その

中でヒトは可視光線の範囲内で色覚を生じている。しかし、ヒトは色を見ているのではなく、放射エネルギーを見ているのである。光が物体に当たり、反射、透過、吸収を起こし、その反射や透過された光が眼に届くことで、その物体の色として見える。そして、見た光の色相、明度、彩度を同時に受け止めることで何色かを判断することが出来る。さらに色はヒトにさまざまな感覚を生じさせる。色相、明度、彩度の違いにより、対比や同化といった現象が起き、色というものをより深く知覚に刻み込む。また対象物と背景の色の組み合わせによっては、普段見えづらい色が見えやすくなったり、感覚化時間によって色として物理的に存在がなくても、色を感じることが出来たりする。そして、ヒトは各々の色にイメージを抱くことで、色には存在しない温度や重さなどを感じるようになる。

【第二章】

この章では、「スポーツ場面における色彩の影響」に焦点を当てた。スポーツ選手は、競技によって色に対するイメージが異なることが知られている。これは、各競技の最適水準の違いがイメージの誤差を生むのだと考えられる。色の持つイメージが競技の最適覚醒水準より強ければ刺激的なイメージを抱き、弱ければ穏やかなイメージを抱くということである。このように、競技の最適覚醒水準によって一般的にいわれる色がもたらす影響が変わってくる。この影響を受けてか、Hill & Barton (2005)の研究結果とNFLのスーパーボウル優勝チームの結果とでは真逆の結果を示した。

岩瀬らの研究から、色の組み合わせによっては

パフォーマンス向上につながる事が分かった。カラー化が進むスポーツ界で視認性をうまく利用することによって観客にスポーツを楽しんでもらうと同時に、選手自身のパフォーマンス向上にもつながっているのではないかと考えられる。観客が見えやすいと感じれば、それはすなわち選手も見えやすいと感じているということになる。顔や眼だけを動かして素早く識別、選択し認知することが求められる競技にとって、味方と敵を素早く見分けることが出来れば出来るほどより良いパフォーマンスを発揮することが出来るだろう。

【結論】

赤色のユニフォームは、どのスポーツにおいてもより良いパフォーマンスを生み出すわけではないことが明らかになった。最適覚醒水準により、赤

色が強い場合もあれば他の色が強い場合も存在した。しかし、色は身の周りでさまざまな効果・現象を引き起こし、確実にスポーツパフォーマンスに影響を与えているといえる。このことから色を上手に使いこなすことによって、自分自身のパフォーマンス向上につながるのではないかとと思われる。しかし、スポーツと色との関連を調べた研究は今現在あまり存在しないため、一概に色がスポーツパフォーマンスに影響しているとは言い切れない。だが、今後の研究の積み重ねにより、色とスポーツの関係が密接であることが科学的に証明されれば、新たな角度からスポーツパフォーマンスを向上させられる手段が生じるはずである。そのため、色はスポーツ界において軽視出来ないものであり、さらに考慮されるべきものであると感じた。