

# 音楽がスポーツ・パフォーマンスに与える影響

## A study of musical influence over the sports performance

1K05B091

指導教員 主査 関一誠先生

小関 晃典

副査 坂井利郎先生

### 【目的】

音楽は人に良い影響を与えることが明らかになっている。様々な効果を持つ音楽は多種多様の形で暮らしの中に溶け込み、人々の生活を豊かにしている。現代社会では携帯音楽プレーヤーの登場により音楽がより身近なものになった。スポーツシーンにおいても音楽は必要不可欠な存在で、音楽を使用することを前提として存在する競技がある。しかしその一方でプレー中に静寂が求められる競技もある。現在、そのような競技でも音楽は重要な意味を持つようになってきた。携帯音楽プレーヤーを用いて試合前にリラックスをしたり、練習中に士気を高めたり、苦しいトレーニングを楽しくこなす為に用いたりするようになった。だが現在のスポーツシーンにおいては、競技本番中に音楽を用いる選手は少ない。そこで競技中に音楽を傾聴した場合に選手のパフォーマンスはどのように変化するかを明らかにするため、特に競技中に静寂を必要とする種目の中からテニス・バドミントン・卓球を取り上げそのパフォーマンスの差異を調べることにした。

### 【研究方法】

パフォーマンス評価対象をフィジカル・パフォーマンスとメンタル・パフォーマンスの二つに分別した。この2項目に着目し、スポーツ中の音楽傾聴時と非傾聴時のパフォーマンス差を測定する実験をそれぞれ行うことにした。被験者には環境の違いによってパフォーマンス成果に差異が生じる、ある程度の技術の備わった

中・上級レベルのプレーヤーを対象とした。音楽の傾聴に使用する携帯音楽プレーヤーは被験者個人の私物を基本とした。機種による音量の差異をなくするため実験者が実験前に音量を調整した。傾聴時に人の話し声が多少は聞こえる程度の音量である。イヤホンのコードは被験者の動きを妨げるのを防ぐためにティッシュの下を通して耳に装着した。

### 【結果・考察】

フィジカルでは音楽傾聴時のほうが非・傾聴時よりも1パーセント高いパフォーマンス成功率を示した。非常に僅かであるが音楽がフィジカル・パフォーマンスを向上させる影響を及ぼしたと言える。しかし被験者の意見は非・傾聴時の方を肯定するものが多数であった。これは被験者が傾聴する音楽を好ましくないものと捉え、そのやり辛さによってパフォーマンスの発揮に集中しようとする力が作用した為と思われる。つまり音楽を邪魔に感じるにより被験者の集中力が増した結果であると考えられる。メンタルでは音楽傾聴時のパフォーマンス測定数値が非・傾聴時を18ポイント(約19%)上回った。音楽は試合中のメンタルに良い影響を与えることが分かった。音楽を被験者の嫌いな曲に変えて実験を行ったところ6人中4人が非・傾聴時の数値を上回った。静寂が試合中の不安を生み、音楽の好き嫌いに関わらずに“音”が不安を打ち消すと考えられる。メンタル・パフォーマンスの発揮を中心に考えると、個人差はあるが、試合中には必ずしも静寂が求められて

いるわけではないと分かる結果となった。よって競技中に静寂が求められる競技にも音楽は大きな力を発揮すると結論する。マナーなどの問題があるにせよ、音楽は競技本番中にも有効利用する価値があるものであると考察する