

# アマチュアボクシングにおける試合前の音楽聴取がパフォーマンスに与える影響 Influence that music listening in amateur boxing before it plays a game gives performance

1K06A0596

指導教員 主査 中村好男先生

小淵 豊太郎

副査 太田章先生

## 【研究目的】

本研究では、運動での音楽利用の有効性や分類を文献で調べ明確にする。

また、大学アマチュアボクサーを対象に試合中の心理状態(DIPS-D.2)、競技成績、試合前における音楽の利用について調査し、実態を把握することで、音楽の有効性について調査する。そして、競技成績や試合中の心理状態の高い選手は、どのような音楽をどんな目的で聴取しているのか、どのような音楽機器を利用しているのか調べ、その実態を把握したい。

## 【調査方法】

本研究では、質問紙を作成する前に、早稲田大学ボクシング部7名に事前調査を行った。

その結果をもとに質問紙を作成し、関東大学リーグにおける選手登録者60名を対象に、アンケート用紙を配布し依頼した。アンケート内容は、競技歴、試合中の心理状態(DIPS-D.2)、ボクシングについて、音楽についての5項目、質問は全部で15項目あり、選択式・自由記述で回答することにした。

## 【結果】

アマチュアボクシング競技における、試合前の音楽聴取者は60名中37名であった。試合前の音楽聴取が勝率や、試合中の心理状態に有意な値を示すことはなかった。

音楽の聴取の目的として、リラックスするため」が最も多く、18名(48%)次に「運動意欲を

高めるため(モチベーションを高めるため)」が多く10名(30%)であった。

聴取するタイミングとしては、「アップ前」が一番多く、11名(36.7%)だった。次に「会場までの移動中」が多く8名(26.7%)だった。その次に「検診、計量前」が多く5名(16.7%)であった。

また収縮期血圧と音楽聴取を分析したところ58人の選手が120~130mmHgか130mmHg~140mmHgで音楽聴取者と非聴取者との統計的な有意差は見られなかった。

しかし、音楽聴取者は関東大学リーグで2部の選手が多かった、また最高成績が8位~16位に多いことが明らかとなった。

## 【考察・まとめ】

本研究で音楽がアマチュアボクシング選手のパフォーマンスや試合中の心理状態に影響することはなかった。これには、ボクシング競技におけるパフォーマンスの設定の問題と、音楽における個別性の問題が挙げられる。アマチュアボクシングにおける強さの指標は必ずしも一定ではなく、定量化することが難しい。また、音楽についても、個人の嗜好や受容度に影響が出てしまうからだ。

しかし、音楽を聴取する選手は、2部の選手が18人(30%)と比較的多いことが明らかとなった。また、全国大会ベスト8位~16位の中間層の選手が11人(18.3%)と多い傾向が見られた。これは、パフォーマンスを高くするため

に、音楽を利用している可能性が示唆される。

音楽という外的な動機付けにより、選手のパフォーマンスや試合中の心理状態に影響を及ぼすことはなかったが、技術や体力以外の精神的要因を研究することは、これからのアマチュアボクシングにおける競技力の向上に役立つだろう。