

スポーツにおける笑いと言理状態、競技力の関係について

About laughter in sports and the relation of the psychological conditions,
game power

1K06A170

指導教員 主査 内田直先生

寺田 真衣子

副査 矢島忠明先生

I. 緒言

笑いは、人々の生活に密接に関わっている。笑いに関心を持つ人、研究する人が多いにも関わらず、これまでそういう人達が一堂に会して話し合う場すら設けられなかった。そうした背景のもと設立されたのが「日本笑い学会」であった。日本笑い学会は、市民参加型学会という形式をとり、さまざまな分野の人が笑いについて議論できる場を設けた。その結果、社会において笑いの重要性が認識され始めている。自身の経験では、高校時代に監督の指導により、「笑い」をメンタルトレーニングに応用した。

III. 方法

大学体育会各部に所属する、10名の女子学生を対象に実験を行った。期間は約4週間で2週間毎に分け、はじめの2週間は通常通り練習を行い、後の2週間に笑いのトレーニングを導入した。実験には2つの質問紙と1つのアンケートを用いた。即ち、気分・感情を測定するテスト(POMS)、競技力を測定するテスト(競技力評価表)、調査アンケートの3つである。2週間の最終日(計2回)に2つの質問紙を行ってもらい、その結果を比較検討する。また、調査アンケートは4週間の実験期間終了後に行ってもらった。

IV. 結果

POMS で得られた結果から、V(活気)が通常練習の2週間()に比べ、笑いを導入した2

週間()の方が高くなっている対象は8人いた。また、 に比べ の T-A(緊張 - 不安) D(抑うつ - 落ち込み) F(疲れ) C(混乱)が低下した者は6人、A-H(怒り - 敵意)が低下した者は3人いた。10人の対象の尺度別平均を見ても、Vが上昇し、A-H以外の他の4つの尺度が低下した。これは、プラスの要因が上昇し、マイナスの要因が低下するという望ましい結果を示している。統計の結果見ると、T-Aでのみ低下傾向が見られたが、有意差は見られなかった。次に、競技力評価表の結果より、競技力にプラスの変化が見られた者は9人いた。逆にマイナスの変化が見られた者は7人いた。10人の平均を見ても、向上した項目は4項目のみで、全体的に大きな変化は見られなかった。また、統計の結果においてもフィジカルが低下傾向にあるという、思わしくない結果が得られた。その他では有意差は見られなかった。最後に、調査アンケートの結果ではモチベーションにプラスの影響を感じた者が9人という、良い回答を得られた。

V. 考察

POMSにおいて、統計では期待していた結果を得ることができなかったが、平均で見ると、負の要因が低下し、活気が上昇するという非常に望ましい結果を得ることができた。このことから、笑いは少なからず心理状態に良い影響を与えと言える。有意差が見られなかったのは、対象人数が10人と少なかった為と考えられる。

また、競技力評価表においては、フィジカルが低下傾向にあるという、思わしくない結果が得られた。その理由としては、心理状態の変化がすぐには反映されないこと、評価の仕方が良くなかったことなどが考えられる。評価の仕方を改善すれば、望ましい結果が出たのかもしれない。調査アンケートからは、モチベーションへの影響を示唆する回答を得ることができた。また、「チームに一体感が生まれた」など、笑いがチーム作りにも役立つことを示す回答も見られた。