笑顔がスポーツ場面の心理に及ぼす効果

The effect of smile on psychology in sports scenes

1K06B138

指導教員 主査 堀野博幸先生

千葉 由香莉

副査 杉山千鶴先生

．序論

スポーツを行う第一の理由はそのスポーツが楽しいからであると考えられる。しかし、試合場面では優勢時は笑顔だが、劣勢時は暗い顔をしていて、立ち直れず、実力も発揮できないまま、スポーツを楽しめずに終わってしまうことがある。この状況を改善するために、勝っているときの表情である笑顔を用いたメンタルトレーニングができないかと考え、笑顔の効果を用いて行われているラフターヨガを元にスマイルメニューを作成した。このメニューを行い、スポーツ競技を楽しむ心を育むことができるか、また、競技場面の選手の心理に有効な影響がでるか調査することにした。

．予備実験

試合結果と表情についての仮説が正しいか調査するため、予備実験として、試合中の表情について高校生の運動部活動部員を対象に自由記述式のアンケートを実施した。その結果、仮説通り大半の生徒が勝っている時はプラスの表情、負けている時はマイナスの表情をしていた。

．本実験

1.方法：ラフターヨガリーダーの協力を得てラフターヨガを元に、競技と関連付けたスマイルセッションメニューを作成した。対象は都内私立高校バドミントン部員1年生3名、2年生5名のレギュラー8名。セッションの効果の測定方法は、セッションと試合前後に「How Do You Feel?」、試合前に「気分調査票」を行った。2

つの質問紙をそれぞれ総合し、SPSS statistics.17にてt検定を実施した。また、個人がどのような気持ちでスマイルメニューに取り組んでいたかを調べるため、記録ノートを作成し配布した。

2.結果：セッション時の「How Do You Feel?」の結果より、質問12項目中10項目で得点に有意な増加が見られた。また、試合前の「How Do You Feel?」の結果より、「楽観度」の項目において有意な増加がみられた。試合前の「気分調査票」の結果からは、有意な差はみられなかった。

3.考察：スマイルセッション前後の「How Do You Feel?」結果では、12項目中10項目で有意な増加が見られ、この点においてはセッションの効果が出たといえる。試合時の「気分調査票」得点結果は、有意差が見られなかった。しかし、試合前の「How Do You Feel?」の「楽観度」の項目の得点が有意に増加していることや、記録ノートより、全員が「楽しめるようになった」「考え方が変わった」と記しているということから、試合場面の心理には影響を及ぼせなかったが、スポーツを楽しむ心を育むといった点において、効果があったと考えられる。

．結語

1.まとめ：試合場面の心理に有効な影響は与えられなかったが、セッション前後に有意な差が見られたこと、記録ノートの記述より、スポーツを楽しむ心を育むという点において、有効であったと考える。

2.課題・展望：セッションの実施回数と期間の

妥当性，効果の評価方法，評価の為に対象とした大会の規模の妥当性，コーチや先生の協力といった面で，課題が残った．これらを改善していくことで，より望ましい結果が出せるのではないかと考える．また，このスマイルメニューが，競技を楽しむ心を育むことで「結果的に勝ちがついてくる」ことを実現できるトレーニングとして確立してほしいと考える．