

音楽聴取による情動の変化がパフォーマンスに及ぼす影響

The effect emotional alteration caused
by appreciating music has on performance.

1K06B166

指導教員 主査 山崎勝男先生

中山 庸子

副査 磯繁雄先生

【序論】

スポーツ選手には、練習や試合などで音楽を聴きながらトレーニングを行っている者が多い。これは音楽を聴くことにより感情がコントロールされることでその後のパフォーマンスにも影響するためと考えられる。そこで本研究では、音楽を聴くことで気分やその後のパフォーマンスにどのような影響が生じるのか検討することとする。また、いつも音楽を聴いている人が音楽を聴かなかった場合や、音楽を聴く習慣がない人が音楽を聴いた場合の気分とパフォーマンスについても検討する。

【目的】

本研究では、POMS を用いて音楽聴取による情動の変化について調べ、パフォーマンス自体の負荷が強くよい成績を出すことが求められるポイント練習前において、音楽聴取が情動に及ぼす効果を音楽を聴く条件と聴かない条件で比較した。また、音楽聴取がポイント練習前の情動に及ぼす効果について、普段の練習や試合前に音楽を聴く習慣がある者と聞く習慣がない者で比較検討した。

【調査方法】

早稲田大学競走部員長距離種目選手 16 名を対象とし、2009 年 8 月 14 日～25 日の合宿期間中 2 回にわたり、W - UP 前に各自の部屋で実施した。

本研究では、普段の練習や試合前に音楽を聴く習慣がある者、聴く習慣がない者を各 8 名ず

つに分け、ポイント練習前に音楽聴取を行った場合と行わなかった場合の POMS、就寝前のリラックスした状態の時に POMS を用いて心理的变化を測定した。また、調査終了後に音楽聴取有り無しでの情動変化についてのアンケートを行った。

【結果・考察】

POMS を使い、t 検定と回帰分析を行った結果、音楽を聴く習慣がある者が音楽を聴かなかった場合、緊張 不安、怒り 敵意、混乱が増加し、パフォーマンスにも悪い影響が出た。聴く習慣がない者が聴いた場合、活気が向上し、疲労や混乱が低下し、パフォーマンスには良い影響が出た。この結果より、音楽を聴くことで良い方向に気分が変化し、パフォーマンス向上につながる事が示唆された。音楽聴取後のアンケート調査では全体の 88%が音楽を聴くことで気分の良い変化があったと回答し、これからもポイント前（試合前）に音楽を聴きたいという回答は全体の 86%を占めた。本研究結果より、音楽を聴くことで、気分が上がり、混乱や疲労感が低下していたことから、音楽を聴くことで良いポイント練習結果を出したり、試合で良い成績が残せる等の良いパフォーマンスに繋がっていくと考えられる。

【まとめ】

本研究から、音楽は情動に良い変化をもたらす、パフォーマンス向上に繋がる一つの要素で

あることが示唆された。さらに本調査に参加した多くの調査対象者が音楽の効果を実感し、これからも利用したいと答えていた。さらに、音楽を聴く習慣がある者ない者の音楽に対する考え方や捉え方の違いがある可能性も示唆された。

本研究がきっかけとなり、今後の競技に活かされることを期待したい。これから日本でも音楽とパフォーマンスについての研究がさらに発展し、音楽聴取を活用することで多くのアスリートが今より更に良い成績を残し、世界で活躍していくとことを期待する。