

スポーツにおける音楽の効用
—試合前に聴く音楽に焦点を当てて—
A mental effect of listening music in sports :
Focuses on listening to music before the game

1K09B0134

石川 俊樹

指導教員 主査 作野 誠一 先生

副査 正木 宏明 先生

【緒言】

近年、スポーツ選手が音楽を活用している場面を多く目にする。スポーツ選手がパフォーマンス向上のために音楽を活用していることは、メディアを通して多くの人に知られている事実であり、トレーニング中や試合前、リハビリ中に気持ちに変化を与えることができる音楽とスポーツの結びつきについてとても興味を沸いた。

試合前のプレッシャーを和らげたり、緊張した筋肉をほぐしたり、疲れた心身をすばやく回復させるためには、リラクゼーションが必要である。逆に、気分が乗らなかったり、気持ちが落ち込んでいたり、弱気になっていたりする時に、意識的に自分の緊張を高めて気分を盛り上げるためには、サイキングアップが必要である。スポーツの種類によっては、リラックスしすぎていては逆に力が発揮できないものもあり、特に、格闘技やラグビーのようなスポーツでは競技の開始前にテンションをあげて、気持ちを戦闘モードに切り替えておく必要がある。本研究では、このようなメンタルトレーニングの側面から音楽の活用に注目し、特に、試合前に聴く音楽に焦点をあてて、このテーマを考えていきたい。

本研究の目的は、試合前という限定された状況の中で、プレーヤーがどのような音楽を嗜好しているかを個人特性やスポーツ特性との関連も加味しながら明らかにすることである。

【方法】

本研究は、スポーツ選手が試合前にどのような音楽を聴くかということに重点をおき、さらには、どのように音楽を聞くかより細かく調査する。研究対象は、試合により力をいれている大学運動部に所属する学生とし、サークルに所属している学生は対象外とする。研究方法は、アンケート調査とし、調査期間は2012年11月～12月の間に行った。データ分析にあたっては、統計ソフトSPSSを使用した。

【結果と考察】

スポーツをする人の音楽の活用、特に試合前に聴く音

楽に焦点を当てて調査してきたが、調査対象者の86人(81.9%)が試合前に音楽を聴くことによってパフォーマンスに影響を及ぼすと強く思っている。また、70人(66.7%)が試合前に音楽を「毎回聴く」「ほぼ毎回聴く」と答えた。このことからスポーツ選手は、試合前に音楽の力を借りようとしていることが明確になった。試合前に音楽を聴く理由として、「試合への気持ちを高めるため」と答えた人が54人(51.4%)、「試合への気持ちを落ち着けるため」と答えた人が7人(6.7%)、「自分の世界に入り集中するため」と答えた人が16人(15.2%)、「リラックスするため」と答えた人が10人(9.5人)となった。このことからスポーツ選手は試合前に音楽を聴くことによって、気持ちを高揚させたり、落ちつけたりコントロールしようとしていることが明確になった。

サッカー、野球などの集団競技では邦楽ポップを聴いている割合が高く、ラグビーでは集団競技のため、邦楽ポップも多かったが、洋楽ロックの方が多かった。ボクシング、レスリングなどの格闘技では、邦楽ポップを聴く人はおらず、洋楽ロックや、クラブミュージックハウス・テクノなどの音楽を聴く人が多かった。このことから、ボディコンタクトの激しいスポーツでは洋楽ロックなどの曲を聴いて、気持ちを戦闘モードに切り替えているのではないかと推察された。

集団競技と個人競技の比較対象では、「試合の何分前から音楽を聴くか」「試合前にどこで音楽を聴くか」という問いに対して、有意差を発見することができた。

【まとめ】

本研究によって、集団競技と個人競技やスポーツの種類によって、試合前の音楽聴取の仕方が異なるということは少なからず明らかにできたと言える。このように、多くのスポーツ選手が音楽を活用しているのであれば、スポーツに携わる人はこの音楽聴取をもっと多方面において役立てるべきであると考えられる。