

A consideration about the relation between laughter and sports performance

1K09B040-7 小笠原 風

指導教員 主査 吉永 武史先生 副査 深見 英一郎先生

【序章】

私は体育会弓道部に所属している。私が大学3年生の時に、リーグ戦で20射皆中賞を獲得し、東京都の学生で個人10位に入賞した。その頃、私生活で笑う機会が多くなっていた。また、私は普段笑うことで、真面目に集中するところと、リラックスするところのメリハリがついていたように感じていた。これらの経験から、笑いとスポーツパフォーマンスに何らかの関係があるのではないだろうかと考えるようになった。

私見ではあるが、スポーツをしている人には明るい性格が多く、良く笑う人が多く見られるように思われる。本研究で笑いとスポーツパフォーマンスにポジティブな関係があることが明らかになれば、今後スポーツを行うアスリートや指導者、そして様々なスポーツ場面において、プラスの効果やパフォーマンスの向上に繋がるのではないかと考えた。

また、学校の体育授業の場面でも笑いを取り入れることで、生徒たちのパフォーマンス向上に繋がり、学習意欲や授業中の態度など、スポーツを通して、生徒たちの成功体験の増加などの良い影響が及ぶきっかけになるのではないかと思い、笑いとスポーツの関係について調べたいという思いに至った。

【第1章】

第1章は、笑いと笑いの効果についてまとめた。

笑いの理論は、①優越の理論、②ズレの理論、③放出の理論の三つに整理される(寺澤, 1999, p. 35)。笑いが起こるメカニズムとして、脳の3つの中枢が働き、インパルス(命令信号)が脳神経を介して伝達されている(志水, 2000)。そして、人間以外の動物である霊長類もまた、笑うことが科学的に証明されており、その笑いとは、SmilingとLaughterの2種類あることが明らかになっている(志水, 2000, p. 12)。志水氏は笑いをI快の笑い、II社交上の笑い、III緊張緩和の笑いとして分類している(志水, 2000, p. 42)。また、笑いには免疫力を高める効果があり、笑うことでグロブリンAやβエンドルフィン、NK細胞(ナチュラルキラー細胞)の

活性が高まるということが、数々の実験で明らかになっている(広崎, 2010; 昇, 2003)。

「笑い」は緊張緩和の効果や、免疫力を高める効果を得られることが証明されている。これらのことから、笑いは人の心と身体にプラスの影響があることがわかる。そこで私は笑いのプラスの効果に目を向けたいと考えた。

【第2章】

第2章では、笑いとスポーツの関係について検討した。過去の実験で、よく児童を叱っていたある少年野球チームの監督が、試合中ほほえむように意識したところ、通常の試合よりも、その監督のポジティブな発言が増え、児童達の打率が伸び、ファインプレーも増えたという結果が出た(東山, 2002, p. 106-107)。

また、一つのスポーツを3年以上経験しているスポーツ科学部生男子25名女子27名合計52名に自由記述式のアンケートを実施した。団体競技(男13女13計26)と個人競技(男12女14計26)に分類して分析した。プレー前、プレー中、プレー後のどの場面で笑いが生じるか、その笑いは意図的か、それとも無意識なのかを明確にし、アンケート結果から、団体競技と個人競技それぞれの笑いの特徴や効果を考察した。

過去の実験結果とアンケート結果を照らし合わせ、笑いとスポーツパフォーマンスの関係を考察した。

【結章】

スポーツ場面での笑いは試合本番でいきなりパフォーマンスを向上させるのではなく、緊張を緩和する作用があり、いつも通りのパフォーマンスの発揮を助ける効果があることが考えられる。また、練習の時から笑うことを意識的に取り入れることで、チームのコミュニケーション力を伸ばし、ピンチの時などにもお互いに励ますといったポジティブな相互作用が期待され、結果的に勝利に繋がると考えられる。スポーツ場面での笑いは「気持ちの余裕=リラックス=笑い」という関係性が成り立つと考えることができる。