

大学運動部員におけるイップスに関する研究

千葉 遥奈 (秋田大学)

1. 目的

パフォーマンスに影響を与えるものとしてイップスが取り上げられることがある。イップスについての研究は最初に注目されたゴルフを中心にして幾つか報告されているが、まだ十分に研究が行われていない。本研究は大学運動部に所属する学生を対象に、(1)イップスをどのように認識しているのか、(2)イップスの経験がある者はどの程度いるのか、(3)イップスはどのような競技、動作で生じているのかについて実態を調査し、イップスへの理解を深めることを目的としている。

2. 方法

アンケート用紙を作成し、大学運動部員に配布、回収した。平成29年10月から11月にかけて調査を行った。質問項目は、性別、学年、イップスという言葉を知ったことがあるか、イップスとはどのようなものか知っていたか(知っているとは回答した場合、知っている内容を記述)、各種スポーツに取り組んでいる際に動作が正常にできなくなった経験の有無とその概要、部活動やスポーツクラブで実施したスポーツ種目とその実施年数・ポジション・成績・練習量等である。

3. 結果と考察

458名にアンケートの回答を依頼し、335名のアンケートを回収した(回収率73.1%)。

(1) イップスの知名度と認識度

調査した大学運動部員において、イップスという言葉を知ったことがある者の割合(知名度)は約75%、イップスの内容まで知っている割合(認識度)は約53%であった。野球部員の認識度が比較的高かったが、野球を題材にした少年漫画でイップスが取り上げられたことなどが回答者の認識度に影響していると考えられた。

(2) 動作異常の経験の有無とその概要

スポーツ実施時に動作が正常にできなくなった経験(動作異常)があると回答した者は約34%で、硬

式・ソフトテニスやバスケットボールなど球技系種目の部員に多かった。動作異常の原因をイップスと考えている回答者(イップス経験者)は約5%で、テニス、野球、弓道の部員であった。大学運動部員におけるイップス経験者の割合はゴルファーで幾つか報告されている割合(28~67%)よりもかなり低かったが、イップスの認識度が約53%であることから示されるようにイップスになっていることに気づいていないのではないかと考えられた。

(3) イップス経験者の特徴と内容

イップスを経験した時期は高校や大学が多く、試合中と練習中に同程度生じていた。テニスの打つ動作、野球の投げる動作において動作異常を経験したという回答が多くみられた。動作がうまくできなくなった他、動作の仕方がわからなくなった、動作することが怖くなったことを経験している。そのときの症状としては、身体硬直、過緊張、脱力の順に多かった。今回の調査でイップスが報告されたテニスの打つ動作には小さなボールをラケットで捕らえようとする動き、野球の投げる動作にはボールを決められた標的にコントロールする動きが必要である。従来研究されているゴルフのパッティングと同様に、他種目においても巧みさが要求されるような動作でイップスが生じている可能性が示された。

4. 結論

大学運動部員におけるイップスの知名度は約75%であり、認識度は約53%であった。今回の調査で明らかになったイップス経験者の割合は、ゴルファーでしばしば報告されている割合よりもかなり低かった。身体動作に巧みさが求められるような場面でイップスが生じていることが示された。

<参考文献>

永井 宏：イップスの診断と治療、臨床スポーツ医学、31:950-955、2014