

プレッシャー状況下における音楽聴取が バスケットボールのシュートパフォーマンスに及ぼす影響

－心理的競技能力の違いによる検討－

小林 真衣 (滋賀大学)

1. 目的

本研究では、実際の試合場面を想定し、プレッシャーを伴う状況下でのパフォーマンスの低下に対して、音楽聴取が心理指標・生理指標さらにはパフォーマンスにどのような影響を及ぼすのかについて検証することを目的とした。

2. 研究方法

1) 対象者：バスケットボール部に所属する大学生 (男子 14 名、女子 7 名)

2) 音楽の選定

実験課題の前に、以下の音楽を聴取させた。

- ①Active 条件：気分が高まる音楽
- ②Relax 条件：気分が落ち着く音楽
- ③Control 条件：無音

3) 実験課題

ジャンプシュートを用いた。課題時間は 1 試行を 20 秒と設定し、その中で出来るだけ多くのシュートを打つように教示した。課題は 3 回繰り返させた。

4) 測定項目

- ①心理指標：二次元気分尺度 (TDMS) を用いて、実験前後の気分の変化を調べた。
- ②生理指標：Polar V800 (ポラール・エレクトロ・ジャパン株式会社) の RR 間隔計測機能を用いて RRI を測定した。

3. 結果と考察

1) 音楽聴取とシュートパフォーマンス

3 条件間のシュート成功率を比較した結果、3 条件間に有意な差は認められなかった。これは、シュートパフォーマンスのような反復練習が必要となる技術の向上は、音楽を聴取しただけでは効果を得るのが難しいためであると考えられる。

しかし、DIPCA. 3 で評価した心理的競技能力において自信の得点が高い群では、Active 条件で有意に

シュート成功率が高くなることが明らかになった。自信得点が高い群は、自分に自信があるため競技不安が低いため、気分を落ち着かせる音楽よりも、気分を高める音楽で自らを活気づけることでパフォーマンスの向上が得られやすいのかもしれない。

2) RRI とシュートパフォーマンスの関連性

心理的競技能力の全体得点の高い群、その中でも、特に精神の安定・集中の得点が高い群では、Relax 条件の課題実施時の RRI が有意に大きかった。この結果から、試合中に自分自身の感情をコントロールできたり、集中力を持続したりできる人は、リラックスできる音楽を聴取することで、プレッシャーのかかった状況でも緊張を和らげることができる可能性が示唆された。

4. 結論

本研究により、音楽聴取によってシュート成功率が向上するという結果は得られなかった。しかしながら、競技において自信や決断力が高い選手では、好みの気分が高まる音楽で自らを活気づけることで、シュートパフォーマンスが向上しやすいことが明らかになった。

また、心理的競技能力が高い選手、特に競技時でも容易に精神を安定させられる選手は、競技前にリラックスできる音楽を聴取することで、プレッシャー状況下でも気分を落ち着けられることが示唆された。しかし、気分とシュートパフォーマンスに関連はなく、気分を落ち着かせることができても、必ずしもシュート率の向上に繋がるわけではないことが示唆された。

5. 主な参考文献

- 1) 村山孝之・関矢寛史, スポーツにおける「あがり」の要因と要因間の関係性, 体育学研究, (57) 595-611.