

# 音楽聴取が運動パフォーマンスの正確性に与える影響

中西和也（三重大学）

## 1. 目的

本研究では、好みの音楽を聴くことで集中力が高まり、動作の正確性の向上につながるのかを明らかにすることを目的とする。

## 2. 研究の方法

1) 対象：M大学教育学部保健体育コースに所属している男子学生16名

2) 課題：1m、2m先にあるターゲットのなるべく真ん中にボールを止めるパッティング10球(0～5点)

3) 手順：事前にアンケートで日常生活と運動時の音楽聴取に関する実態について調査した。本試行では、①好きな音楽を聴く条件、②苦手な音楽を聴く条件、③音楽を聴かない条件の3条件を設定し、1人が3条件を行い、課題のスコアを記録した。そして3条件における動作の正確性や集中など7項目の観点から評価させた。

分析では事前に調査した日常の運動場面での音楽聴取の有無によっても群分けし、比較を行う。

## 3. 結果と考察

### 1) 音楽の条件によるパフォーマンス比較

3条件の比較や日常における運動時の音楽聴取の有無で分析を行ったが、群ごとの有意差が見られず(図1、図2)、パッティング動作の確立が不十分であったため音楽聴取の影響が出なかったことが示唆される。

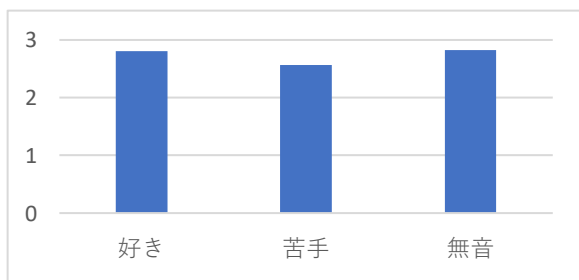


図1 1m課題における3条件での平均値比較

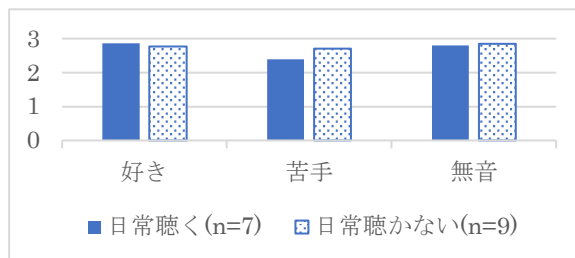


図2 1m課題における日常の運動時の音楽聴取の有無による平均値比較

### 2) 事後質問紙からの検討

楽しさ、辛さ、リラックス、モチベーションにおいて、好きな音楽を聴く条件が他の条件より有意に良い値となった。また、集中、思考力においては、音楽を聴かない条件が他の条件より有意に得点が高かった。

## 4. 結論

音楽聴取が運動パフォーマンスの正確性に与える影響に関する実験を行ったところ、スコアの側面からは有意な差は認められなかった。原因として音楽聴取による心理的効果よりも個人のパッティング能力の差がスコアに大きく影響を与えたことが考えられる。しかし、事後質問紙の結果から、好きな音楽を聴きながら行うことで、楽しいと感じ、辛さを感じにくく、またモチベーションを維持しながら行うことができることが明らかになった。それに対し、音楽を聴かずに行うことで、集中し、考えながら行うことができたりすることが明らかになった。

### 【引用・参考文献】

廣畑智恵子・伊藤智(2006)音楽聴取が心身に及ぼす影響について—「3種類の音楽」比較による—。くらしき作陽大学・作陽短期大学研究紀要  
米田浩久ら(2011)快・不快感情が上肢運動課題を用いた利き手と非利き手の運動に与える影響について、第46回日本理学療法学会抄録集