

心理的ストレス下での野球の守備動作における運動パフォーマンス

入江太一（千葉大学）

1. 目的

本研究では、野球という集団スポーツにおいて心理的ストレスが心理的側面とパフォーマンスにどのような影響を及ぼすかを明らかにすることを目的とした。

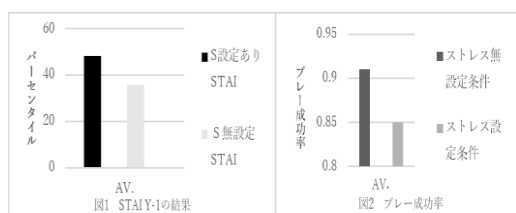
2. 研究方法（MS ゴシック 10.5 ポイント）

- 1) 対象者：C 大学硬式野球部 1～4 年生 男子 24 名（うち 21 名を有効データとする）
- 2) 調査方法：①実験（ストレス設定ありとなしのノック 2 種）②新版 STAI Y-1
- 3) 調査期間：2021 年 12 月中旬
- 4) 実験場所：c 大学野球場
- 5) 本研究の実験において設定したストレスが被験者の心理的側面や運動パフォーマンスに影響を与えるのに有効か否か明らかにするために対応のある t 検定を行う。有意水準は 5%未満とした。
- 6) 実験内容：実験参加者はストレスが設定されていないストレス無設定条件とストレスが設定されているストレス設定条件（減点方式）の 2 条件下で内野ノックを行った。

3. 結果と考察

1) 心理的影響について

STAI Y-1 の結果を図 1 に示した。STAI Y-1 に関して対応のある t 検定を行ったところ有意であった ($t(20) = -4.25, p < .05$)。したがって、ストレス無設定条件とストレス設定条件では心理的側面において違いがあることが認められた。



2) パフォーマンスへの影響について

プレーの成功率に関して対応のある t 検定を行ったところ有意であった ($t(20) = 2.47, p < .05$)。したがって、ストレス無設定条件とストレス設定条件ではプレー成功率において違いがあることが認められた。

3) 設定したストレスの有効性

ストレス無設定条件時と比較してストレス設定条件時では被験者の状態不安は増加し、プレー成功率は低下した。したがって、本実験で設定されたストレスは被験者に対して有効的に作用したと考えられる。個人スポーツを取り扱いパフォーマンスに関して有意な差が認められなかった先行研究と比較し、設定したストレスの強度に大きな差は見られなかったため、集団スポーツの特性により生じる「責任」等がパフォーマンスに影響を及ぼす強度の高いストレスになると考えられる。

4. 結論

本研究により野球のノックにおいて心理的ストレス負荷を与えると実施者の心理的側面やパフォーマンスに影響を及ぼすことが明らかになった。また、集団スポーツが生み出す特有の「責任」や「ミスできないという強迫的観念」がストレス要因としてはたらく、パフォーマンスに影響を及ぼしたということが示唆された。

5. 主な参考文献

- 1) 長谷川 弓子 (2018). 心理的ストレス下でのゴルフパッティングに特化したメンタルトレーニング・プログラムの作成とその有効性の検証. 岩手大学人文社会科学部紀要 102 (1), 121-139

