

心理的プレッシャーがバスケットボールのフリースローに及ぼす影響

—ルーティンに着目して—

美馬 海斗 (鳴門教育大学)

1. 目的

バスケットボールでは、心理的プレッシャーがかかる場面は様々であるがその1つとしてフリースローが考えられる。研究のきっかけとしてNBAのフリースローを分析したところ、レギュラーシーズンとファイナルでは成功率に差がある事が分かった。そこで本研究ではフリースローのルーティンに着目し、心理的プレッシャーに対するフリースローの成功率やルーティンに関する影響を明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

- 1) 対象者：N大学男子バスケットボール部9名
- 2) 研究方法：フリースロー10本を1セットとし2回行った。1セット目は何もプレッシャーを与えずにフリースローを打った時のシュートの成功率や、ボールを渡されてから打つまでのルーティンの時間を計測した。2セット目は心理的プレッシャーを与えフリースローを打ち、1回目と同様にルーティンの時間や成功率を計測した。

3. 結果と考察

- 1) 心理的プレッシャーの有無による変化において、7人に有意な差が認められた。プレッシャーによりルーティンが速くなる選手は3人、遅くなる選手が4人であった。しかし、有意な差が認められなかった2人はプレッシャーによりルーティンに影響はなかった。
- 2) シュート成功率に大きく変化があった選手は1人で残りの7人は、ほとんど心理的プレッシャーによる影響が無いことが分かった。
- 3) 表1から心理的プレッシャーの有無に関わらず標準偏差が小さい選手ほどシュート成功率が高く、フリースローが安定していることが考えられた。フリースロー時に毎回同じ動作で打つ選手と、そうでない選手とで、差が生まれるということ(服部:2010)が明らかになってい

る。今回の被検者では1人を除き、他の8人は同じルーティンであったがシュート成功率に差が出ており、ルーティンは同じでも、さらにシュート成功率が高くなるにはルーティンの時間が一定にする必要があることが分かった。

表1 心理的プレッシャーの有無によるシュート成功率とルーティンの時間の標準偏差の比較

被験者	プレッシャー無し	プレッシャー有り
A	80.0% (0.25)	90.0% (0.31)
B	70.0% (0.32)	70.0% (0.23)
C	70.0% (0.24)	70.0% (0.16)
D	90.0% (0.09)	90.0% (0.08)
E	90.0% (0.18)	90.0% (0.20)
F	80.0% (0.17)	100.0% (0.37)
G	60.0% (0.53)	10.0% (0.39)
H	80.0% (0.17)	80.0% (0.12)
I	50.0% (0.69)	40.0% (0.65)

4. 結論

本研究では、フリースローを打つときに心理的プレッシャーの有無で比較したところ、ルーティンの時間には変化があったが、フリースローのシュート成功率にはほとんどの選手において差が認められなかった。また、プレッシャーの有無に関わらず、フリースローを打つときのルーティンの時間が一定であればあるほどシュート成功率は高い傾向にあることが分かった。

5. 主な参考文献

- 1) バスケットボールにおけるフリースローに関する研究:
服部 尚史：びわこ成蹊スポーツ大学 卒業研究抄録集
(2010年)