
2016年度 岐阜経済大学

学内ゼミナール大会 参加論文

ゼミ名 岸ゼミナール A

テーマ アスリートはなぜ試合前に音楽を聴くのか？～その実態と心理的影響～

参加者 岸澤勇樹 清水竜馬 平松翔太 南佳介 宮里悠史 武藤圭佑 森脇啓太
柳原豪人 山本悠壘

目次

1. はじめに
 2. 方法
 - (1) 対象者と調査時期、調査方法
 - (2) 調査内容
 - (3) 統計処理
 3. 結果と考察
 - (1) アスリートの音楽聴取の実態
 - (2) 音楽聴取と心理的競技能力の関係
 - (3) 音楽聴取と心理技法の関係
 4. まとめ
- 引用・参考文献
- 資料 アスリートの音楽聴取に関する調査

要約

本研究では高校生、大学生のアスリートを対象として、試合前の音楽聴取と心理的競技能力および心理技法活用との関連を検討した。対象者を試合前に常に音楽を聴く者、時々音楽を聴く者、全く音楽を聴かない者の3群に分け、心理的競技能力診断検査および心理技法活用尺度を実施した。この結果、3群間に心理競技能力には有意差は認められなかったが、心理技法ではルーティーン因子に有意差が認められ、自己分析因子では有意傾向認められた。音楽を聴くことは試合前の緊張や不安、怒りや落ち込みなどといった感情を緩和する役割を有している可能性がある。同時に、自己への気づきや感覚など普段から自己分析を行うアスリートにとっては、試合前に過剰な内省を防ぐために音楽を使用している可能性がある。

キーワード：アスリート、音楽聴取、心理競技能力診断検査、心理技法活用尺度

1. はじめに

近年、アスリートの中で音楽を聴いている選手が多く見受けられる。アスリートは、音楽によって心を落ち着かせたり、気持ちやモチベーションを高めたりしているのではないだろうか。つまり、音楽を聴くことによってアスリートは心理的影響を受けているのではないかと考えた。

杵鞭（2006）は何らかのスポーツを行っている者を対象に日常生活およびトレーニング中、試合前、リハビリテーション時に音楽を聴いているか否かを調査した。トレーニング中に聞く音楽は、日常生活において聞くジャンルとは異なる者がいることがわかり、これらの者はトレーニングに集中する為、心身の安定を求めるのに適した音楽を意識的あるいは無意識に選定していることが推察できると述べている。また個人種目と団体種目に携わる対象者の間で音楽聴取の傾向が異なるか否かについては、両者ともに日常生活において音楽を聴き、個人と団体競技間での明らかな違いはみられなかったと述べている。スポーツ活動とリハビリテーション時における音楽聴取については、音楽を活用することで選手が早期回復と完治に向けてリハビリに励むことができる音楽の提供と環境づくりにつながるのではないかと報告している。

中山（2009）は、音楽を聴く習慣がある者が音楽を聴かなかった場合、気分尺度（POMS）において「緊張－不安」「怒り－敵意」及び「混乱」が増加し、パフォーマンスにも悪い影響が出ると述べている。また音楽を聴く習慣がない者が音楽を聴いた場合、「活気」が向上し、「疲労」や「混乱」が低下してパフォーマンスには良い影響をもたらしたと述べている。これらのことから、音楽は情動に良い変化をもたらし、パフォーマンス向上につながる一つの要素であることを示唆している。

次に、内田（2009）らは、大学陸上競技部に所属する学生アスリート 91 名を対象に音楽聴取の有無による心理的競技能力の差異について調査した。その結果、女性の音楽聴取群は非聴取群と比べて「競技意欲」が有意に高いことを報告している。また、「精神の安定・集中」「自信」も高い傾向にあると述べ、男性では「精神の安定・集中」において非音楽聴取群が音楽聴取群と比べてわずかに高いという傾向がみられたと報告している。

次に、小関（2009）は音楽がメンタル・パフォーマンスに与える影響として、静寂が試合中の不安を生み、音楽の好き嫌いに関わらず音が不安を打ち消すと報告している。静寂が求められるテニスやバドミントン、卓球には音楽が大きな力を発揮することを示唆している。

また、アスリートの音楽聴取と心理技法の関連を検討した相崎（2016）は、音楽を聴くアスリートは「情動コントロール」「セルフトーク」「自己分析」「サイキングアップ」「ルーティーン」といった心理技法を使用する傾向が高く、音楽を聴くことがルーティーンとなり集中力を上げ、リラクゼーションやアクティベーションにつながっているのではないかと述べている。同時に、音楽を全く聴かないということもアスリートにとって1つのルーティーンとなっていることを示唆している。

このような先行研究から、仮説として音楽聴取がアスリートの精神力を高める役割を持ち、それは心理技法としての機能を有しているのではないかとということがわかる。

そこで本研究では、アスリートの音楽聴取の実態を調べるとともに、どのような心理的な意味を持つのかを検討することである。1つは音楽聴取によってアスリートの精神力、

つまり心理的競技能力は高まるのか、もう一つは、音楽聴取がアスリートにとって心理技法としての役割を有するのかを分析することである。

2. 方法

(1) 対象者と調査期間、調査方法

対象者は高校生及び大学生アスリート 150 名であった。対象者の競技種目の内訳を表 1 に示す。男性アスリート 140 名、女性アスリート 10 名である。対象者の平均年齢は 17.8 ±1.7 歳である。調査期間は 2016 年 7 月～9 月に行った。調査方法は、各個人に直接配布、または各団体の代表者に配布し後日回収した。

表1 対象者の競技種目

種目	高校生	大学生	計
陸上競技	49	30	79
サッカー	22	37	59
ボード	0	9	9
バレーボール	1	0	1
アーチェリー	1	0	1
卓球	1	0	1
計	74	76	150

(2) 調査内容

フェイスシートにおいて、性別、年齢、スポーツ種目、競技年数、一週間の練習回数、今までに出場した最もレベルの高い大会を質問した。音楽聴取についての調査としては、試合前に音楽を聴くかどうか？音楽を聴く理由、目的、音楽を聴かない理由、聴く音楽のジャンル、曲名、アーティスト名を調査した。

さらに、徳永ら（1988）が作成した心理的競技能力診断検査 DIPCA (Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athlete) を実施した。この尺度は「競技意欲」「精神の安定・集中」「自信」「作戦能力」「協調性」の 5 因子、「忍耐力」「闘争心」「自己実現意欲」「勝利意欲」「自己コントロール能力」「リラックス能力」「集中力」「自信」「決断力」「予測力」「判断力」「協調性」の 12 尺度によって構成されている。本研究では、5 因子のみ採用した。48 項目で因子され「ほとんどそうでない」「ときたまそうである」「ときどきそうである」「しばしばそうである」「いつもそうである」の 5 件法である。

さらに、村上ら（2010）によって開発された心理的技法活用尺度を実施した。これは、スポーツ場面で使用される心理技法を「情動のコントロール」「セルフトーク」「自己分析」「イメージ」「サイキングアップ」「ルーティーン」「ゲームプラン」「目標設定」の 8 因子を用いて測定するものである。39 項目の質問に「ほとんどそうでない」「まれにそうである」「時々そうである」「しばしばそうである」「いつもそうである」の 5 件法である。

(3) 分析方法

対象者のうち試合前に常に音楽を聴くアスリートを FM 群 (fulltime music)、時々音楽を聴くアスリートを SM 群 (sometime music)、全く音楽を聴かないアスリートを NM 群 (no

music) としての3群に分類した。心理的競技能力診断検査 (DIPCA) 5因子得点、心理技法活用尺度8因子得点を3群間で比較した。統計処理はExcelの分析ツールを用い、有意水準は5%未満、有意傾向は10%未満とした。

3. 結果と考察

(1) アスリートの音楽聴取の実態

図1は、対象者の音楽聴取状況についての割合を示したものである。常に音楽を聴くアスリート (FM群) は66名44%、時々音楽を聴くアスリート (SM群) は53名35%、全く音楽を聴かないアスリート (NM群) は31名21%という結果になった。常に音楽を聴いているアスリートの割合が一番高く、時々音楽を聴いているアスリートを含めると約8割のアスリートが試合前に音楽を聴いていることがわかった。この結果から、アスリートは音楽を聴くことによって心理的に何か良い影響があること期待しているのではないかと考えられる。また、音楽を時々聴くというアスリートは、音楽を聴いても聴かなくても結果には大きな影響が出ないと考えているのかも知れない。全く音楽を聴かないアスリートは、音楽に興味がない、音楽を聴いても心理的には影響がないと考えているのではないだろうか。

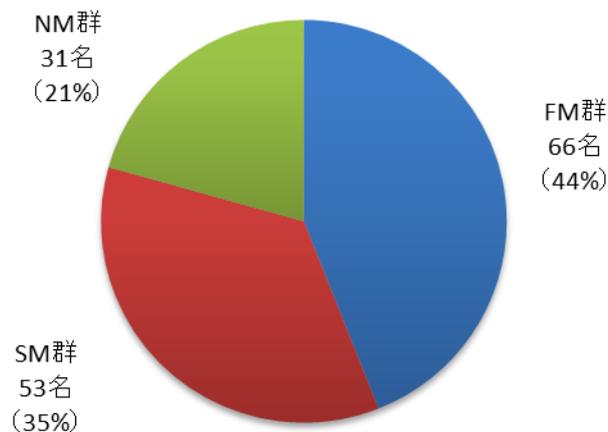


図1 対象者の音楽聴取状況

図2は音楽を聴く理由についての割合を示したものである。「気持ちを高めるため」に音楽を聴く割合が一番多く56名49%、次に「気持ちを落ち着かせるため」に音楽を聴く28名25%、「気分転換するため」18名16%、「集中するため」8名7%、「その他」4名3%となった。相崎(2016)が指摘するように、音楽は「情動のコントロール」「サイキングアップ」といった心理技法としての役割を持っているのではないかと考えられる。また小関(2009)の先行研究にあるように静寂が試合中の不安を生み、音楽の好き嫌いに関わらず音が不安を打ち消すと報告している。

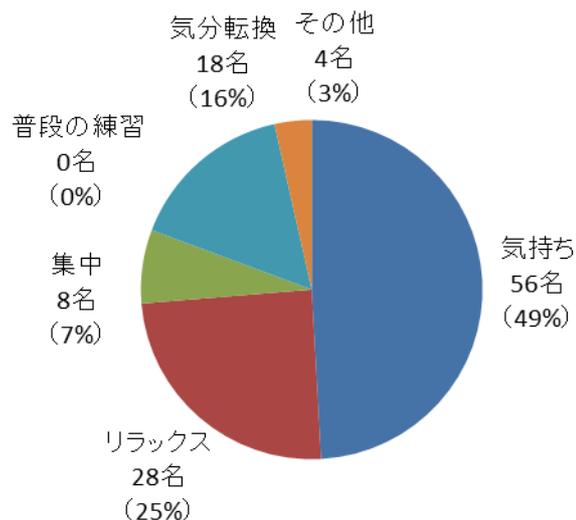


図 2 音楽を聴く理由

図 3 は音楽を聴かない理由についての割合を示したものである。「音楽プレーヤーが邪魔になる」7名 23%、「興味がない」5名 17%、「集中できない」5名 17%、「音楽が禁止だから聴かない」5名 17%、「音楽プレーヤーを持っていない」1名 3%、「その他」7名 23%であった。

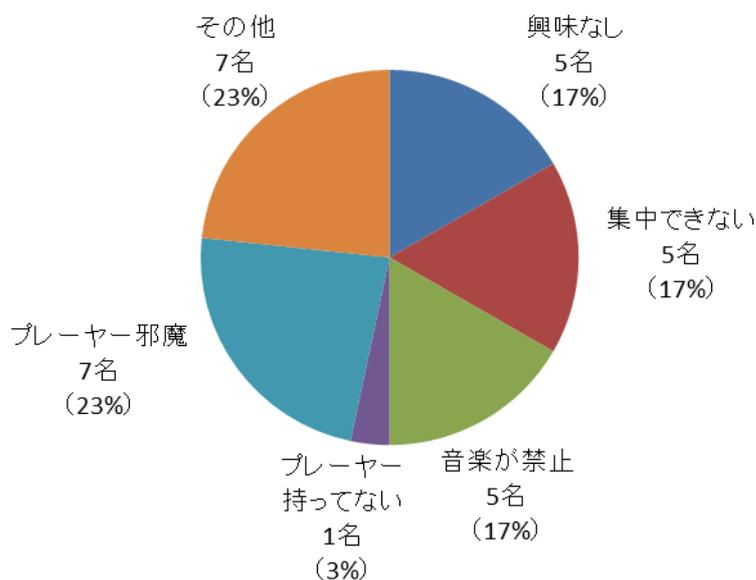


図 3 音楽を聴かない理由

「音楽を聴くことによって集中できない」、「音楽を聴いても心理的影響がない」と考えているためではないかと考えられる。「音楽が禁止だから」、「音楽プレーヤーを持っていない」といった意見の者に関しては高校生が多くみられ、規則や経済的な理由によるものと考えられる。また、杵鞭（2006）の先行研究にもあるように、リハビリ時にすべての者に対して好ましい心理的影響があるとは限らないため、「音楽を聴くことによって集中できな

い」、「うるさい」、「心を乱されたくない」のような意見があり、音楽が心理的に悪い影響を与える場合もあるのではないかと考えられる。「その他」の理由として「格好をつけていると思われるのが嫌だ」「音楽プレーヤーを購入できるお金がない」という理由となった。

(2) 音楽聴取と心理的競技能力の関係

表2はDIPCAの5因子を3群間で比較した結果である。

表2 3群間のDIPCAの比較

因子	FM群 (N=65)	SM群 (N=52)	NM群 (N=30)	F値
競技意欲	57.6 (13.7)	58.5 (9.7)	54.6 (8.03)	1.09
精神の安定	49.1 (10.3)	47.2 (11.5)	50.2 (9.7)	0.79
自信	24.7 (6.3)	24.5 (5.4)	23.9 (4.5)	0.24
作戦能力	24.4 (6.3)	23.6 (4.7)	22.5 (4.5)	1.25
協調性	13.8 (3.6)	14.3 (3.3)	14.0 (3.4)	0.31

常に音楽を聴くFM群、時々聴くSM群、全く聴かないNM群の3群間をDIPCA、5因子得点で比較を行ったものである。この結果、3群間にすべての因子で有意差は認められなかった。仮説では心理的競技能力の「精神の安定・集中」と競技意欲に差がみられると考えていたが、仮説とは異なる結果になった。「精神の安定・集中」に差がみられなかったのは、内田ら(2009)の先行研究にもあるように男性では「精神の安定・集中」において非音楽聴取群が音楽聴取群と比べてわずかに高いという傾向がみられたと報告している。本研究の対象者150名中男性が140名を占めている。本研究では、男性の割合がかなり高かったため「精神の安定・集中」に差がみられなかったのではないかと考えられる。

他の因子においても内田らの研究で女性のみ有意差が認められ、性差を指摘している。本研究結果は、対象者がほとんど男性という性差によるものと考えられる。いずれにしても、本研究結果からはアスリートが音楽を聴くことによって、心理的競技能力に影響はみられない、つまり、音楽を聴くことによって心理的なプラス効果は期待できないという結論に至った。

(3) 音楽聴取と心理的競技能力の関係

表3は心理技法活用尺度8因子得点を3群間で比較した結果である。

表3 3群間の心理技法活用尺度による比較

因子	FM群 (N=65)	SM群 (N=52)	NM群 (N=30)	F値
情動のコントロール	24.3 (5.2)	22.4 (4.8)	23.5 (4.7)	2.03
セルフトーク	17.9 (7.9)	16.2 (3.9)	16 (3.3)	1.70
自己分析	22.1 (4.9)	21.3 (3.7)	19.8 (3.5)	2.96 *
イメージ	14.6 (3.3)	14.2 (3.0)	13.1 (2.7)	2.51
サイキングアップ	18.3 (4.0)	17.5 (3.5)	17 (3.5)	1.58
ルーティン	13.3 (4.0)	11.6 (3.9)	11.9 (3.6)	3.13 **
ゲームプラン	14 (3.5)	13.0 (3.3)	12.5 (3.0)	2.32
目標設定	14.1 (3.3)	13.5 (2.9)	12.7 (2.4)	1.95

(**<0.05、*<0.1)

「ルーティーン」に 5%水準で有意差が認められた。FM 群は他の 2 群より得点が高く、音楽をいつも聴いているアスリートはスポーツ場面でルーティーンをより用いていることを示している。ルーティーン行動とは決まりきったこと、日々の作業という意味があり、スポーツ場面では、試合前などに行う一種の儀式のようなものである。山下（2014）によると、ルーティーン行動は選手にとって緊張や不安、怒りや落ち込みなどといった感情を緩和させるとともに、疲労感や混乱・焦り・迷いなども和らげると述べている。アスリートにとって、試合前に音楽を聴くことはこうしたルーティーンとして機能しているのではないかと考えられる。

また「自己分析」では、10%水準の有意傾向が認められた。音楽を聴くほど、自己分析を行っていることを示している。自己分析とは、内田ら（2009）によれば、自己への気づきや理解であり、ややもすると内省的になってしまいがちである。そのために音楽を聴くことによって、そうした内向きの傾向を和らげるといった効果を期待しているのかもしれない。

4. まとめ

試合前の音楽聴取がアスリートにどのような心理的影響を与えるかを心理的競技能力と心理技法の観点から検討した。対象者は高校生、大学生のアスリート 150 名であった。

音楽聴取によって心理的競技能力としての影響は認められなかった。その一方で、心理的技法としては「ルーティーン」に有意差が認められ、音楽を聴くアスリートが高い結果となった。また、「自己分析」には有意傾向が認められ、音楽を聴くほど自己分析を行う傾向が認められた。アスリートにとって、音楽を聴くことは試合前の緊張や不安、怒りや落ち込みなどといった感情を緩和する役割を有していると考えられる。同時に、自己への気づきや感覚など普段から自己分析を行うアスリートにとっては、試合前に過剰な内省を防ぐために音楽を使用しているのではないかと考えられる。

今後は、対象者を増やし男女の割合を均等にするなどして、さらに分析を行う必要がある。

引用・参考文献

- ・相崎友歌（2016）アスリートの音楽聴取と心理技法活用との関連、2015 年度岐阜経済大学経営学部演習論文（岸演習）、1-14
- ・内田遼介、杉本悠希子、菅生貴之（2009）音楽聴取の有無による心理的競技能力の差異、大阪体育大学紀要、49 109-115
- ・小関晃典（2009）音楽がスポーツ・パフォーマンスに与える影響、早稲田大学スポーツ科学部、卒業論文要旨集 31, 1-2
- ・杵鞭広美（2006）スポーツ活動と音楽聴取に関する基本的考察—大学生と社会人によるアンケート調査から—昭和音楽大学紀要 26 48-59
- ・中山庸子（2009）音楽聴取による情動の変化がパフォーマンスに及ぼす影響、早稲田大学スポーツ科学部、卒業論文要旨集、377、1-2
- ・村上貴聡、平木貴子、今井恭子、立谷泰久、平田大輔、須田和也、石井源信（2010）心理技法活用尺度の作成、スポーツパフォーマンス研究 2、106-120

- ・ 山下拓郎（2014）ルーティン行動がスポーツ選手の心理的側面に及ぼす影響 2013年度 びわこ成蹊スポーツ大学 卒業研究抄録集（スポーツ学部）
<<http://libir-bw.bss.ac.jp/jspui/handle/10693/1392>>

資料

アスリートの音楽聴取についての調査

岐阜経済大学 経営学部 スポーツ経営学科
岸ゼミ 平松、山本、岸澤、森脇、清水、宮里、南、柳原、武藤

〈調査の目的〉

この調査は、音楽聴取がスポーツにどのように役立つのかを調べるものです。
結果は統計的に処理しますので個人情報公開されることはありません。
ご協力をお願いします。

フリガナ

氏名： 年齢： 歳

性別： 男 ・ 女 スポーツ種目：

競技年数： 年

活動状況：練習回数 1 週間 回/1 度の練習時間 時間

今まで出場した大会（いずれかに○を）

- 1、全国大会 2、地方大会 3、県大会
4、市大会 5、その他（ ） 6、経験なし

調査 1

あなたの競技場面での音楽聴取について質問します。ここでいう音楽とは、会場やホールに流れる BGM ではなく、自分の音楽プレーヤーからイヤホン等で意図的に聴くものをいいます。

Q1 試合前に音楽を聴きますか？次の中から 1 つ選んでください。

- 1.常に聴く 2.時々聴く 3.全く聴かない

Q1 で「常に聴く」「時々聴く」と答えた人は Q2.3.4 を答えてください。
「全く聴かない」と答えた人は、Q5 を答えてください。

Q2 試合前に音楽を「聴く」と答えた人は、主にどのようなジャンルの音楽を聴きますか。

次の中から当てはまるもの全て選んでください。

- 1.J ポップ 2.レゲエ 3.ロック 4.ヒップホップ 5.洋楽
6.クラシック 7.ジャズ 8.民謡 9.演歌 10.その他（ ）

Q3 Q1 で 1.2 を選んだ人は、主にどのようなジャンルの音楽を聴く理由・目的は何ですか。次の中から 1 つ選んでください。

1. 気持ちを高めるため 2. 気持ちを落ちつかせるため (リラックス) 3. 集中するため
4. 普段の練習を思い出すこと 5. 気分転換するため 6. その他 ()

Q4 大事な試合やここ一番の試合前に聴く音楽があれば、その曲名とアーティスト名を記入してください。

曲名 () アーティスト名 ()

Q5 試合前に「音楽を聴かない」と答えた人は、なぜ聴かないのかの理由は何ですか。次の中から 1 つ選んでください。

1. 音楽に興味がない 2. 集中できないから (気が散る) 3. 音楽が禁止されている
4. プレーヤーを持っていない 5. プレーヤーが邪魔 6. その他 ()

調査 2

以下に、スポーツの試合における心理的なことが書いてあります。

各文章を読んであなたがいつもの自分をどのように思っているかについて最も当てはまる答えを選び、右欄の番号に○をつけてください。

1. ほとんどそうでない (0~10%)
2. ときたまそうである (25%)
3. ときどきそうである (50%)
4. しばしばそうである (70%)
5. いつもそうである (90~100%)

- | | |
|-----------------------------------------|-------------------|
| 1. 苦しい場面でも我慢強く試合ができる | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 2. 大きな試合になればなるほど闘志 (とうし) がわく | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 3. 自分の可能性 (かのうせい) へ挑戦する気持ちで試合をしている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 4. 試合前には「絶対に負けられない」と思っている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 5. 試合になると自分をコントロール (管理) ができなくなる | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 6. 勝敗を気にしすぎて緊張する | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 7. 落ち着いたプレー (動き) ができなくなる | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 8. プレッシャーのもとでも実力を発揮できる自信がある | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 9. ここぞという時に、思い切りの良いプレイができる | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 10. 作戦はうまくの中する | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 11. 判断力は優れている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 12. チームワークを大切にする | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 13. 試合で負けた時、失敗した人を口きたなくののしり、みんなの見せしめにする | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 14. 忍耐力を発揮できる | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |

1. ほとんどそうでない (0~10%)
 2. ときたまそうである (25%)
 3. ときどきそうである (50%)
 4. しばしばそうである (70%)
 5. いつもそうである (90~100%)
-
15. 試合になると闘争心がわいてくる 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 16. 「自分のために頑張るのだ」という気持ちで試合をしている 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 17. 試合前には「絶対に勝ちたい」と思っている 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 18. 緊張していつものプレイができなくなる 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 19. 試合になると精神的に動揺 (どうよう) する 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 20. 冷静さを失うことがある 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 21. 自分の能力に自信を持っている 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 22. 試合では決断力がある 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 23. 作戦を素早く切り替えることができる 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 24. 試合の流れを素早く判断できる 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 25. チームの仲間やパートナーと励ましあってプレイ (試合) をする 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 26. 自分が失敗しても、他人のせいにして絶対にあやまらない 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 27. ねばり強い試合ができる 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 28. 相手が強いほどファイトがわく 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 29. 自分なりの目標をもって試合をしている 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 30. 試合で負けると必要以上にくやしがる 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 31. 気持ちの切り替えがおそい 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 32. 試合前になると不安になる 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 33. 試合になると観衆のことが気になって注意を集中できない 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 34. 自分の目標を達成できる自信がある 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 35. 失敗をおそれずに決断できる 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 36. 勝つためにはあらゆる作戦を考えている 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 37. 大事なところでの確 (てきかく) な判断ができる 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 38. 私には団結心 (だんけつしん) がある 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 39. 試合中に反則をおかしたら、審判の判定にしたがう 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 40. 身体的な苦痛や疲労には耐 (た) えることができる 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 41. 大事な試合になると精神的に燃 (も) えてくる 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 42. 自分なりの「やる気」がある 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 43. 試合内容より勝つことを第1にしている 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 44. 顔がこわばったり、手足が震えたりします 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 45. 試合になるとプレッシャーを感じる 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 46. 勝敗のことが気になって集中できない 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 47. どんな場面でも自分のプレイ (試合) ができる自信がある 1 - 2 - 3 - 4 - 5
 48. 苦しい場面でも素早く決断することができる 1 - 2 - 3 - 4 - 5

1. ほとんどそうでない (0~10%)
2. ときたまそうである (25%)
3. ときどきそうである (50%)
4. しばしばそうである (70%)
5. いつもそうである (90~100%)

- | | |
|--------------------------------------|-------------------|
| 49. 予測がうまくあたる | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 50. 苦しい場面でも冷静 (れいせい) な判断ができる | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 51. チームの仲間やパートナーとうまく協力してプレイ (試合) をする | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 52. すばらしいプレイには敵・味方なく拍手をする | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |

調査3

以下に、スポーツの試合における心理的なことが書いてあります。

各文章を読んであなたがいつもの自分をどのように思っているのかについて最もあてはまる答えを選び、右欄の番号に○をつけてください

- | | |
|---------------------------------------|-------------------|
| 1. ミスしてもプレー中は気にとめない | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 2. 試合の時に自分への積極的な語りかけを有効に用いている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 3. 失敗や最悪な試合の原因が自分でわかっている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 4. 思い通りに自分のプレーをイメージしている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 5. おじけづいた時自分なりの方法で気持ちを高めている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 6. 試合の時にはいつも決まった行動 (例・朝食で納豆を食べる) をする | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 7. 試合前に自分のプレーについて整理している | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 8. 効率よく練習できるように目標を立てている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 9. 失敗してもうまく切り抜けられると積極的に考えている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 10. 試合の時にはプレーにプラスになるような言葉を口に出している | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 11. 自分のやるべき練習がわかっている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 12. 自分のプレーを思い浮かべた時に鮮明にイメージしている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 13. やる気が出ないときに自分なりの方法でやる気を出している | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 14. 試合では自分なりのゲン担ぎ (例 靴を左から履くなど) をしている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 15. 試合前に試合当日の流れを頭の中でリハーサルしている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 16. 大きな目標を持ちそれを達成するために綿密な計画を立てている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 17. たとえ結果が悪くても気持ちを切り替えて次のプレーのことを考えている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 18. 試合の時集中するための自分なりの言葉を口に出している | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 19. 選手としての自分の長所や短所を分析している | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 20. 正確に自分のプレーをイメージしている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 21. 気持ちが落ち込んでいる時に自分なりの方法で気持ちを盛り上げている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 22. プレー直前 (例 レース前など) に行う動作を決めている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 23. どういう作戦でプレーをするかを事前に考えている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 24. 練習では細かい目標を設定している | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 25. 精神的に動揺した時に自分なりの対処法で落ち着かせている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |

1. ほとんどそうでない (0~10%)
2. ときたまそうである (25%)
3. ときどきそうである (50%)
4. しばしばそうである (70%)
5. いつもそうである (90~100%)

- | | |
|-----------------------------------|-------------------|
| 26. 気持ちを切り替えるために積極的な言葉を自分に語りかけている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 27. 成功した試合や最高の試合の理由を考えている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 28. 良いプレーをするためのイメージをしている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 29. 試合に向けて自分なりの方法でやる気を高めている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 30. いつも同じ手順でプレーに入るように心がけている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 31. 試合当日の一日の流れを具体的に計画している | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 32. 現実的で挑戦的な目標を設定している | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 33. 失敗してもうまく対処できると信じている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 34. 積極的な自分への語りかけを行うことでやる気を高めている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 35. 自分の能力を正確に把握している | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 36. なかなか集中できないとき自分なりの方法で気合を入れている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 37. プレッシャーがかかった場面でリラックスする方法を用いている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 38. 現在の自分の調子や体調を把握している | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 39. 試合中、必要に応じてリラックスしている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |

ご協力ありがとうございました