

---

---

# 2023年度 岐阜協立大学

## 学内ゼミナール大会 参加論文

---

---

ゼミ名：岸ゼミナール B チーム

テーマ：アスリートの環境感受性と試合前の音楽聴取との関連について

参加者：西村朋樹・平田和也・長岡勇樹・山内翔哉・黒木翔太

### 目次

1. はじめに
2. 方法
  - (1) 対象者と調査時期
  - (2) 調査内容
3. 結果と考察
  - (1) アスリートの音楽聴取の実態
  - (2) 音楽聴取と環境感受性の関連
4. まとめ
  - 引用・参考文献
  - 資料 アスリートの音楽聴取と心理に関する調査

### 要約

本研究は、アスリートの環境感受性と試合前の音楽聴取との関連を検討することを目的とした。対象者は、高校大学のアスリート男性 93 名、女性 20 名、合計 113 名であった。対象者に対し試合前に行う音楽聴取の実態調査及び環境感受性を測定するために高橋（2016）が作成した HSP を実施した。対象者の試合前の音楽聴取を「常に聴く」「時々聴く」「全く聴かない」の 3 群に分けて、HSP 3 因子得点を比較した。「易興奮性」因子において有意差が認められ、「全く聴かない」が他の 2 群よりも高く、「低感覚閾」、「美的感受性」においては有意な差はなかった。コレラの結果から、環境感受性が高いアスリートほど試合前は音楽聴取を行わないことが分かった。音楽が雑音になってしまい、集中が乱れてしまうためだと考えられる。

## 1. はじめに

近年の心理学において話題に上がっているものに、環境感受性（HSP: Highly Sensitive Person）がある。HSPとはアメリカの心理学者エイレン・N・アーロンが1997年に提唱したものである。HSPは、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚といった五感が敏感で外界の刺激にきわめて反応してしまう気質のことで、病気や障害ではない。また、SNSでは敏感で繊細な人、人の気持ちが深く理解できる優しい人などともされている。

畦地（2023）によれば、全人口の20%~30%がHSPであるとも言われている。したがって、アスリートにもHSPに分類される人が存在すると予想される。しかしその特性はアスリートにとっては、かなり不利なものになっている可能性がある。つまり、スタジアムなどには光や音の刺激が多く、個人差はあれ厳しい状況であると指摘されている。

串崎（2023）は、HSPのような感受性の高い人は、悲しい音楽を好むのではないかという仮説を検証している。高感性が悲しい音楽嗜好と一定の相関を示したが、むしろ、相手の気持ちやストレスを知らないうちに取り込むという情動吸収の高い人が悲しい音楽を好むことに関連していた。つまり、環境感受性傾向の人が悲しい音楽を好むとは限らなく、共感性が高い人間が悲しい音楽を好む傾向があると言える。

金子ら（2022）は、大学生307名を対象に4つのストレス（生活、学業、自己、対人）と環境感受性の関連を検討している。女性は男性よりも感覚感受性が高い傾向が認められ、また環境感受性の合計点とストレスへの対応力を示すコーピング能力得点の間には強い負の相関がみられたという結果が示された。したがって、環境感受性傾向にある人ほどストレスの対処が苦手で溜めやすいことがわかる。

スポーツの場面では、練習時や試合前にイヤホン等で音楽を聴くアスリートが少なからず存在する。彼らはなぜ音楽を聴くのか、そしてそこにはアスリートのパーソナリティが関係しているのではないだろうか。アスリートの音楽聴取に関する研究は従来から多く行われている。中山（2009）は、アスリートの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について検討している。結果は音楽を聴く習慣がない者が音楽を聴いた場合、気分尺度の「活気」が向上し、「疲労」や「混乱」が低下し、パフォーマンスが向上したことを報告している。一方、音楽を聴く習慣がある者が音楽を聴かなかった場合、「緊張」や「不安」、「怒り」、「混乱」が増加し、パフォーマンスも低下したと報告している。この結果から、音楽はアスリートの心理状態やパフォーマンスに多くの影響を与えると考えられる。

さらに、信藤（2022）は、アスリートを対象に音楽聴取と競技心理特性の関連について報告している。結果は、試合前に音楽を聴取するアスリートは「自己分析能力」、「客観性」、「目標設定」、「モチベーション」、「生活管理」のレベルが高いことが認められ、さらに、音楽によって試合前の「緊張」や「不安」、「怒り」や「落ち込み」などといった感情をコントロールしていることを示唆している。また岸澤（2016）は、アスリートを対象に音楽聴取による心理的影響の関連を心理的競技能力と心理技法の観点から検討した。結果は心理的競技能力との有意な関連は認められなかったが、心理技法の「ルーティン」に有意な関連が認められた。アスリートのルーティン行動は、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があると考えられる。つまり、試合前の音楽聴取はアスリートにとってこのような役割を持っていると考えられる。

相崎 (2015)は、アスリートの音楽聴取と競技場面で用いられる心理技法との関連を検討している。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」、「ルーティン」といった心理技法をより活用していることを報告している。つまり、アスリートが試合前に音楽を聴くことは外界の刺激から自己を守る手段として用いていることも考えられる。

これらの研究から、アスリートはさまざまな目的を持って音楽を聴いているが、主に自己の感情を調節するために行なっている。特に感情を乱されないためには、外界からの刺激を遮断するという目的があると考えられる。環境感受性は環境における刺激に対する特性であり、アスリートが試合前に音楽を聴くこととの関連が予想される。

そこで本研究の目的は、アスリートの環境感受性と試合前の音楽聴取との関連を検討することである。この研究における仮説として、アスリートが周りの刺激を遮断したり、過度な内省を防ぐために音楽聴取を行っているという予測に基づいている。

## 2. 方法

### (1) 対象者と調査期間

対象者は、スポーツ系クラブに所属しているアスリート115名とした。平均年齢は20.0±0.93歳、平均練習日数3.0±1.2日、平均練習時間2.4±1.2時間、およそ週3日、2時間40分の練習を行なっているアスリートである。表-1は対象者の性別、種目別の内訳である。

表-1 対象者の性別、種目別の内訳

種目	男性	女性	計
サッカー	8	0	98
野球	6	1	7
バスケットボール	3	1	4
バレーボール	3	0	3
卓球	0	2	2
陸上競技	54	5	59
テニス	3	2	5
バトミントン	0	4	4
柔道	1	1	2
水泳	1	0	1
ソフトボール	3	2	5
その他	11	2	13
計	93	20	113

対象者の競技レベルとして、全国大会 33%、地区大会 22%、県大会 22%、市町村大会 17%でありある程度水準の高いアスリートであると考えられる。

## (2) 調査内容

調査は、Microsoft-Forms によるオンライン方式により実施した。研究倫理上の配慮として、調査目的と発表場所、結果は統計的に処理し、個人情報是非公開にすること、研究終了後は適切に処分すること、回答しないことで不利益は生じないこと、以上の4点を明記致した。調査内容は、フェイスシートで性別、競技種目、競技経験年数、1週間あたりの練習日数、1日あたりの練習時間、過去に出場した最も高いレベルの大会を問いた。

## 3. 結果と考察

### (1) アスリートの音楽聴取の実態

試合前に音楽を常に聴くアスリートは60名 53.1%、時々聴くアスリートは35名 30.1%、全く聴かないアスリートは21名 16.8%となった。宮国(2021)の研究では、「常に聴く」60%、「時々聴く」29%、「全く聴かない」11%という結果を報告している。本研究の対象者は「常に聴く」が多少少なく、「全く聴かない」がやや多い結果となった。この理由として、宮国(2021)の対象者が、大学野球部員のみに対し、本研究は大学陸上競技を中心としていたために、種目特性の違いが考えられる。

次にアスリートが試合前に聴いている音楽ジャンルを示したのが、表-2である。

表-2 アスリートが試合前に聴く音楽ジャンル

ジャンル	人数	割合
J-POP	40	41.7%
HIPHOP	30	31.3%
洋楽	9	9.4%
レゲエ	4	4.2%
ロック	3	3.1%
クラシック	1	1.0%
演歌	1	1.0%
その他	8	8.3%

割合が多い順に J-pop HIPHOP、洋楽、レゲエ、ロックと続いている。J-pop が 41.7% HIPHOP が 31.3%、洋楽は 9.4%を占めている。長尾(2017)は、陸上長距離選手を対象とした研究で、J-pop76%、ロック 11%、洋楽 11%と報告している。J-pop や洋楽系など若者にとって、親しみやすい曲が好まれ、過去の研究結果とも共通している。さらに、リズムに乗りやすい曲が選ばれていることは、アスリートが試合前に自己のモチベーションを高めるために音楽を聴いていることが考えられる。

表-3は、アスリートが試合前に音楽を聴く目的を示したものである。

表-3 アスリートが試合前に音楽を聴く目的

目的	人数	割合
気持ちを高める	41	51.3%
気持ちを落ち着かせる	13	16.3%
集中する	13	16.3%
気分転換	10	12.5%
その他	3	3.6%

「気持ちを高める」「気持ちを落ち着かせる」「集中する」「気分転換」の順となっている。「気持ちを高める」がほぼ半数の51.3%を占め、「気持ちを落ち着かせる」と「集中する」が共に16.3%、気分転換が12.5%となっている。杵鞭(2006)の報告でも「トレーニング中」や「試合前」に音楽を聴くのは「気分を高める」、「落ち着く」が多くを占めている。相崎(2016)の研究でも「気持ちを落ち着かせる」38.8%、「気持ちを高める」37.5%、「気分転換」12.5%、「集中する」8.3%とほぼ同様の結果を示している。アスリートは、試合前に音楽を聴くことによって気持ちや感情をコントロールしていることがわかる。そこでは、「気持ちを高める」という気分高揚(アクティベーション)と「気持ちを落ち着かせる」という沈静化(リラクセーション)の両方向の目的を持ち、その目的はアスリートによって異なることがわかる。

#### (2) 音楽聴取と環境感受性の関連

表-4は、音楽聴取の3群、「常に聴く」FM群、「時々聴く」SM群、「聴かない」NM群のHSP3因子得点を分散分析で比較したものである。

表-4 音楽聴取による環境感受性因子得点の比較

因子	FM群	SM群	NM群	F値
低感覚閾	28.1±7.6	26.1±8.0	29.3±6.3	1.27
易興奮閾	30.3±8.4	29.9±6.9	35.5±6.0	3.72*
美的感受性	16.7±4.6	16.5±3.4	18.0±3.0	0.93

(\* p<0.05)

結果は、「易興奮性」因子において5%水準の有意差が認められ、「低感覚閾」、「美的感受性」においては有意な差はなかった。「易興奮性」因子においては、NM群(未聴取群)が他の2群より高い結果となった。「易興奮性」とは、びくっとしやすいなど刺激に対する反応性や耐性のなさを示している。つまり、試合前に音楽を聴かないアスリートは外界の刺激に反応しやすいことを示している。このことは、「アスリートが周りの刺激を遮断したり、過度な内省を防ぐために音楽聴取を行っている」という本研究の仮説とは逆の結果を示している。感覚感受性傾向のアスリートほど試合前に音楽を聴いて、外界の刺激を遮断しているのではないかと考えた。しかし、このようなアスリートは、むしろ音楽

が雑音となっている可能性があり、集中するための対応として音楽を聴いていないと考えられる。

#### 4. まとめ

本研究結果から、アスリートは、試合前に J-Pop や HIPHOP のようなリズムカルな音楽を好み、気持ち高めたり沈めたりというコントロールのために音楽を聴いている。

環境感受性との関連においては、仮説とは逆の結果を示し、環境感受性傾向のアスリートは外界の刺激に敏感であるため、むしろ音楽を聴くことは少なく、聴かないことが集中するための対処となっていると考えられる。したがって、このようなアスリートは外界の刺激が少ない所で試合準備を行うのが望ましいと言える。

今後の課題としては、調査対象者数を多く確保することが必要である。また、環境感受性との関連では、音楽のジャンル別の比較によって、雑音や煩わしく感じる音楽でなく、アスリートが落ちつける音楽を探究することが考えられる。

#### 引用・参考文献

- ・金子健一郎 (2022) 大学生における HSP (Highly Sensitive Person) 傾向とストレスコーピングの関連性 日本教育心理学会第 64 回総会発表論文集  
[https://www.jstage.jst.go.jp/article/pamjaep/64/0/64\\_285/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/pamjaep/64/0/64_285/_pdf/-char/ja)
- ・信藤来也 (2023) スポーツ選手の音楽聴取と競技心理特性との関連、2022 年岐阜協立大学経営学部卒業論文 (岸演習)
- ・高橋亜希 (2016) Highly Sensitive Person Scale 日本版(HSPS-J19)の作成、中京大学大学院心理学研究科第 23、2、68—77
- ・串崎 真志 (2023) 関西大学人権問題研究室紀要巻 851-12
- ・相崎友歌(2016)アスリートの音楽聴取と心理的技法活用との関連 2015 年度岐阜協立大学卒業論文
- ・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 (2017)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~2016 年度岐阜経済大学 学内ゼミナール大会 参加論文
- ・中山庸子 (2010) 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 (2009 年度)  
<https://www.waseda.jp/sports/supoka/research/sotsuron2009/1K06B166.pdf>

## 資料

### アスリートの音楽聴取と心理に関する調査

岐阜協立大学 経営学部 スポーツ経営学科  
岸ゼミチーム B 長岡勇樹 山内翔哉 黒木翔太 平田和也 西村明樹

#### 調査の目的

この調査は、アスリートの試合前の音楽聴取と出来事への感受性の関連を検討することを目的としたものです。この調査の結果は、岐阜協立大学ゼミナール大会の発表資料としてのみ使用され、統計的に処理されますので、あなたの個人情報公表されることはありません。調査結果は、研究終了後に適切に処分します。また、なあなたが回答しないことにより不利益になることは一切ありません。正確な調査を行うため、思ったままをご回答いただけますと幸いです。調査へのご協力をよろしくお願いいたします。

性別：女・男（いずれかに○を） 年齢：\_\_\_\_歳

競技種目：\_\_\_\_\_

競技年数：\_\_\_\_年

活動状況： 1週間あたり\_\_\_\_日 1日あたり\_\_\_\_時間

これまで出場した最もレベルの高い大会（1つに○を）

1.全国大会 2.都道府県大会 3.地区大会 4.市町村大会 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 ではなく自分のスマホや音楽プレーヤーからイヤホン等で意図して聴くものをいいます。

問1 試合前に音楽を聴きますか？

1. 常に聴く
2. 時々聴く
3. 全く聴かない

問 1 で『常に聴く』『時々聴く』と答えた人は、問 2.3.4 を答えてください。

『全く聴かない』と答えた人は、問 5 を答えてください。

問2 試合前に聴く音楽は、主にどのようなジャンルですか。

次の中から当てはまるものを全て選んでください。

1. J-pop
2. HIPHOP
3. レゲエ
4. 洋楽
5. クラシック
6. ジャズ
7. ロック
8. 演歌
9. その他 ( )

問3 試合前に音楽を聴く理由、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. 気持ちを落ち着かせるため
3. 集中するため
4. 気分転換するため
5. その他 ( )

問4 大事な試合やここ一番の試合前に決まって聴く音楽があれば、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 ( )

問 5 試合前に『全く聴かない』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
3. 音楽が禁止されている
4. スマホを持っていない
5. スマホが邪魔
6. その他 ( )



13.短時間にしなければならないことが多いとオロオロしますか?

1・2・3・4・5・6・7

14.他人の気分に左右されますか?

1・2・3・4・5・6・7

15.生活に変化があると混乱しますか?

1・2・3・4・5・6・7

16.痛みに敏感になることがありますか?

1・2・3・4・5・6・7

17.自分に対して誠実ですか?

1・2・3・4・5・6・7

18.美術や音楽に深く感動しますか?

1・2・3・4・5・6・7

19.大きな音で不快になりますか?

1・2・3・4・5・6・7

ご協力ありがとうございました。