

---

---

# 2024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 A チーム

テーマ：アスリートにおける試合前の音楽聴取と性格特徴の関連

代表者：中島諒大

参加者：山城 秀、氏家彰吾、與那嶺竜輝

目次

- はじめに
- 方法
  - 対象者と調査時期
  - 調査内容
- 結果と考察
  - アスリートの試合前の音楽聴取の実態
  - アスリートの音楽聴取と性格特性の関連

まとめ

引用・参考文献

資料 アスリートにおける試合前の音楽聴取と性格特性についての調査

### 要約

本研究の目的は、アスリートの試合前の聴取と性格特性との関連を検討することである。スポーツ系大学に所属する55名の学生を対象として、試合前の音楽聴取の有無や目的、聴く音楽のジャンルなどとともに、性格検査としてTIPI-Jを測定した。調査の結果、対象者の55%が試合前に常に音楽を聴くと回答し、J-Popを中心に気持ちを高めるために音楽を聴くアスリートが多いことがわかった。また、音楽聴取の有無や目的と性格特性の間に一定の関連が見られ、常に音楽を聴くアスリートは勤勉性が高い傾向にあり、気持ちを高めるために音楽を聴くアスリートは、落ち着かせるために聴くものよりも外交性が高いことが示された。これらの結果から、アスリートが試合前に音楽を聴く行為には性格特性が関連していることが示唆された。

## 1. はじめに

スポーツの試合前、音楽を聴いて気分を上げるアスリートが多く存在する。アスリートが音楽を聴く目的は、テンションを高める、心を落ち着かせるなど人によって様々である。音楽を使ったストレッチを行っているチームがあるなど、スポーツに音楽が大きく関わっている事が理解できる。それは音楽を聴くことにより、集中力を高め、自己の望ましい状態を作る効果があると考えられる。アスリートが特に試合前に音楽を聴くことの目的や効果についての研究は、これまでいくつか行われてきた。

杵鞭（2006）は、何らかのスポーツを行っている学生、社会人 336 名を対象に音楽聴取の実態と目的を検証した。結果として、日常生活において音楽を聴く者は 9 割以上を占め、身近な事柄であることが分かった。また、スポーツ選手において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」、「リラックスする」など、心理的安定をはかる理由で聴いていることが分かっている。

仙田（2023）は、大学生のスポーツ活動時の音楽利用の実態に関して調査を行っている。結果として音楽を選ぶ際には、テンポ感や好きなアーティストの曲を中心に選曲している。テンポは、BPM120 つまり 1 分間に 120 拍とかなり早い曲調が好まれている。またこの調査では日本の曲、J-Pop やダンスパフォーマンスが最も多い結果となっており、音楽聴取によってスポーツに効果があると答えた人は半数以上との結果を示している。

岡室（2016）は、アスリートによる音楽聴取に関する過去の文献を検討し、低強度運動で音楽を聴くことは、運動を行うにあたり、音楽を聴かずに運動した場合よりも疲れを感じにくく、気持ちを高ぶらせる効果を与えることを報告している。

内田ら（2009）は、音楽聴取の有無によるアスリートの心理的競技能力の差異について、大学陸上競技部員 91 人を対象に調査を行っている。結果として、音楽を聴くアスリートは心理的競技能力の「競技意欲」、「精神の安定・集中」、「自信」、「総合得点」において有意に高いことが示された。アスリートが試合前にテンションをあげるためやリラックスするために音楽を聴取することは、心身のセルフコントロールを促すために非常に有用なツールとなっていると考えられる。また、音楽聴取についての性差はほとんどないことを報告している。

相崎（2015）は、アスリートの音楽聴取と活用している心理技法との関連について、高校生、大学生の運動部に所属するアスリートを対象に調査を行った。結果として音楽を聴く選手は、音楽を聴かない選手よりも「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」という心理技法をより用いるという結果が得られた。つまり、音楽聴取はアスリートにとって、試合前に行う一種のルーティン行動であり、心理的調整という役割を持つことを指摘している。

長尾（2016）は、41 名の長距離ランナーを対象に音楽ジャンル別の聴取による気分の変化を実験的に検証している。音楽聴取はアスリートの気分状態にプラスに影響し、特にアップテンポの洋楽を聴くことは気分尺度の「活気」のみが高く、その他の尺度が低いという望ましい気分状態であるアイスバーグ型プロフィールがみられること、そしてジャンルや曲調によってその効果に相違があることを報告している。

これまでの先行研究では、アスリートの音楽聴取がパフォーマンスに貢献するこ

と、アスリートが試合前のルーティンの一つとして音楽を活用していること、音楽ジャンルによって心理状態に影響することがわかっている。しかし、音楽を聴取するアスリートと聴取しないアスリートが存在しており、それは、アスリートの個人特性、特に性格が関連していることが予想される。

しかしながら、音楽聴取と性格との関連についての研究はほとんど行われていない。その中で、ルディムナ・岩永（2010）は、楽曲選択における性格特性の関係について大学生を対象者とし、鎮静と覚醒の曲について、Big Five 5 因子性格特性の関連を検討している。結果として、性格特性によって好みの曲が異なることが確認され、特に「外交性」の高い人は鎮静を目的とした曲ではテンポの速い曲を好む傾向が認められている。これは、「外向性」の刺激希求性からくるものと考察している。

しかしながら、音楽を聴取するアスリートの性格特性についてはほとんど検討されていないのが現状である。そこで、本研究では、アスリートの試合前の音楽聴取について、どのような性格特性が音楽聴取と関連があるかを検討することを目的とした。

## 2. 方法

### (1) 対象者と調査期間

対象者は、スポーツ系の運動部及びクラブチームに所属している大学生 55 名を対象とし、調査期間は 2024 年 8 月から 10 月であった。Forms による Web 調査を実施した。対象者の内訳として、男子 36 名、女子 19 名、計 55 名、その内サッカー 2 名、陸上競技 20 名、バレーボール 13 名、ボート 17 名、卓球 2 名、自転車競技 1 名であった。この内訳を表-1 に示す。

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	2	0	2
陸上競技	19	1	20
バレーボール	0	13	13
ボート	12	5	17
卓球	2	0	2
自転車競技	1	0	1
計	36	19	55

平均年齢は  $19.6 \pm 1.23$  歳、練習回数の平均は週あたり  $5.5 \pm 1.39$  回であった。過去の出場大会としては、国際大会が 6 名、全国大会が 26 名、地区大会が 11 名、都道府県大会が 10 名、市町村大会が 1 名、出場経験なしが 1 名であり、かなり高い競技レベルを有する対象者であると考えられる。

### (2) 調査内容

調査内容としては、年齢、性別、競技種目、週あたりの練習日数、競技レベルとして過去の出場大会を調べた。また、音楽聴取に関する質問として 4 項目設定し、①試合前の音楽聴取の有無、②音楽聴取のタイミング、③聴取音楽のジャンル、④音楽聴

取の目的についての回答を求めた。

次に、対象者の性格特性を測定するために TIPI-J (Ten Item Personality Inventory) を実施した。これは、性格特性を測定するための Big5 モデルを元にして小塩ら (2012) が開発した心理検査であり、信頼性と妥当性が確認されている。

TIPI-J の質問項目は 10 項目、5 つの因子から構成され、「外向性」、「協調性」、「勤勉性」、「神経症傾向」、「開放性」の 5 つである。「外向性」とは、社会的で活発、他者と関わることを好むかどうかを示している。「協調性」とは、他人への共感や協力性、優しさを示している。「勤勉性」とは社会から期待される活動を自発的に、習慣的に営むことを示している。「神経症傾向」とは、感情の不安定性を示している。「開放性」とは、物事の捉え方が自由であることや制約が少ない状態を示している。

また研究倫理上の配慮として、以下の内容を Forms に記載した。①調査目的と発表場所、結果は統計的に処理すること。②個人情報是非公開にすること。③研究終了後は適切に処分すること。④回答しないことで不利益は生じないこと。以上の 4 点を明記した。

### 3. 結果と考察

#### (1) アスリートの試合前の音楽聴取の実態

本対象者の試合前の音楽聴取の割合を図-1 に示す。「常に聴く」が 55% と半数を占めており、「時々聴く」が 27% となっており、全体の 8 割以上が試合前に音楽を聴いていることが分った。一方で、「全く聴かない」アスリートは 18% という結果であった。試合前に音楽を聴くというアスリートは 8 割を超え、55% は常に聴くという結果となった。杵鞭 (2006) の研究では、アスリートの 9 割以上が音楽聴取を行っており、同様の結果となった。また、相崎 (2015) の研究と同様に、半数以上のアスリートが音楽聴取を試合前にルーティンとして使用していることが分かった。

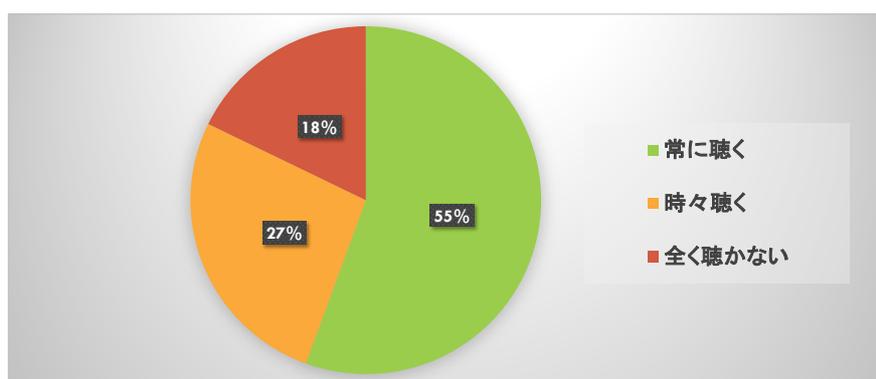


図-1 試合前の音楽聴取の有無

音楽聴取を行うタイミングを図-2 に示す。直前と答えたアスリートが全体の 20%、30 分前が 15%、60 分前が 24%、90 分前が 16%、120 分前が 9% となっており、残りの 16% は音楽聴取を行わないという結果であった。ほぼ半数のアスリートが、試合開始前 60 分までに聴取を終えている。また、直前までから 120 分以上前と、聴取のタイ

ミングにはかなりのばらつきがある。この理由として個人競技と団体競技といった種目の違いにより音楽聴取ができる時間に制約があるのではないか。例えば、直前まで聴取できるのは個人競技が多いからなのでないかと考えられる。

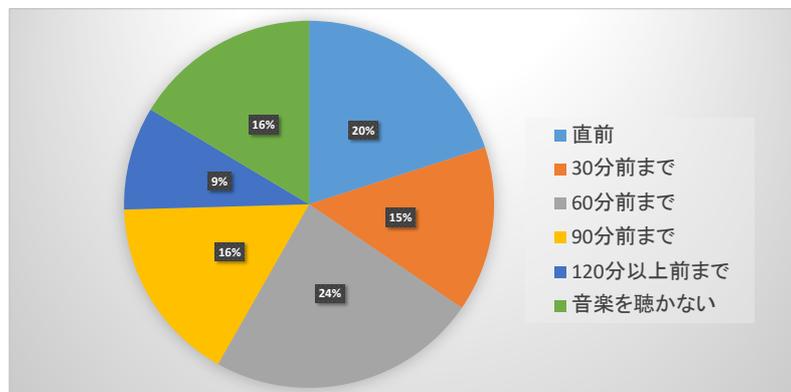


図-2 音楽聴取のタイミング

試合前に聴取する音楽ジャンルの割合を図-3に示す。全体の半数近くの 48%を占めたのが J-Pop であった。次に洋楽が 18%、K-Pop が9%、ゲームミュージックとアニメソングが2%、残りの 21%は音楽を聴かないという結果であった。試合前に好んで聴かれる音楽ジャンルは J-Pop が多く、ほぼ半数を占めていた。仙田(2023)や長尾(2016)の研究でも、J-Pop を好むアスリートが多いという結果が報告され、同様の結果となった。

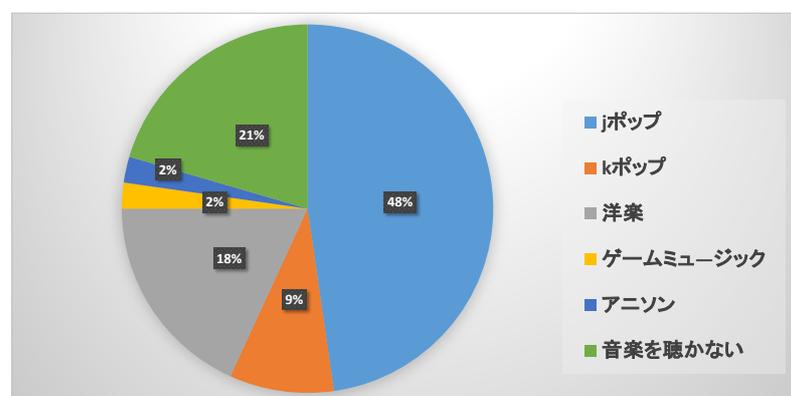


図-3 音楽聴取のジャンル

音楽聴取の目的を図-4に示す。気持ちを高めるが 64%、気持ちを落ち着かせるためが 22%、音楽を聞かないが 14%となった。このことから、多くのアスリートが気分の高揚効果を期待して音楽を聴いていることが分かる。杵鞭(2006)の研究でも、音楽を聴く理由として気分の高揚、もしくは心理的安定が多いという結果を報告している。岡室(2016)は、実験により音楽聴取が気分を高揚させることを確認している。つまり、音楽聴取はアスリートの気分を高揚させ、アスリート自身がそれを望んでいると考えられる。

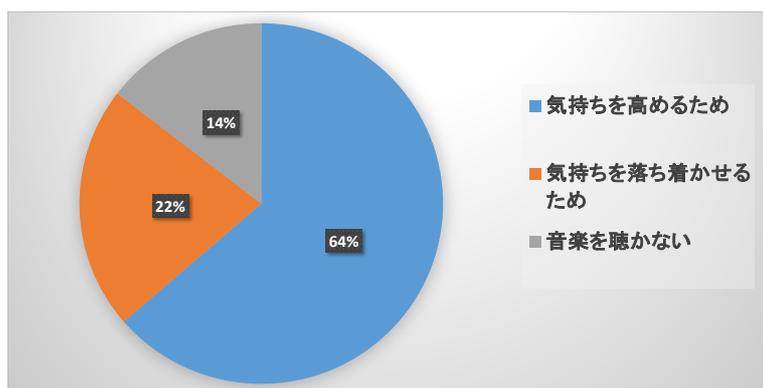


図-4 音楽聴取の目的

## (2) アスリートの音楽聴取と性格特性の関連

表-2は、試合前に「音楽を常に聴く」アスリートと「時々聴く」及び「聴かない」アスリートの2群間のTIPI-J5因子得点をt検定により比較した結果である。「勤勉性」因子において5%水準で有意差が認められ、「常に聴く」群が高いことを示している。その他の「外向性」、「協調性」、「神経症傾向」、「開放性」については、有意差は認められなかった。

表-2 聴取の有無2群間の5因子得点の比較(M(SD))

因子	常に聴く	時々・聴かない	t値
外向性	8.3(3.02)	8.4(3.33)	0.06
協調性	10.7(2.75)	11(2.53)	0.36
勤勉性	8.4(2.58)	6.6(3.08)	2.37**
神経症傾向	8.2(2.03)	7.9(2.76)	0.37
開放性	7.8(2.23)	8.6(2.13)	1.13

(\*\*p<0.05)

有意差が認められた「勤勉性」因子では、試合前に常に音楽を聴くアスリートが高いことを示している。この「勤勉性」とは、セルフコントロールや責任感や示す因子であり、これが高いことは意志が強く目標に向かって行動できるタイプである。つまり、試合前に目標を持って音楽を聴くという行動は勤勉性という特性を反映していると考えられる。相崎(2015)は音楽聴取を行うアスリートは、様々な心理技法を活用し、試合に向けての準備を行っていることを報告している。特に音楽聴取というルーティンを行うことは、計画的に試合に向け行動する特性が表れていると考えられる。

表-3は、音楽を聴取する目的について、「気持ちを高めるため」と回答したアスリートを高揚群、逆に「気持ちを落ち着かせるため」と答えたアスリートを鎮静群として、2群間のTIPI-J5因子得点をt検定により比較した結果である。「外交性」因子において、10%水準で有意傾向が認められ、高揚群が鎮静群よりも高い傾向を示している。その他の「勤勉性」、「協調性」、「神経症傾向」、「開放性」については、有意差は認められなかった。

表-3 聴取目的2群間の5因子得点の比較(M(SD))

因子	高揚	鎮静	t値
外向性	8.9(3.27)	7.1(2.95)	1.70*
協調性	10.7(2.57)	11.2(3.21)	0.45
勤勉性	7.7(3.29)	8.25(2.31)	0.48
神経症傾向	8.4(2.14)	7.4(2.09)	1.35
開放性	7.9(2.04)	8.9(2.28)	1.38

(\*p<0.1)

有意傾向が認められた「外交性」因子では、試合前に「気持ちを高めるため」に音楽を聴くアスリートが「気持ちを落ち着かせるため」に音楽を聴くアスリートよりも高い傾向を示している。この「外交性」とは、他者との関わり方、コミュニケーションの良さを示す因子であり、これが高いことは活動的で社交的なタイプを表している。また、ルディムナ・岩永(2010)は、外交性の高い人はテンポの速い曲を好む傾向があり、外向性の刺激希求性からくるものと考察している。つまり、外交性のアスリートは速いテンポの外的刺激である音楽聴取を求める傾向があると考えられる。

#### 4. まとめ

本研究は、アスリートの試合前の音楽聴取について、どのような性格特性が音楽要素と関連があるかを検討することを目的とした。アスリート 55 名に対して、試合前の音楽聴取に関する質問と性格検査 TIPI-J を実施した。

この結果、試合前に音楽を常に聴くアスリートは 5 割を超え、音楽を聴くタイミングは直前から 120 分前と広範囲に及んだ。音楽聴取のジャンルはこれまでの報告と同様に、J-Pop や洋楽が好まれていた。また、音楽を聴く目的については、「気持ちを高めるため」が多く、「気持ちを落ち着かせるため」はこの半分以下という結果となった。

音楽聴取と性格特性の関連については、音楽を常に聴くアスリートは「勤勉性」が高く、音楽を高揚のために聴くアスリートは鎮静のために聴くものよりも「外交性」が高い傾向が示された。これらのことから、アスリートが試合前に音楽を聴くという行動は、その性格特徴や目的によって異なることが示された。

今後の課題として、先行研究と比べ調査対象者数が少ないことが挙げられる。対象者を増やすことによって、より明確な結果が得られたと考えられる。そして、個人種目と団体種目、男女の比率差に関してもできるだけ均一にして調査する必要があると考えられる。

#### 引用・参考文献

- ・ルディムナ優子、岩永誠 (2010) 『楽曲選択における性格特性と音楽要素の関係』日本心理学会第 70 回大会抄録集 <[https://www.jstage.jst.go.jp/article/pacjpa/74/0/74\\_3EV105/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/pacjpa/74/0/74_3EV105/_pdf/-char/ja)>
- ・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性』2015 年度

岐阜経済大学卒業論文

- ・長尾亮汰 (2016)『長距離ランナーの音楽聴取による気分の変化-音楽のジャンルによって違いはあるか』2016年度岐阜経済大学卒業論文
- ・仙田真帆 (2023)『スポーツ活動時の音楽利用について-スポーツ活動者を対象とした2つの調査を中心に-』鳥取看護大学・鳥取短期大学研究紀要 86, 1-10
- ・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』昭和音楽大学紀要 26, 48-60
- ・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-大学陸上競技部員を対象とした質問紙調査-』大阪体育大学要 40, 109-115
- ・小塩真司・阿部晋吾・カトローニ・ピノ (2012) 日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J) 作成の試み、パーソナリティ研究、21(1)40-52
- ・岡室憲明(2016)音楽を聴くとパフォーマンスは向上するのか？陸上競技の理論と実際 <<https://rikujo.taiiku.tsukuba.ac.jp/column/2016/87.html>>

## 資料

### アスリートにおける試合前の音楽聴取と性格特性についての調査

岐阜協立大学 経営学部 スポーツ経営学科  
岸ゼミ 中島諒大、山城 秀、氏家彰吾、與那嶺竜輝

#### 調査の目的

この調査は、アスリートの試合前に行う音楽聴取と性格特性の関連を検討することを目的としたものです。この調査の結果はゼミナール大会の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なく、研究終了後には適切に処分します。また、あなたが回答をしないことで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：\_\_\_\_\_

競技経験年数：\_\_\_\_\_年

活動状況：一週間\_\_\_\_\_回 一度の練習時間\_\_\_\_\_時間

これまで出場した最もレベルの高い大会（いずれかに○を）

1. 全国大会
2. 地区大会（東海大会など）
3. 都道府県大会
4. 市町村大会
5. その他（ ）
6. 出場経験なし

I.以下の各文章があなた自身にどのくらい当てはまるかについて、以下の「全く違うと思う」～「強くそう思う」の中から最も当てはまる答えのものを選び、その番号に○をつけてください。1 から 10 までの全ての質問に答えてください。

1. 全く違うと思う
2. おおよそ違うと思う
3. 少し違うと思う
4. どちらでもない
5. 少しそう思う
6. まあまあそう思う
7. 強くそう思う

- |                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| 1. 活発、外向的だと思う。              | 1-2-3-4-5-6-7 |
| 2. 他人に不満をもち、もめごとを起こしやすいと思う。 | 1-2-3-4-5-6-7 |
| 3. しっかりしていて、自分に厳しいと思う。      | 1-2-3-4-5-6-7 |
| 4. 心配性で、うろたえやすいと思う。         | 1-2-3-4-5-6-7 |
| 5. 新しいことが好きで、変わった考えをもつと思う。  | 1-2-3-4-5-6-7 |
| 6. ひかえめで、おとなしいと思う。          | 1-2-3-4-5-6-7 |
| 7. 人に気をつかう、やさしい人間だと思う。      | 1-2-3-4-5-6-7 |
| 8. だらしなく、うっかりしていると思う。       | 1-2-3-4-5-6-7 |
| 9. 冷静で、気分が安定していると思う。        | 1-2-3-4-5-6-7 |
| 10. 発想力に欠けた、平凡な人間だと思う。      | 1-2-3-4-5-6-7 |

II. あなたの音楽聴取状況について質問します。ここでの質問では、あなた自身がイヤホン等の媒体で意図的に聴くものとします。

1. あなたは試合前（試合当日）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

2. 試合前はどのくらいまで音楽を聴きますか？（1.で「全く聴かない」、と答えた方は、①を選んで下さい。）

①（移動開始）直前まで ②30分前まで ③60分前まで ④90分前まで ⑤120分以上前まで ⑥音楽を聴かない

3. 試合前は主にどのようなジャンルの音楽を聴きますか？（1.で「全く聴かない」、と答えた方は、①を選んで下さい。）

① Jポップ ② Kポップ ③洋楽 ④ジャズ ⑤ゲームミュージック ⑥アニソン ⑦音楽を聴かない

4. 試合前に音楽を聴く理由、目的は何ですか？（1.で「全く聴かない」、と答えた方は、③を選んで下さい。）

①気持ちを高めるため ②気持ちを落ち着かせるため ③音楽を聴かない

ご協力ありがとうございました。