

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関連

岸ゼミA 中島 諒大、山城 秀、氏家 彰吾、與那嶺 竜輝

1

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。
- 音楽を使ったストレッチなどを使っているチームがある等、スポーツに音楽が大きく関わっている事が理解できる。

音楽を聴くことにより、**集中力を高め、
自己の最高の状態を作る効果がある**と考えられる。

2

杵鞭(2006)の研究
スポーツ活動を行っている学生・社会人(336人)
を対象に音楽聴取アンケート調査を実施

結果...

- 日常生活では**9割以上**の人が音楽を聴く
- 「トレーニング中」「試合前」には、**気分の高揚、心理的安定が目的**である人が多い

3

仙田(2023)の研究
スポーツ活動時の音楽利用をしている大学生を対象とし、
競技背景、心理状態に重点を置いたアンケート調査

結果...

- 「テンポ感」(主にBPM120程度)
 - 「J-pop」(特にダンスパフォーマンスグループ)
- 音楽とスポーツ活動をリンクさせて考えている人が多い

4

岡室(2016)の文献、研究
アスリートへの自転車エルゴメータを用いた、
低強度運動下での音楽聴取

結果...

- 気持ちを高揚させる**影響を与える可能性あり**
- 音楽を聴取せずに運動を行った場合よりも、**疲労感が少ない**

5

内田ら(2009)の研究
大学陸上競技部員91人を対象とした、
音楽聴取の有無と心理的競技能力の関係

結果...

- 音楽あり...「競技意欲」・「精神安定」・「集中」・
「自信」・「総合得点」が**有意に高い**

6

相崎(2015)の研究
運動部に所属している高校生、大学生98人を対象とした、試合前の音楽聴取状況と心理技法活用状況の関連

結果...

- 音楽聴取するアスリートは、「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」という心理技法を用いる
- 音楽聴取はアスリートのルーティン行動の1つだと言える

7

長尾(2016)の実験
長距離ランナー(41人)を対象に、アップテンポ・スローテンポの曲をジャンル別に聴取させ、心理的影響をPOMS(気分尺度)を用いて検討

結果...

アップテンポの音楽...「活気」のみ高く、その他が低いアイスバーグ型プロフィールがになる傾向。

8

ここまでの先行研究では...

- アスリートの音楽聴取はパフォーマンスに貢献している
- アスリートが試合前のルーティン1つとして、音楽を活用している
- 音楽ジャンルによって心理状態に影響がある

しかし、音楽聴取をしないアスリートもいる。

アスリートの個人特性が関係しているのでは...?

9

ルディムナ、岩永(2010)
大学生(247人)を対象とした、音楽選択における性格特性と音楽要素の関係を「鎮静効果の曲」、「覚醒効果の曲」、Big Five5因子性格特性を用いて行った研究

結果...

- 外向性が高い人は、速いテンポを好む
- 刺激希求性によるもの

10

しかし...

音楽を聴取するアスリートの性格特性について、先行研究がほとんど無い

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要素と関連があるかを検討する。

11

調査方法

12

2.調査方法

1. 対象者はスポーツ系の部活及びクラブチームに所属している大学生55名を対象。
2. 調査期間は2024年8月から10月頃。
3. 調査内容はFormsにて年齢、性別、専門競技、競技レベルを調査。
4. 音楽聴取に関する質問として5項目設ける。
 - 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
 - ⑤未聴取の理由
- ⑥TIPI-Jを用いた性格特性の測定

13

2-1.TIPI-Jについて

・TIPI-J (Ten Item Personality Inventory) (小塩ら,2012)
Big Fiveモデルによる非認知能力(外向性、協調性、勤勉性、神経症傾向、開放性)測定するための、日本語による10項目の質問。

・信頼性及び、妥当性が確認されている。

14

2-2. TIPI-Jの5因子について

・「外向性」-Extraversion-(他者との関わり方、コミュニケーションの反応を示す因子)

→高い: 活動的で上昇志向、エネルギッシュ、楽観的、社交的な傾向。

低い: 控えめ、依存しやすく、マイペースな傾向。

・「協調性」-Agreeableness-(他人への共感や協力性、優しさを示す因子)

→高い: 他利的、友好的、献身的、性善的であり、争いを好まない傾向。

低い: 情に流されにくく、競争力、決断力、ストレス耐性が高い傾向。

・「勤勉性」-Conscientiousness-(セルフコントロールや責任感を示す因子)

→高い: 断固として意志が強く、目標に向かって行動できる傾向。

低い: アドリブ力、柔軟性、行動力が高い傾向。

15

2-2. TIPI-Jの5因子について

・「神経症傾向」-Neuroticism-(感情の安定性、不安定性を示す因子)

→高い: 落ち込みやすく、感情面・情緒面で不安定であるが、周囲の人の感情への感度が高く、空気を読むのが得意な傾向。

低い: ストレス耐性が高いが、楽観的で周囲の変化に鈍感な傾向。

・「開放性」-Openness-(新しい経験に対する反応を示す因子)

→高い: 好奇心が高く、非伝統的、懐疑的、アイデア力、芸術的関心が高い傾向。

低い: 安定志向で保守的、マイペース、ルーティンワークが得意な傾向。

16

研究倫理上の配慮

- ・調査目的と発表場所、結果は統計的に処理する。
- ・個人情報には非表示にする。
- ・研究終了後は適切に処分を行う。
- ・未回答によって不利益は生じない。

以上、4点を明記

17

表-1.対象者の種目別、性別の内訳

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

18

対象者の平均年齢、標準偏差、練習回数、出場大会

- 男子:36名 女子:19名
- サッカー:2名 陸上競技:20名 バレーボール:13名 ボート(ローイング):17名 卓球:2名 自転車競技:2名
- 平均年齢19.6歳(標準偏差:1.23)
- 平均練習回数(週):5.5回(標準偏差:1.39)
- 国際大会:6名 全国大会:26名 地区大会:11名 都道府県大会:10名 市町村大会:1名

19

結果と考察

20

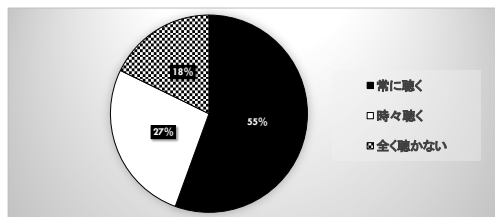


図-1.試合前の音楽聴取の有無

21

考察

- 全体を通して競技前に音楽聴取を行うアスリートは84%、そのうちルーティンとして常に聴取する層は55%。
- 杵鞭(2006)の研究では、9割以上もの人が音楽聴取を行っている。
- 相崎(2015)の研究では、音楽聴取をアスリートのルーティン行動である事を証明している。

過去の先行研究からも、大半のアスリートが音楽聴取をルーティン化している。

22

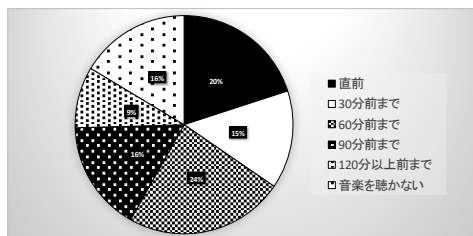


図-2.音楽聴取のタイミング

23

考察

- 約50%のアスリートが、試合開始60分前までに聴取を終了している。また試合開始60分前に聴取を終えている割合が24%と、どの層と比べても1番多い。
- どの層も約20%前後である為、聴取のタイミングにはばらつきがある。

- 試合開始60分前(1時間前)まで聴取するアスリートが多い。
- 種目によって聴取のタイミングは、制限がある可能性がある。

24

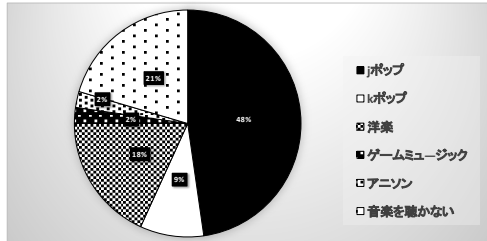


図-3.聴取音楽のジャンル

25

考察

- 音楽ジャンルはJ-POPを好む人が全体の48%を占めている。
- 仙田(2023)の研究でも、J-POPを好むアスリートが多い傾向がある。
- 長尾(2016)の研究では、アップテンポの洋楽の結果に注目しており、本結果でも洋楽の割合が18%とJ-POPに次いで高い結果となった。

多くのアスリートは試合前の音楽聴取にはJ-POPを好む傾向にあり、次点に洋楽を好む傾向がある。

26

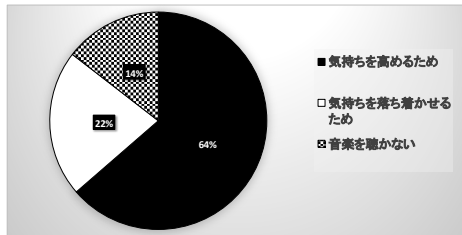


図-4.音楽聴取の目的

27

考察

- 64%ものアスリートが高揚効果を得る理由で音楽聴取を行っている。
- 杵鞭(2006)の研究でも、気分の高揚若しくは、心理的安定を目的である事が多数である事を証明。
- 岡室(2016)の研究でも、音楽聴取は気持ちを高揚させる可能性が高いとの結果。

音楽聴取は気分を高揚させ、多くのアスリート自身もそれを望む傾向がある。

28

表-2 常に聴く群と時々・聴かない群の5因子得点の比較

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)

29

考察

- 勤勉性因子で5%水準の有意差、常に音楽を聴くアスリートが高い。(勤勉性は、セルフコントロールや責任感を表す因子)
- その他の4因子では、有意差は認められなかった。
- 相崎(2015)の研究でも、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、との結果。

- 勤勉性因子の高いアスリートは、試合前に目標を持って音楽聴取を行っている可能性がある。
- 音楽聴取は心理技法の1つとして用いられている。

30

表-3 聴取目的「高揚」群と鎮静群の5因子得点の比較

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)

考察

- 外交性因子で10%の有意傾向、高揚を目的としたアスリートが高い。
- その他4因子では、有意差が認められなかった。
- ルディムナ、岩永(2010)の研究でも、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来るもの、と考察している。

外交性のアスリートは、高揚を目的として速いテンポの外的刺激のある音楽を聴取する傾向がある。

まとめ

● 大学生アスリート計55名の試合前の音楽聴取の調査結果

1. 試合前に『常に音楽聴取をする』アスリートは50%以上。
2. 音楽聴取をするタイミングは、試合直前から120分前まで、と幅広く存在する。
3. 音楽聴取ジャンルはJ-POP、次点で洋楽が好まれていた。
4. 音楽聴取をする目的は、『気持ちを高めるため』と回答するアスリートが多数であった。

1. 音楽聴取を常にするアスリートは、『勤勉性』が高い。
2. 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。

アスリートが試合前に音楽を聴くという行動は、性格特徴や目的によって異なる。

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
- 柏崎友歌 (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
- 杵根広美 (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-』大阪体育大学紀要40,109-115