

スポーツでのガッツポーズは
どのような効果があるのか？

2年山本ゼミ 武田、大畠、武内、兵藤、小澤

動機

- 各々がいままでスポーツをしてきた中で、ガッツポーズをしたことがあり、なぜガッツポーズをするのか、ガッツポーズにはどのような効果があるのか疑問に思ったから。



人はなぜガッツポーズをするのか??

- メンバーの仮説
 - 自身のモチベーションを上げるため。
 - 緊張をほぐすため。
 - 喜びを共有するため。
 - 精神的な状態を維持・向上させるため。



ガッツポーズとは？

- 「両腕を曲げて力こぶを作り、握りこぶしを上にするポーズ」
（個人差あり）。人間の本能として自然に表れるポーズで、アドレナリンという交感神経を活発にするホルモンを誘発する。（アドレナリンは、筋肉や内臓に働き運動能力を高める。拳にぐっと力が入ってしまうのもアドレナリンの仕業。
- 「guts」（根性、度胸）と「pose」（姿勢）をくみ合わせた和製英語





ガッツポーズの由来

- 4月11日は「ガッツポーズの日」。1974年（昭和49年）にボクシングのガッツ石松が世界チャンピオンになった際に、両手を突き上げて喜んだ姿を新聞記者が「ガッツポーズ」と表現したことから始まった。
- 毎年4月11日の「ガッツポーズの日」には、SNS上などで多くのガッツポーズの写真やイラストが見られる。

調べた結果

心理的理由

- 達成や勝利の表現
- 自己強化、自信の表れ
- 社会的共有

生理的理由

- 喜びの神経伝達
- 本能的な「勝利ポーズ」

参考文献、2025年11月25日アクセス

(<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=2d513902977008ad56c48db565830b1a5dad0f68d814f8186044aa1d1014662bJmltdHM9MTc2MzMzMzYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=3691004b-4b57-6916-31d4-14164ae068bf&u=a1aHR0cHM6Ly9qcG5jdWx0dXJILm5ldC9ndXRzcG9zZS8>)

ポーズの種類



• 両手を高く上げるタイプ。

• 片手を強く握るタイプ。

• 両手を胸の前で握り占めるタイプ。

• 腰を落として全身で喜ぶタイプ。

• クールなガッツポーズタイプ。

両手を高く上げるタイプ

- **心理**：大きな達成感、勝利の喜び、解放感。
- **例**：スポーツ選手が試合に勝った瞬間、マラソンのゴールなど。
- **意味合い**：「世界に向けて喜びを放つ」ポーズ。



片手を強く握る タイプ

- **心理**：自分への称賛、小さな成功への満足、気合の表現。
- **例**：「テストで満点！」「うまくいった！」など。
- **意味合い**：「自分自身への『よし！』」という内面的喜び。



両手を胸の前で握りしめるタイプ

- **心理**：うれしさ・感動・祈りのような気持ち。
- **例**：感動の瞬間や、予想外の喜び（試合での逆転勝ちなど）。
- **意味合い**：「喜び＋感激＋感謝」の混じった表情。



腰を落として全身で喜ぶタイプ


- **心理**：興奮・爆発的な喜び・エネルギーの発散。
- **例**：ホームランを打った瞬間、PKを止めた瞬間など。
- **意味合い**：「抑えきれない喜び」の爆発。





クールなガッツポーズ

- **心理**：静かな満足感、自信、余裕。
- **例**：プロゴルファーやビジネスマンなどが成功後に見せる。
- **意味合い**：「内に秘めた勝利」や「自己確信」。

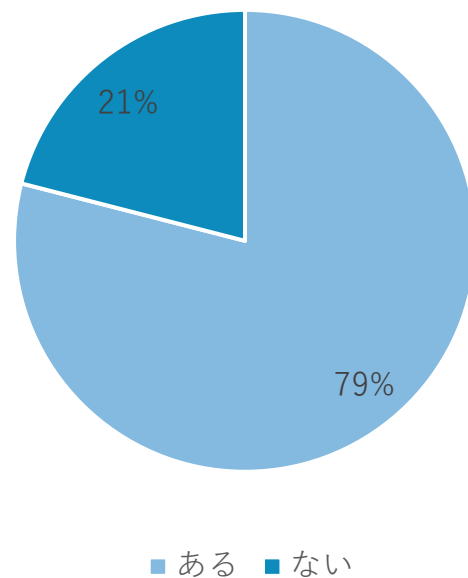


アンケート概要

- アンケート方法
FORMSで校内の学生
53名を対象に調査。
質問項目は4つである。

アンケート(4つの質問の結果)

試合中にガッツポーズしたことがあるか？



ガッツポーズをしたときはどういう場面か？

自己ベスト
が出た場面

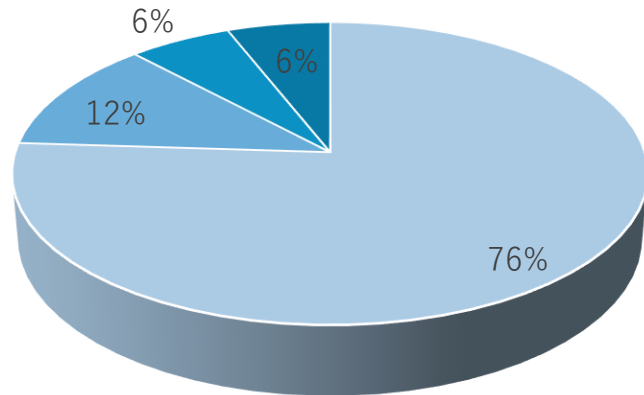
苦しい時に
上手くいった
場面

褒められたり
、うれしいと
思った場面

勝利した場面



その場面でどのような感情
になったのか？



■ 喜び・安堵した ■ 自信・優越感
■ 緊張がほぐれた ■ スイッチが入った

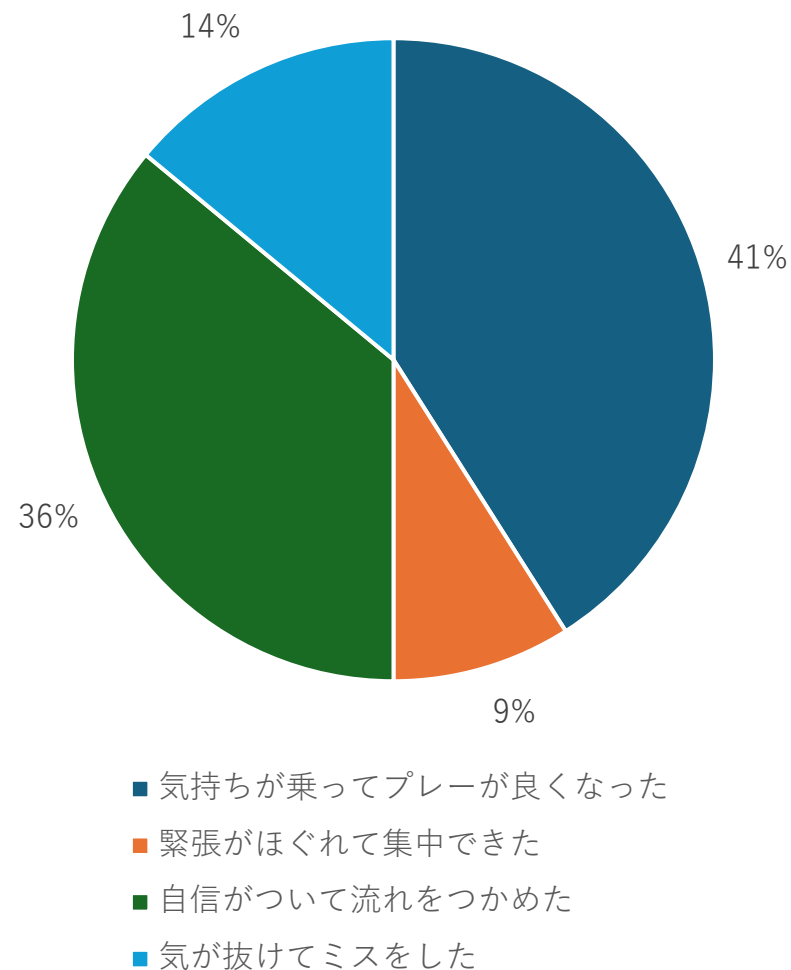
その場面でどのような
感情になったか？

- 喜び・安堵した(76%)
- 自信・優越感 (12%)
- 緊張がほぐれた(6%)
- スイッチが入った(6%)

ガッツポーズをしたあと プレーにどんな影響が あったか？

- 気持ちに乗ってプレーが良くなった (41%)
- 緊張がほぐれて集中できた(9%)
- 自信がついて流れをつかめた(36%)
- 気が抜けてミスをした(14%)

どんな影響があったか？



まとめ

- 今回のアンケートから、ガッツポーズは「記録が出た・手応えを感じた瞬間」に自然と生まれる、選手にとって前向きなアクションであることが分かった。
- 多くの選手がガッツポーズによって自信や集中力が高まり、好プレーにつながると答えており、心理面での効果が非常に大きい。
- 一方で、相手のガッツポーズには刺激を受けてやる気が出る選手とプレッシャーを感じる選手に分かれ、競技の駆け引きとしての一面も確認できた。
- ガッツポーズは、選手自身のスイッチを入れる行動であり、試合の流れを左右する“メンタル要素”として重要である。

