

研究班番号【3】
応援の効果について

保健班:九富 智月、森山由那、吉岡 優花、小西 奈月

要約

応援によって選手の能力が向上するということは証明されている。また、応援とやる気についての研究において、指導者と指導される子供の人間関係によって子供の能力発揮に及ぼす影響が違ってくるといことから応援する人とされる人の人間関係も能力発揮に関係するのではないかと考えた。さらに男女の違いによる応援の効果の違いも出るのではないかと考えた。実験により女性と男性では人間関係の違いによって応援の効果に違いが出るということが結論付けられた。

1. はじめに

近年趣味がスポーツ観戦という人が増えてきつつある。そこでスポーツ観戦の醍醐味である応援が注目を集めている。2021年東京オリンピックでは様々な国の人々が自国の選手を応援している場面が多く見られた。そこで私たちは選手の能力を最大限に発揮するためには、どのような応援が効果的であるのか研究することにした。応援によって選手の能力が向上するということは証明されている。また、応援とやる気についての研究において指導者と指導される子供の人間関係によって子供の能力発揮におよぼす影響が違ってくるといことから、応援する人とされる人の人間関係も能力発揮に関係するのではないかと考えた。さらに男女の違いによる応援の効果の違いも出るのではないかと考えた。また、本研究では応援により自身の持っている能力以上のパフォーマンスが期待できるため握力を用いた。

2. 研究手法

高津高校2年生男女36人(男性26人・女性10人)を対象に握力計を用い、異なる条件下で計3回測定してもらった。

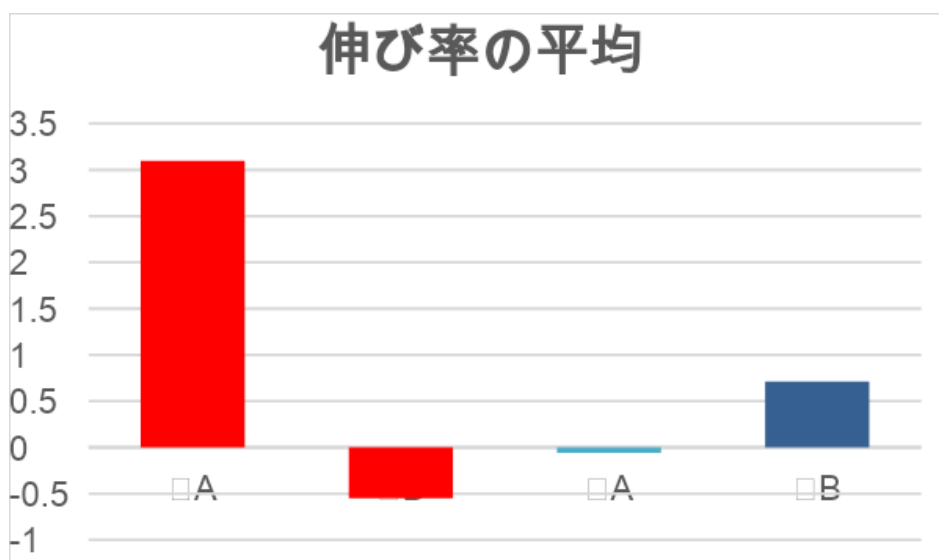
- ①応援なしで握力を測定してもらう。
- ②後日知っている人(同性)に応援してもらう
- ③知らない人(異性)に応援してもらう

それぞれ1人につき10人程度に応援してもらう。結果は応援なしのときの記録からの伸び率を比較する。このとき一回目の握力測定による筋力の疲労が二回目の測定に影響しないよう、一定時間を空けて測定を行った。ただし空けた時間は人によって異なる。また、応援の声かけの内容は統一せず各自に任せた。以下知っている人(同性)に応援された場合をA、知らない人(異性)に応援された場合をBとする。

3. 結果

伸び率は 女性Aは+3.1kgで記録が大幅に上がり、女性Bは-0.55kgで記録が下がった。また、男性Aは-0.1kgで記録は少し下がり、男性Bは+0.7kgで記録が上がった。(P<0.05)

応援なしからのABそれぞれの伸び率の平均



女性A	女性B
+3.1kg	-0.55kg

男性A	男性B
-0.1kg	+0.7kg

4. 考察

男性は知らない人(異性)に応援されたほうが記録が少し伸びたが大きな差はみられなかった。また女性は知っている人(同性)に応援されたほうが記録が非常に伸びたのに対して知らない人(異性)に応援された場合は記録が縮んだ人が多かった。このことから、女性のほうが男性よりも、同性から応援された場合と、異性から応援された場合で結果が大きく違っていることがわかる。よって男子は人間関係によって応援に影響が出にくい、女子は応援に影響がでやすいということが考えられる。

5. 結論

このように、私たちは応援する人と応援される人の人間関係によって応援の効果に違いは出るのかという観点で研究した。実験結果より女性と男性では異性に応援されるか、男性に応援されるかによって応援の効果に差が見られた。女性と男性では異性か同性かの違いへの意識の仕方が異なることが分かった。しかし、実験の反省として被験者数が少なかったこと、応援する言葉が統一されていなかったこと、知っているか知らないかの判定が曖昧であったことなどがあげられる。また、この実験は人間関係による応援の効果の違いではなく、男性と女性による応援の効果の違いについての実験になってしまった。今後の展望として、男女の違いに加えてより親しいか親しくないかの違いによって調べることでより人間関係と応援の関係が分かるのではないかと考える。また、応援したことによって記録が下がってしまった理由とそれを上げる方法についても調べたい。

6. 参考文献ならびに参考Webページ

第46回卓球世界選手権大阪大会における応援プロジェクト

<https://nara-edu.repo.nii.ac.jp>

言葉かけがやる気に及ぼす効果に関する指導者と選手の認知

<https://ohka.repo.nii.ac.jp>