

記録の向上につながる効果的な応援方法とは何か？

保健班: 畔地 若菜、大西 由季乃、山本 桜里、幸田 夏海

Abstract

The purpose of this study is to reveal which cheering method is the most effective for improvement of record. This study shows that it has no influence for improvement of record even if you change the cheering method. From this, in this study, the most effective cheering method for improvement of record could not be concluded.

要約

本研究の目的は、記録の向上にはどの応援方法が最も効果的であるかを明らかにすることである。実験によって、応援方法を変えても記録の向上に影響はないということがわかった。従って本研究では、記録の向上に最も効果的な応援方法を明らかにすることはできなかった。

1. はじめに

令和2年度の高津高校の先輩方が行われていた先行研究から、ポジティブな言葉やネガティブな言葉での応援による記録の影響にあまり差はなく、言葉の種類を変えても記録に影響がないということを知り、体育祭や部活の試合などで、どのように応援したら記録の向上に繋がるのか疑問に思った。そこで、本研究では、様々な応援方法と「応援なし」の記録を比較し、どの応援方法が記録の向上に最も効果的なのかを調べた。

2. 研究手法

25mを4本走ってもらう。その際に「なし」のときと「拍手」、「音楽」、「声援」で応援したときの記録を比較する。

《実験1》

①陸上部、女子硬式テニス部、男子ハンドボール部の男女それぞれ約20人ずつ、合計約40人を被験者とした。

②被験者を10人ずつ4つのグループに分けて、それぞれで走る順番を

A: なし→拍手→音楽→声援

B: 拍手→音楽→声援→なし

C: 音楽→声援→なし→拍手

D: 声援→なし→拍手→音楽

のように変えた。これは、疲労による影響がでないようにするためである。

③走っていないときは走っている人を応援するようにした。

④音楽はアップテンポの曲だと速く走れるという先行研究と運動会でよく使われているという理由から「天国と地獄」を使用した。また、声援はネガティブな言葉は禁止として、がんばれ、ラスト、まだいける、名前を呼ぶなどに絞り、応援した。

《実験2》

運動部だけでなく、運動習慣が特でない人に対する効果的な応援方法を明らかにするため、運動部に所属していない人の記録をとり、《実験1》の記録と合わせて平均値を取り比較した。

①運動部でない男女それぞれ約20人ずつ、合計約40人を被験者とした。

②《実験1》と同じ方法で実験を実施した。

3. 結果

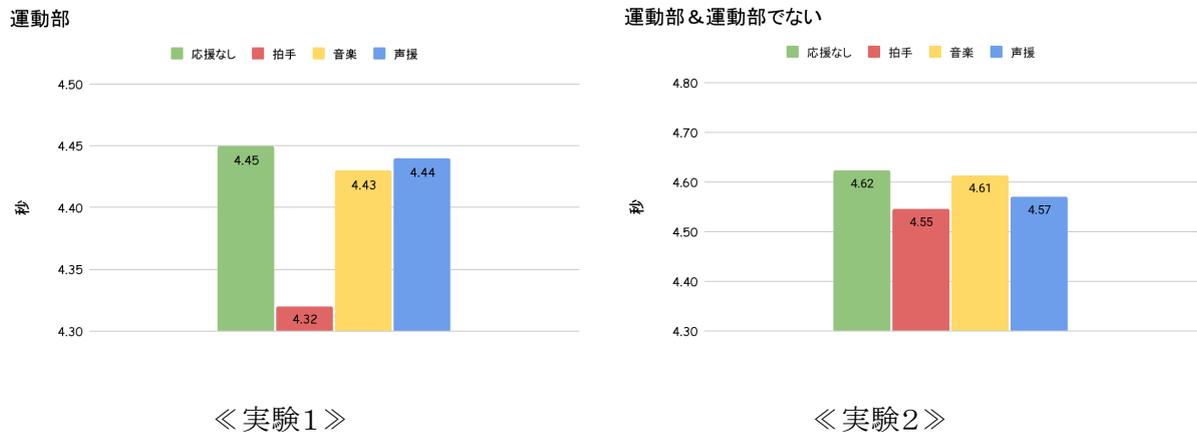
《実験1》

被験者の記録を平均すると、「応援なし」が4.45秒、「拍手」が4.32秒、「音楽」が4.43秒、「声援」が4.44秒で「拍手」が一番速くなった。また、「なし」、「音楽」、「声援」では大きな差が見られなかった。

《実験2》

被験者の記録を平均すると、「応援なし」が4.82秒、「拍手」が4.80秒、「音楽」が4.82秒、「声援」が4.71秒だった。また、《実験1》と《実験2》の結果を合わせて、運動部と運動部でない人の記録を平均すると、「応援なし」が4.62秒、「拍手」が4.55秒、「音楽」が4.61秒、「声援」が4.57秒で「声援」が一番速くなった。また、「なし」、「拍手」、「音楽」ではあまり差が見られなかった。

《実験1》の被験者と《実験2》の被験者の記録を平均した結果では、「拍手」が一番速く、次に「声援」が速く、「なし」、「音楽」ではあまり差が見られなかった。



4. 考察

《実験1》より、「拍手」が一番速くなっていた理由として、拍手の速さに体が乗せられたため、「音楽」であまり差が見られなかった理由として、音楽がよく聞こえなかったためだと考える。「声援」の記録があまり伸びなかった理由は見当がつかなかった。また、《実験2》より、「声援」が一番速くなっていた理由として、盛り上がっていたことによって気持ちが高ぶり、記録が向上したと考えた。

しかし、《実験1》、《実験2》とも、各応援方法と応援なしとの間に有意な差は見られなかったことから最も効果的な応援方法はない可能性が示唆された。

5. 結論

応援方法を変えても、記録に大きな変化はないことが分かった。応援する側の「応援したい」という気持ちと、応援される側の「頑張ろう」という気持ちの熱量が重要なのではないかと考える。反省点として、《実験1》では実験前に行ったアップの方法や研究の主旨が伝えきれておらず、正確な結果が出なかった可能性があることが挙げられる。また、様々な運動習慣・身体能力を持つ人を対象とした結果を求めていたのにも関わらず、《実験1》で運動部だけを対象としてしまったことも反省の一つである。

今後の展望として、学校の校庭で実験を行うには25mが限界で、走る距離が短くなってしまったが、走る距離を100mなどと長い距離にすると、違う結果が得られるかもしれないので、より長い距離で実験してみたい。

6. 参考文献ならびに参考Webページ

- 山崎洋祐著(2014) 『音を与える心理的影響』 文教大学情報学部経営情報学科卒業論文
 岡村隆行著(2019) 『音楽リズムが運動パフォーマンスに与える影響について～第1報～』