

研究班番号【6】  
応援がもたらすパフォーマンス能力の向上

保健班：高島 悠仁、中村 亮太、難波 颯馬

Abstract

We were interested in how cheering affects the performance of playing baseball when we watched baseball games. Therefore, we decided to study the influence of cheering and search for improvement of athletic ability by cheering. The experiment showed that cheering by applause is more effective than by voice and beating the drum. This study concludes that applause is the most effective way of cheering.

1. はじめに

スポーツをする上で応援は不可欠といっても過言ではない。応援によって試合の流れが変わることもある。そこで、応援の方法によって、パフォーマンスは変化するのかという疑問が生じたため、私達は応援を実験のテーマにすることにした。

2. 実験方法

高津生10人を対象に、応援方法を変えて握力を測定する。応援する人数は3人。

《実験1》

- ①応援無しで測定。
- ②声による応援をつけて測定。
- ③声、拍手の応援をつけて測定。

《実験2》

- ①応援なしで測定。
- ②太鼓による応援をつけて測定。
- ③声、拍手、太鼓による応援で測定。

3. 結果

《実験1》

声ありの時は応援なしの時よりも記録が落ちる傾向にあった。  
声と拍手による応援の時は逆に記録が伸びる傾向にあった。

《実験2》

太鼓による応援は応援なしのときと記録がほとんど変わらなかった。  
太鼓と拍手と声による応援を行うと応援なしの時よりも記録が落ちる傾向にあった。

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
なし	55	45	36	41	35	50	36	44	50	35
声	52	44	38	38	30	48	37	44	46	33
声 拍手	56	44	37	47	32	51	39	46	50	36

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
なし	55	45	36	41	35	50	36	44	50	35
太鼓	45	38	43	28	33	52	38	44	50	34
声 拍手 太鼓	51	45	38	39	37	48	36	40	48	32

#### 4. 考察

実験1より声と拍手の応援は相性がいいと考えられる。また実験2で太鼓による応援は記録の変化がないこと、声と拍手と太鼓による応援では記録が落ちたことから太鼓を使った応援にはパフォーマンスを向上させないことが考えられる。

#### 5. まとめ

応援には一定の効果がありパフォーマンス能力の向上につながることもあるが、応援方法によってはパフォーマンスが低下することがある。パフォーマンスを向上させるには応援する対象や状況によって応援方法を変えることが必要である。

#### 6. 参考文献ならびに参考Webページ

<https://core.ac.uk/download/pdf/144413648.pdf>  
 児童・生徒の筋力発揮における心理的効果の発達