

スポーツと心

仙台第三高校 心理 F4

1. 序論

文武両道を目指す宮城県仙台第三高校において、緊張とスポーツのパフォーマンスの関係性や世界の一流のアスリートが行っているルーティーンなどをヒントに、多くの人に当てはまる緊張の抑え方を見出し、緊張によって実力を十二分に発揮できない人、精神面に問題を抱える選手の指導に悩む指導者の方のためにメンタル面での改善案を提案する。

2. 材料と方法

仮説

- ・自己暗示、ルーティーンによってパフォーマンスが向上する。
- ・事後対策を事前に考えておくことで、パニック、焦りを防ぎ成績が向上する



球技大会にて

1. バレーボール

自己暗示あり・・・結果 7本中 4本
自己暗示なし・・・結果 8本中 4本
自己暗示＋ルーティーン・・・結果 7本 5本

自己暗示 ※自分ではできると言い聞かせる
ルーティーン ※3回腕を振る



あまり大きな効果は得られない

2. ソフトボール

事後対策

- ・エラーした後も皆で声を掛け合う
- ・カバーリングをお互いにしあう。
- ・余計なエラーを防ぐため、アウトにならなそうな場合は、無理に投げない

1対1

本番ではあまり効果は見られなかった。

この結果から仮説の信憑性は薄いといえる。

そこで、活躍するアスリートについて調査してみた。

イチローのルーティーンの理由とは



1、心の安定。
2、集中力を高める。 はもちろんのこと

{ いつも通りの自分であるため }

という理由もあるようだ。そのほかいろいろ調べてみたが人それぞれ様々な理由があった。

まとめ・結論

仮説を立てての検証をしたところ、自己暗示ありでも自己暗示なしでも、ルーティーンを実行しても、結果に大きな影響はなかった。また、事後対策を考えておいても大敗してしまった。また、アスリートの考え方やルーティーンを調べてみることでいつもの自分との違い、それがたとえ少しであっても結果に大きく影響するものだということが分かった。

3. 結果・考察

長い間やっていないと意味がないことであって、一日や二日では結果が出ないものである。

考察

- ・自己暗示やルーティーンによる結果の変化はほとんど得ることができなかった。
- ・事前に対策をしても大敗してしまった。

考えられる原因は

1. 検証のためのデータが少なすぎた。
2. ルーティーンは一日や二日では大きな効果を期待できない。
3. 実力差が大きすぎた。



この検証は自己暗示やルーティーン、事後対策の意味がないことを示しているものではない。その競技のトップで争うような人は皆やっていることだ。高い志を持つ人にはぜひ自分に合った結果が出る方法を模索してほしいと思う。

ご清聴ありがとうございました



参考文献

高校野球 敗者の心理 著 田尻賢誉

日刊スポーツ出版社

MUSTER イチロー選手はいかにして「気持ちのコントロール」をしているのか? <https://muster.jp/course/937/>

理論スポーツ <https://rkyudo-sports.com/cate13/en212.html>