

プレパフォーマンスルーティンと 迷信行動のメカニズムとその違い

伊丸岡研究室

4IP1-53 二上 築

はじめに

シュートを打つ前に、このような動作をしている人を見たことはありませんか？





はじめに

スポーツなどで見られる準備動作が、パフォーマンスを向上させることが知られている。

このような行動は様々なスポーツの局面で見られ、選手によってその行動は様々である。

この動作は、プレパフォーマンスルーティン(PR)と迷信行動に分けることができる。

2つの準備動作について

- ◆ プレパフォーマンスルーティン
自己ペース課題の遂行直前における運動・感情・認知的行動の組織的な順序(Cohn, 1990)。
- ◆ 迷信行動
明瞭な技術的な機能を持つていない行動で、運および(または)他の要因をコントロールするとされる(Moran, 1996)。

先行研究

これまでの研究では、プレパフォーマンスルーティンや迷信行動が熟練者に見られやすく、より一貫しているほど効果が高いことなどが分かっている。

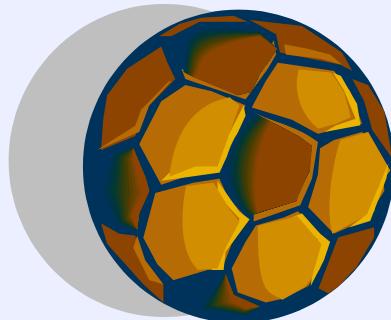
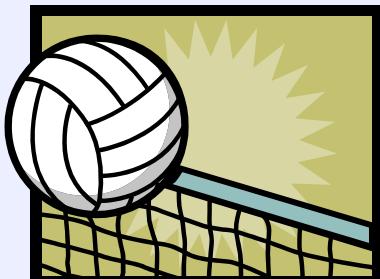
しかし、そのメカニズムについての報告はない。



目的

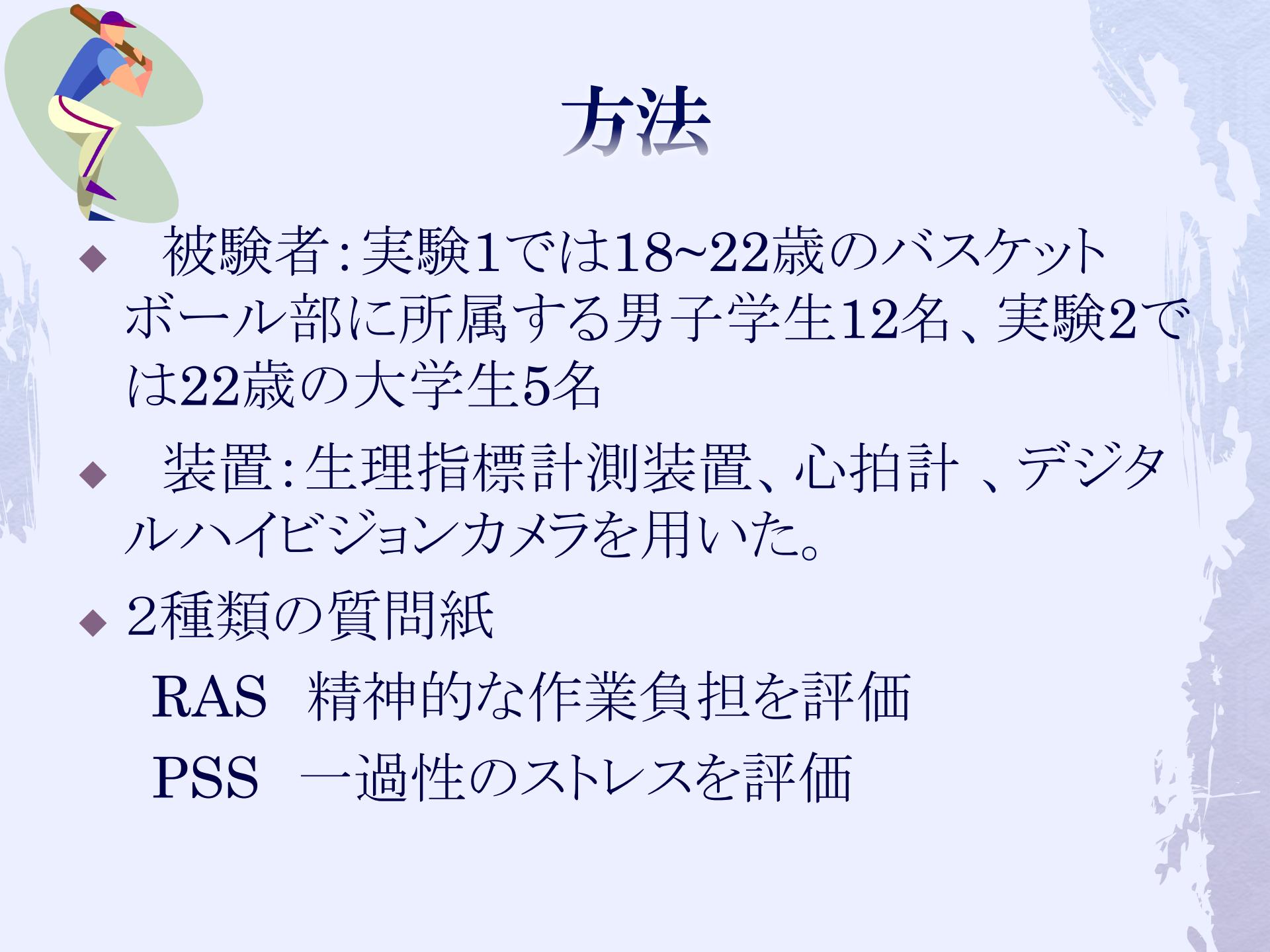
プレパフォーマンスルーティンと迷信行動によってパフォーマンスが向上するメカニズムを身体的・心理的な指標から明らかにする。

また、2つのメカニズムに違いがあるかどうかについても検討する。





方法



- ◆ 被験者: 実験1では18~22歳のバスケットボール部に所属する男子学生12名、実験2では22歳の大学生5名
- ◆ 装置: 生理指標計測装置、心拍計、デジタルハイビジョンカメラを用いた。
- ◆ 2種類の質問紙

RAS 精神的な作業負担を評価

PSS 一過性のストレスを評価

方法

- ◆ 実験1...プレパフォーマンスルーティン
手続き: PRあり条件、なし条件でフリースローを10本ずつ行ってもらった。



10本のフリースローが終わる度に、終了直後の心拍、皮膚温度、皮膚電位を1分間計測した。

その後、2種類の質問紙調査を行った。



方法

◆ 実験2...迷信行動

被験者5名にラウンドワンスタジアムのスポーツチャ内の施設のいくつかを体験してもらった。

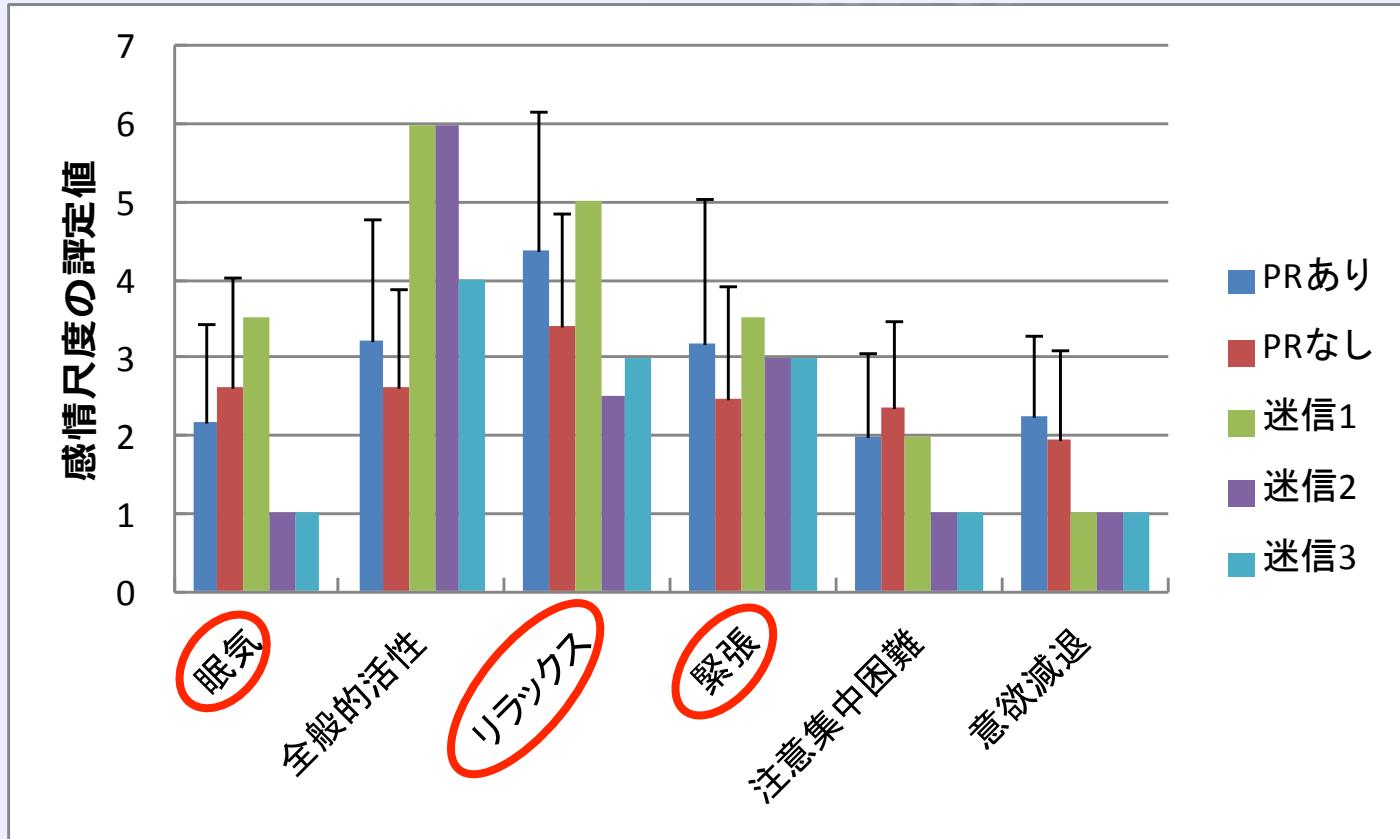


迷信行動が見られた3名の被験者に対してスポーツ毎に実験1と同様の手続きで実験を行った。

使用した施設

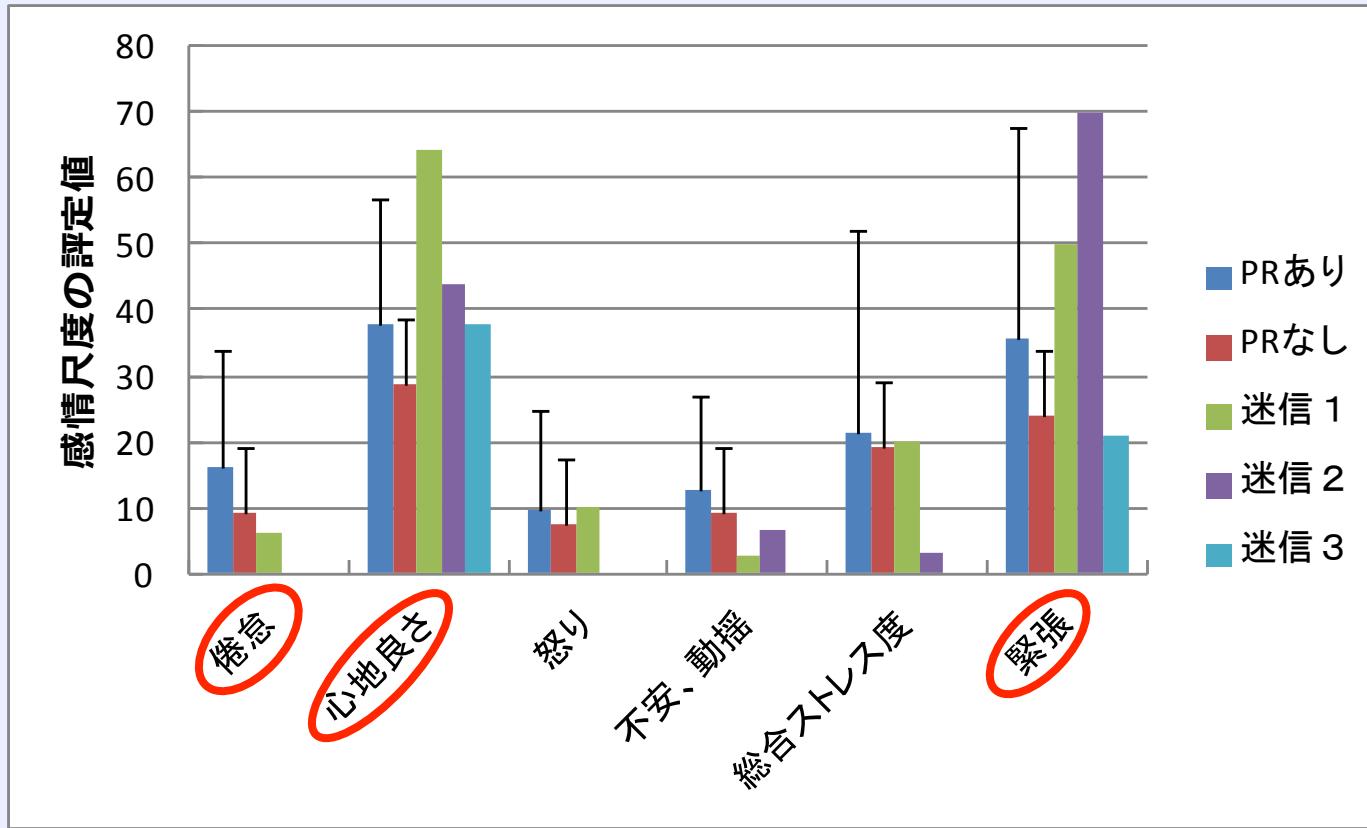
3on3、オートテニス、カラオケ、ダーツ、ガン
シューティング、キャッチボール、キックダーゲット、
スマッシュ・ピンポン、スローイングフープス、テニ
ス、テーブルテニス、ロデオ、バッティング、ピッ
チング、釣り堀

RASの結果



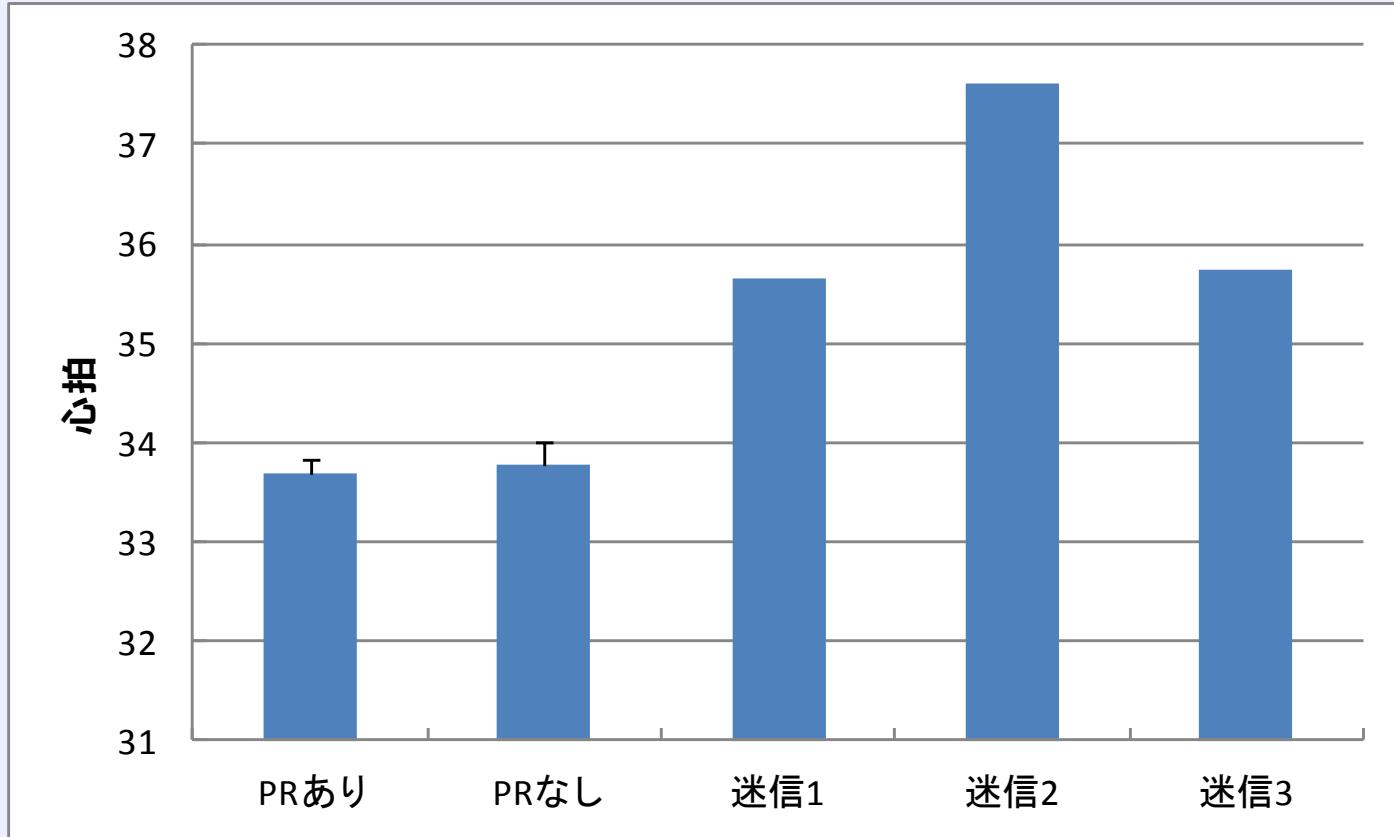
t検定の結果、眠気、リラックス、緊張において有意差がある傾向が見られた。

PSSの結果



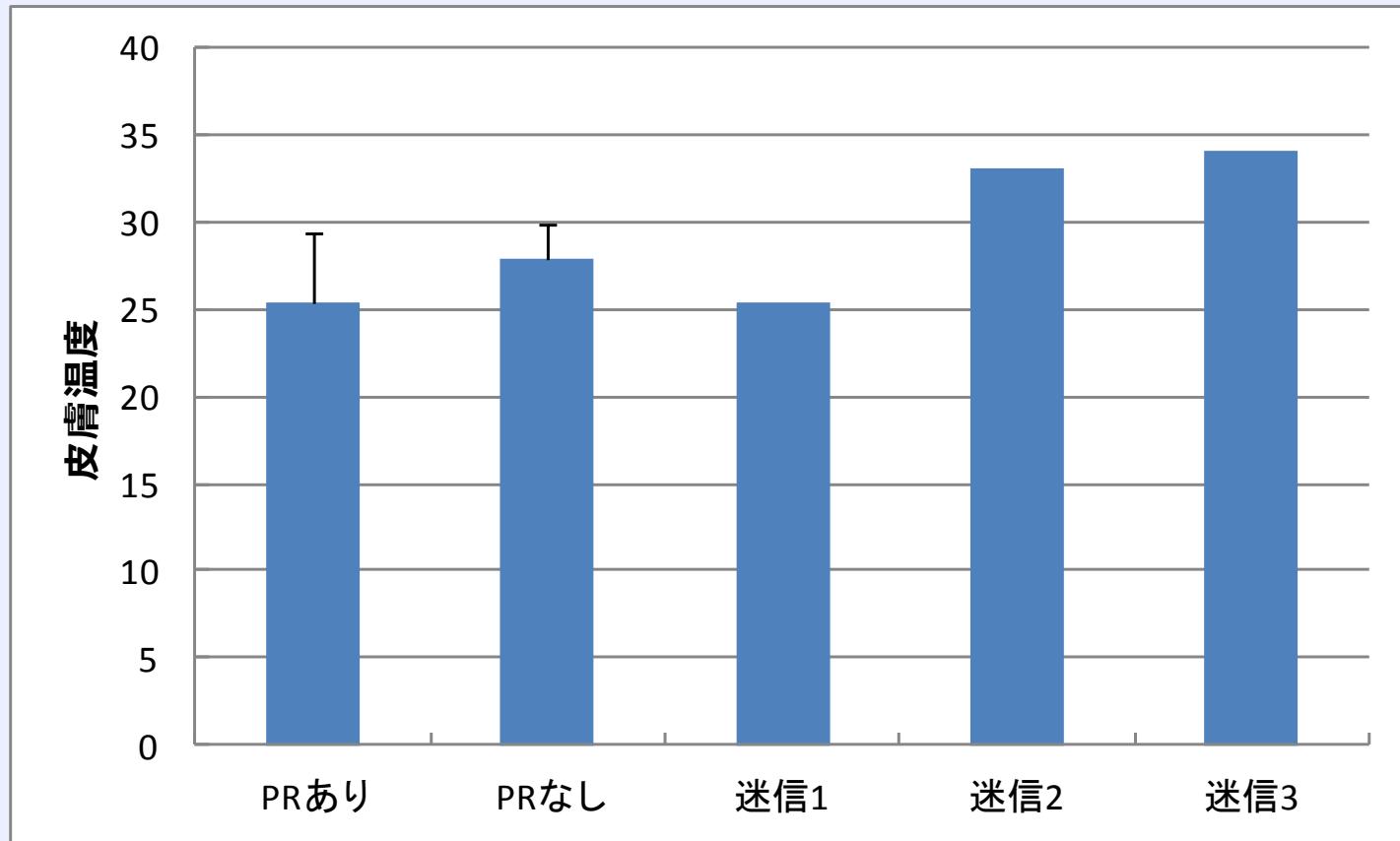
t検定の結果、倦怠、心地良さ、緊張において有意差がある傾向が見られた。

心拍の平均値の結果



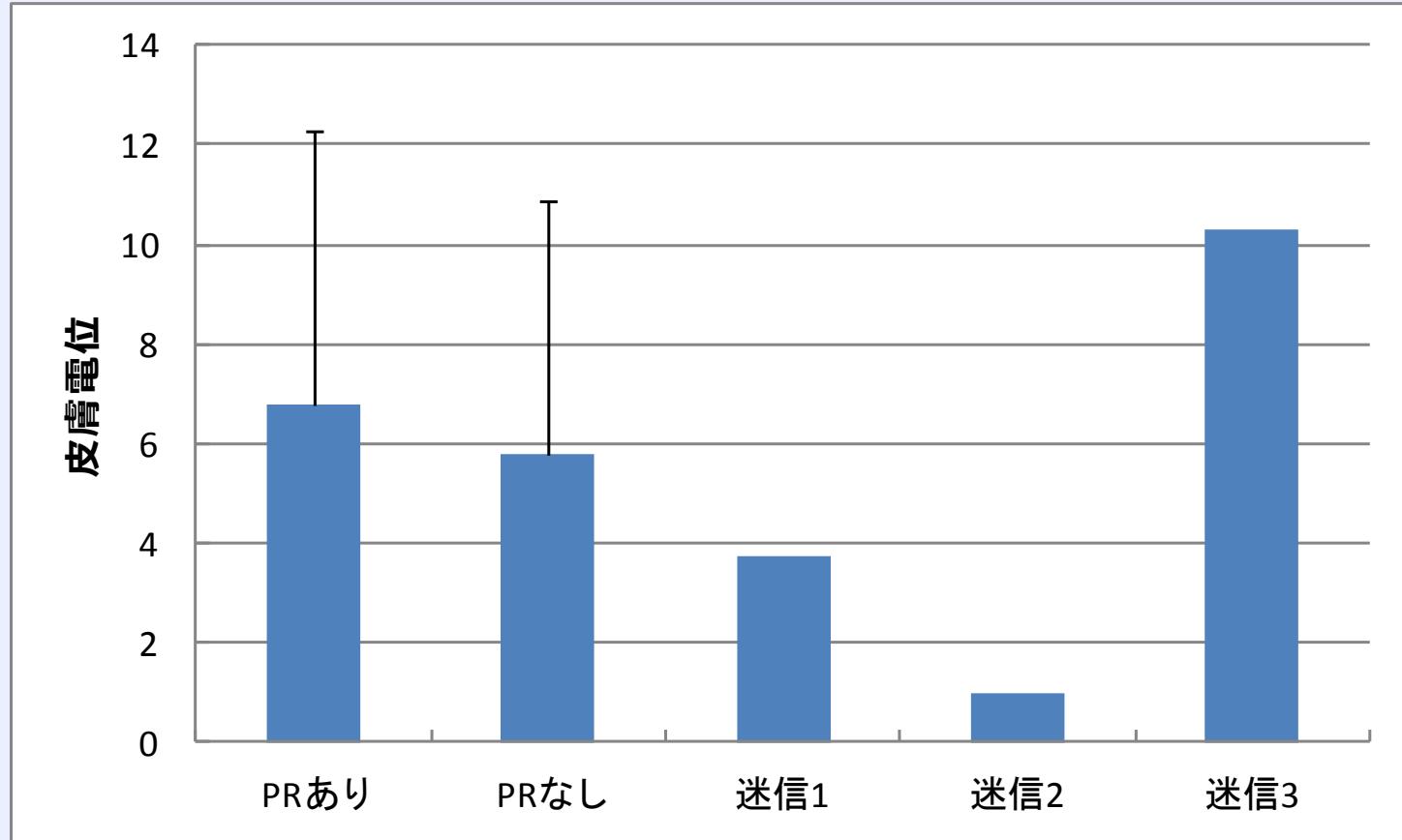
心拍についてt検定を行ったところ、有意な差が見られる傾向にあった($t(12)=1.47, p<.1$)。

皮膚温度の平均値の結果



皮膚温度についてt検定を行ったところ、有意な差が見られた($t(12)=2.16, p<.05$)。

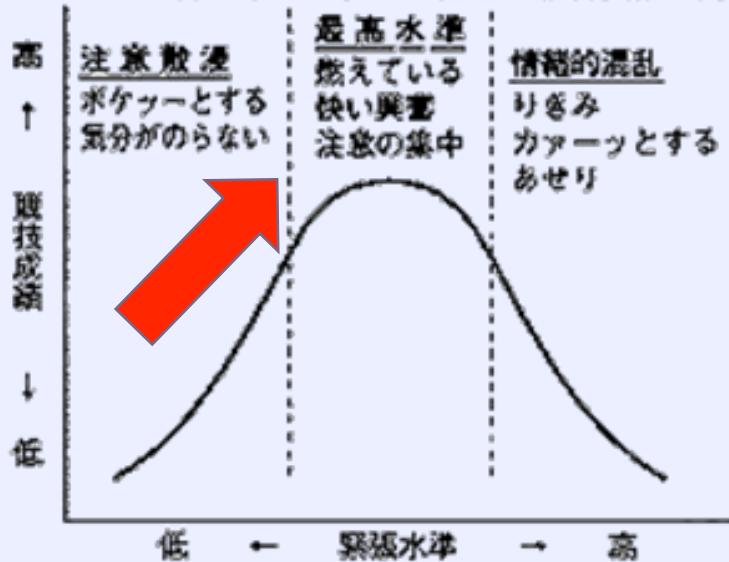
皮膚電位の平均値の結果



皮膚電位については、有意な差は見られなかった
($t(12)=1.33, n.s.$)。

考察

図1 緊張水準と競技成績との関係、
及びそのときにみられる心理状態の例



市村(1993)より

- ◆ プレパフォーマンスルーティンを行うと...

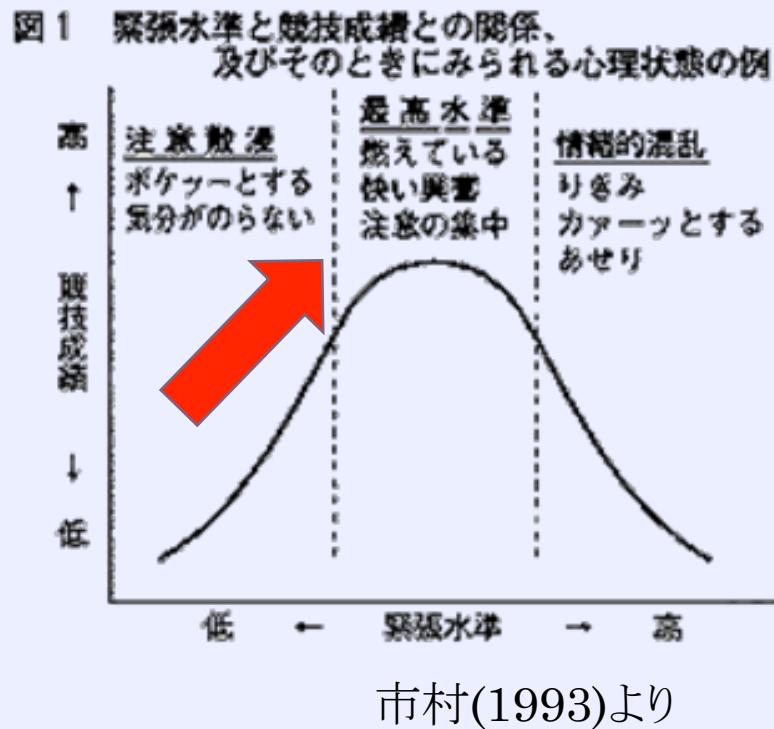
心地良さ、緊張、リラックス
が高くなり、眠気は低くなる。

PRにより、適度な緊張とリラックス効果が得られる。



パフォーマンス向上！

まとめ



- ◆ 迷信行動を行うと...

PRにくらべて、緊張、リラックス、全般的活性、注意の集中が高まり、眠気、倦怠、意欲減退が低くなる。

迷信行動により、PRと比べより覚醒し、集中できる心理状態が得られる。



さらにパフォーマンス向上！

参考文献

- ◆ Cohn, P. J. (1990). Preparformance routines in sport: Theoretical support and practical implications. *The Sport Psychologist*, 4, 301-312.
- ◆ 市村操一(1993). 不安がパフォーマンスに与える影響, 体育の科学 Vol.47 3月号, 175-179
- ◆ Moran, A. P. (1996). *The psychology of concentration in sports performers*. East Sussex, UK: Psychology Press.