スポーツ健康科学部　スポーツ健康科学科　1115190105　上月　洋季

1. フリースローをする時に、ルーティンによっていつもと変わらないこと（例えば、ボールを投げる前に2回ボールを地面につく、右足からラインを踏むなど）を行うことで安心感を生み、自身のリラックス効果や気分状態を良好にさせ、ゴールの位置やボール、ボールを掴む手の感触などに注意の焦点づけを最適水準に上げ、周りの声援や外すかもしれないなどのネガティブ思考などの雑念を払い、瞬間的に集中力の高まりを生み出すからである。また、ルーティン動作を熟達化することで知識は行為の中に埋め込まれており、行動、認識、判断などをいちいち考えなくても一連の動作・流れとしてうまくできるようになることも考えられる。他にも、効果としては、このフリースローの前に失敗が見られていたとしても気持ちの切り替えや意欲向上などの心理状態の改善を図ることやフリースローに苦手意識があるとしてもモチベーションアップの維持につなげることも考えられている。
2. 私がある社会人サッカーチームのリーダーと仮定して、まずチーム目標は、所属リーグ優勝である。この目標を設定した理由は、所属リーグの他チームは自チームとレベル的には同じぐらいで、社会人で職と両立しながらプレーするというモチベーションを維持でき、所属選手の練習参加頻度を上げてチーム力・組織力を向上することができれば達成できると考えたためである。次にメンバー個々の役割の明確化としては、大きく分けて3つある。1つ目は、練習メニューを考案・練習場所の手配を行い、チームを引っ張っていく役割、2つ目は、仕事と並行して練習・試合に励むわけなので活動参加自体を励ます役割、3つ目は、選手のモチベーションを維持のためにムードメーカーの役割に分けられる。そしてメンバー間のソーシャルサポート関係の強化は、チームメイトとの意思疎通（手段的サポート）や励まし（情緒的サポート）により、「選手それぞれの状況下で一緒に目標のために頑張れることやサッカーをするｋと自体の楽しさを共有できることなど」のような所属選手の内的動機づけを刺激する。チームの目標は所属リーグ優勝であるが、目先の目標として練習・試合のチーム全体の参加率を上げることにも焦点を当て、チームの選手がこのチーム活動を日頃の仕事のストレス発散場所や健康維持にもつながるように実施していきたいと考える。

参考文献・サイト

* マイケル・ラーデン　「ゾーンはここだ！　スポーツ＆人生で最高レベルのパフォーマンスをゲットする10のレッスン」　株式会社セルバ出版　総ページ数ｐ191
* 西田保　「スポーツモチベーションースポーツ行動の秘密に迫る！―」　株式会社大修館書店　総ページ数ｐ255
* ルーティン動作が非アスリートの集中力と作業精度に及ぼす効果

[ja (jst.go.jp)](https://www.jstage.jst.go.jp/article/sst/6/1/6_85/_pdf/-char/ja)

* ルーティン行動がスポーツ選手の心理的側面に及ぼす影響

[110 山下.pdf (bss.ac.jp)](http://libir-bw.bss.ac.jp/jspui/bitstream/10693/1392/1/110%20%e5%b1%b1%e4%b8%8b.pdf)

* 野球におけるルーティンの重要性について

[KJ00004508463.pdf](file:///C:\Users\FMV\Downloads\KJ00004508463.pdf)

* 心理技法活用尺度の作成―大学生競技者を対象としてー

[Microsoft Word - 1009.docx (sports-performance.jp)](http://sports-performance.jp/paper/1009/1009.pdf)