

# 大学生バレーボール競技者のルーティンの実態

マスコミュニケーションゼミナール 1313040 下井 優輝

## 1. 研究動機・研究目的

イチローや五郎丸によって広く認識されるようになってきたスポーツ選手のルーティンは、一流アスリートに限らず競技活動者の多くが現在では実施されている。2016年、世間を賑わせたプロ野球チームの「声出し」に示されるように、スポーツ選手はゲン担ぎしやすいため、ルーティンを行うことはゲン担ぎにうってつけの習慣である。ルーティン・マニアとして有名なイチローには競技中、バッターボックスに入る前から構えるまでの間に特徴のある行動がある。それらすべてがルーティンであり、彼のルーティンはこれだけにとどまらない。試合が終わるとスパイクをすぐ磨き、自宅に帰宅するとピラティス用のマシンを使って体のバランスを整えた後に夕食を食べる。そして夕食後に先ほどのマシンをもう一度使用し、就寝前に2時間かけてマッサージを行う。彼の1日はルーティンで始まり、ルーティンで終わるようなものだ。ルーティンには個人差があり、形に決まりのないルーティンが数多く存在している。本研究では、一般的な狭義のルーティンのみでなく、競技に関わる時間や行動を含んで捉える。人それぞれに持つルーティンには方法が様々だが、ルーティンを行う理由、ルーティンに求めるものにはどれだけの差があるのか。ルーティンを行う意味はある程度決まっているのではないだろうかという疑問に思い、ルーティンを行う理由に興味を抱いたのが動機である。本研究では、数多く存在する競技の中から、バレーボールを題材にする。バレーボールはリズムが速く、ポイント間が非常に短い団体競技である。このような特徴を持つ競技にはプレーごとに少しずつ時間に余裕があり、次のプレーまでの準備期間もある。あらゆるタイミングに自分の時間が存在し、どのように競技と向き合い、プレーに取り組んでいるのかも個人差が見ることができるとは考えられる。また、バレーボール競技者の中でも、性差と、所属しているチームの競技レベルの差に注目し、ルーティンについて追究する。近年、練習の一環としても注目されているルーティンを、学生スポーツの視点から検討していきたい。

## 2. 研究方法

学連に所属する各大学のバレーボール部、サークルの学生、社会人チームに所属する大学生を対象とする。対象者に向けてインターネットを利用し作成したアンケートを配布した。基本的属性として性別、チームの競技レベル、個人のレベルについて質問を行った。性別は「男性」と「女性」で分類し、競技レベルは、「全国大会ベスト16以上」と、「全日本インカレベスト16以上」と、「所属リーグ1部、2部」と、「所属リーグ3部以下」で分類する。ルーティンに関する質問では、ルーティンの有無、ルーティンを行うタイミング、ルーティンに活用するもの、ルーティンを行うときに心掛けること、ルーティンに求める効果、ルーテ

インを始めるきっかけ、ルーティンを他者から見られた印象、ルーティンの試行錯誤、ルーティンを行い忘れた時の心境、ルーティンの継続の意思について質問内容の選択肢からもっとも当てはまるものを回答してもらった。また、ルーティンを行っていない人からは、なぜルーティンを行わないのか理由を回答してもらった。

### 3. 主な結果と考察

本研究では、大学生のバレーボール競技者に焦点を置き、ルーティンの実施の有無、そこからルーティンを行う人のルーティンの特徴や、ルーティンに求める効果などを明らかにする。そこから、性差や、競技レベルの違いによるルーティンに対する考え方などについて検討する。実測値の有意性を求めるためにカイ 2 乗検定を用いた。ルーティンを取り入れているかの違いがあるのか性別の違いについて分析を行うと、p 値は 0.44 であった。競技レベルでルーティンを取り入れているかの違いがあるのかどうかについては、p 値は 0.15 であった。ルーティンには何を活用しているかの違いがあるのかどうかについて性別の違いに注目して分析を行うと、p 値は 0.75 であった。競技レベルでルーティンに活用しているものの違いがあるのかどうかについて分析を行うと、p 値は 0.42 であった。ルーティンに求める効果について性別の違いに注目して分析を行うと、p 値は 0.43 であった。競技レベルでルーティンに求める効果について分析を行うと、p 値は 0.28 であった。これらの検定の結果から、有意性はないという結論になった。

### 4. 結論

本研究において、ルーティンについて性別と競技レベルの関係について分析、検討し、明らかになったことは、ルーティンを取り入れているか取り入れていないかの割合は、性別と競技レベルそれぞれにおいて変化しない。ルーティンに活用しているものについての割合は、性別と競技レベルそれぞれにおいて変化しない。ルーティンに求める効果についての割合は、性別と競技レベルそれぞれにおいて変化しないことである。これらのことから、大学での学生スポーツにおいて、何か大きな差が性別や競技レベルの観点から生まれることはなかった。ルーチンワークはメンタルトレーニングの中でもより簡単に取り組むことができるトレーニングであると言われているが、ルーティンに対する知識や成果が大学生の環境において、決定づけるものはなかった。

### 5. 卒業論文の執筆を終えて

時間が経つのはとても早く、大学生活が始まったと、ついこの間に思えましたが 4 年が経とうとしており、終わりを迎えようとしています。大学を卒業するにあたって、初めての経験ゆえ、戸惑うことの連続でした。しかし、本研究は関わってくださった皆様のおかげで卒業論文として形にすることができました。担当して頂いた神原直幸先生のご指導や、アンケート調査にご協力いただいた各大学の皆様のご協力に大変感謝をしております。