

アスリートのモチベーションを高める動画に関する研究

情報科学ゼミナール 1415012 大森 拓斗

1. 研究動機・研究目的

アスリートにとって試合で自分の力を 100 パーセント発揮することは重要なことである。試合に向けて日々練習し技術が向上したとしても、本番で発揮させなければ意味がない。試合で自分の持っている能力を発揮するためには心理的モチベーションが関係している。モチベーションは心理学では「動機づけ」「やる気」とも呼ばれ、人の行動がなぜ起こるかを説明するための概念である。「行動を方向づけ、活性化し、維持する心理的プロセス」と定義されており、競技のパフォーマンスにポジティブな因果関係があるとされている。モチベーションを高めた上で試合に臨むことは選手にとって大きな利点がある。このようにモチベーションを高めることは試合を行う上でとても重要な要素である。モチベーションが高いほど、自分の 100 パーセントに近いパフォーマンスを発揮することができ、より良い結果がついてくる。現在モチベーションを高める方法の一つとしてモチベーションビデオという動画コンテンツがあげられる。現在は多くの人やアスリート、チーム、会社や団体がそれぞれの目的に合わせてモチベーションビデオを作製し使用している。しかし、現在モチベーションビデオに関する先行研究は決して多くはない。またそれぞれの競技にあったそれぞれのモチベーションビデオ作製方法などはまだまだ明らかにはなっていない。それぞれの行っている競技者によってモチベーションの上がり下がりはずである。今回は 1 つの競技におけるモチベーションビデオの具体的な作製方法を明らかにする。研究する 1 つの競技は私自身が行っているハンドボールにする。そしてそれぞれのモチベーションビデオの特徴が現れる映像、画材、音楽、言葉のカテゴリーの中から今回は映像と画材についての研究を行う。よくハンドボールのモチベーションビデオにはオフェンスのシュートとディフェンスの守っている映像や画材が使用されているがよりどちらが効果的なのかは明らかになっていない。そこで本研究はハンドボールのモチベーションビデオでの映像、画材はオフェンスとディフェンスどちらがより効果的なのか明らかにする。

2. 研究方法

本研究では関東 2 部リーグに所属する J 大学男子ハンドボール部選手 23 名に対してモチベーションビデオを作成し、視聴してもらった。視聴してもらった時期は 2018 年 10 月下旬で 11 月に迫った高松宮記念杯男子第 61 回平成 30 年度全日本学生ハンドボール選手権大会に向けたモチベーションビデオを見てもらった。モチベーションビデオを作製するにあたって神奈川県立体育センター事業部指導研究課調査研究班による「選手のモチベーションアップに関する研究」に載せられている作製方法を参考にして行いオフェンスシーンの動画 A、ディフェンスシーンの動画 B を作成した。分析方法として今回は日本版スポーツ集団効力感尺度に基づいて調査票を作成し、2 種類の動画を見てもらった後対象者に答えてもらった。そしてその結果をサーストンの一対比較法で分析した。

3. 主な結果と考察

オフェンスシーンを取り入れたモチベーションビデオを動画A、ディフェンスシーンを取り入れたモチベーションビデオを動画Bとし、日本スポーツ版集団効力感尺度に基づいた調査票を使用し質問1~10を基礎集計した。結果としては質問10項目中7項目がオフェンスシーンを使用して作製したモチベーションビデオの票を過半数以上獲得していた。また、一対比較法の分析では動画Aの尺度値は0.277444、動画Bは-0.2803であった。標準正規分布とは、平均が0、標準偏差が1である正規分布なので動画Aの方が平均よりも数値が高く、オフェンスシーンの方が効果は高いと言える。逆に過半数以上獲得できなかった項目は、2) チームにおこる様々な障害を乗り越えることが出来ると感じたのはどちらか、7) 最後まであきらめずにプレーすることが出来ると感じたのはどちらか、8) ベストコンディションでなくても良いプレーができると感じたのはどちらかの3つだ。このような結果が出たのはハンドボールという競技に関係していると思われる。例えば2)の質問の中にある「様々な障害」これはハンドボールで言えば、自チームの選手が2分間の退場となり、相手よりも数的不利な状況や、なかなかシュートが決まらず点が入らない状況がと言える。このような苦しい状況を考えた際、ディフェンスを頑張って守れば相手とも差が開かず何とかなる、打破できるという心理が働く。よってこの質問はこのような結果になったと思う。

今回10項目中7項目の質問で過半数以上獲得できた理由として、1番に上げられるのがオフェンスでシュートを決めることはチームとして試合中一番盛り上がるシーンだからである。チームが盛り上がるということはプラスの方向に進む、つまり勝利に近づくということである。記述欄の質問の回答にも「シュートが決まるとチームが盛り上がる」「シュートが決まるシーンは良いイメージを持ちやすい」といったことが多数書かれており、プラスのイメージが持ちやすかったと言える。

4. 結論

本研究により、ハンドボールにおけるモチベーションビデオで使用する映像、画材はオフェンスシーンの方がディフェンスシーンよりも効果があることが明らかになった。

5. 卒業論文の執筆を終えて

今回の研究を終えてハンドボールのモチベーションビデオの具体的な作成方法が1つ明らかになって良かったと思っている。しかし、本研究には限界がある。それは調査対象者が少ないことだ。この問題はどうしても解決できない。モチベーションビデオを制作するものは、そのモチベーションビデオを見せる選手、チームのことを深く理解していなければならない。選手、チームのことを理解していなければ、映像、画材、また言葉の選択が難しい。そして何より赤の他人が作ったモチベーションを見て、果たして選手はモチベーションが上がるのだろうか。モチベーションビデオの1番の目的は選手のモチベーションを高めることであり、その目的が果たせないと意味がない。今後はもっと多くの方がモチベーションビデオの研究を行い、競技の発展につながることを願っている。