

---

---

# 2018年度 岐阜経済大学

## 学内ゼミナール大会 参加論文

---

---

ゼミ名 岸ゼミナール B

テーマ バスケットボールフリースローにおけるルーティンがパフォーマンスおよび心理状態に与える影響

参加者 小柳津康平・井上寿・大小田拓楼・澳本幸大・上村隆文・高田篤志・辻大輝・中村朋雅

### 目次

1. はじめに
  2. 方法
    - (1) 対象者と調査時期
    - (2) 調査内容
  3. 結果と考察
    - (1) ルーティンの実態
    - (2) ルーティンの心理的影響
    - (3) ルーティンがパフォーマンスに与える影響
  4. まとめ
  5. 引用・参考文献
- 資料 フリースローについての調査

### 要約

本研究はバスケットボールフリースローのルーティンがパフォーマンスと心理状態に与える影響を検討することを目的とした。ルーティンは、意識的なものと無意識的なものに分けて検討した。対象者は大学バスケットボール選手 30 名、男性 19 名女性 11 名であった。対象者に対し、実際のコートにおいて実施したフリースロー 10 本をビデオ録画し、ルーティンの有無、シュートの成功・失敗を判定し、自己報告からルーティンの意識、無意識性を確認した。さらに、シュート後にプレー中の心理状態診断検査 (DIPS) を実施した。結果、ルーティンの有無により、シュートの成功率に差がないという結果が示された。また、心理的影響について、意識的なルーティン、無意識的なルーティン、ルーティン未実施の 3 群間の比較において、忍耐力因子にのみ有意差がみられた。このことからルーティンを行うことによって逆境や苦しい場面でも忍耐力を発揮し、プレーを続けることができるのではないかと考えられる。

## 1. はじめに

近年のスポーツ場面において、ルーティンという言葉が浸透しつつある。この言葉から多く的人是はクリスティアーノ・ロナウド選手のフリーキック前の大きな深呼吸や、イチロー選手のバッターボックスに入った時の裾を触る動作などを思い浮かべると思われる。ルーティンとは、プレーの前に決められた一連の動き、動作、パターンを実行することである。

この他にも、元横浜ベイスターズ佐々木主浩投手、元広島東洋カープの前田健太投手など、ルーティンを行う選手は数多く存在する。逆に、全くルーティンを行わないスポーツ選手もいる。その例として、元陸上競技短距離選手の朝原宣治選手は自身の著書（2009）において「決められたことをその通りに行うことが嫌いで、ゲンを担ぐことはない」と述べている。また、朝原氏はハンマー投げの室伏広治選手も「投擲選手は、サークルに歩いて入って、投擲方向を見ながら深呼吸をするのが一般的である。しかし、室伏選手はサークルに入るとすぐ構えに入っていた」と、ルーティンを行わない選手であったことを指摘している。

ルーティンに類似した事柄としてジンクスや縁起かつぎがある。武信（1998）は、ジンクスは縁起の悪い人、物、出来事の場合に使用され、縁起かつぎはもともと勝敗とは関係のない事柄を関係があるかのように思い込み、先輩から受け継いだものや個人の過去の経験から身についたものであると述べている。さらに、武信はスポーツの場面でよくある例として、試合の前に必ず「カツ」を食べることや靴やソックスを必ず同じ側の足から履くことを例として挙げている。このような行動もルーティンと関わりがあると考えられる。

また、中澤（2016）はスポーツにおけるルーティンの種類として、試合前の待ち時間に「音楽を聴く」「チームメイトと作戦の確認をする」「課題としているプレー」などのウェイティング・ルーティン、試合開始直前に「円陣を組む」、「握手をする」などのプレ・スタート・ルーティン、プレー直前に「深呼吸をする」「決まった数ボールを突く」などのプレ・パフォーマンス・ルーティン、そして、プレー終了後に「タオルで顔を拭く」「水分補給をする」などのポスト・パフォーマンス・ルーティンの4つに分類している。

遠藤（2002）は、ルーティンについて「プレー直前にある一定の動作を常に繰り返すといったパターン化された準備運動は、実は選手にとって一つの『儀式』もしくは『クセ』というべきもので、プレーの確実性と関係している」と指摘している。つまり、ルーティンを儀式のように意識的に行う場合とクセのように無意識的に行っている場合があり、パフォーマンスと心理状態に何らかの影響があるのではないかと考えられる。

小林ら（2013）は、大学バスケットボールの試合で行われたフリースローを対象に、ルーティンの有無がシュート成功率に与える影響を検討している。そして、ルーティンを行ったフリースローは1投目よりも2投目の成功率が高い傾向がみられたことから、ルーティンが「何らかのプレーの修正を目的として行われるものである」と考察

している。

山下(2014)は、女子ソフトボール選手12名を対象に、大会前後に気分尺度(POMS)を使用した調査を行い、試合では各自が定めたルーティン行動を実施した。その結果、ルーティン行動の実施が選手の心理的側面に影響し、選手の不安や怒り、緊張といった感情を緩和させると考察している。

また、中澤(2016)は、ルーティンには「プレーの妨げとなる思考や行動を防ぐ」「不安や緊張を軽減し、心を整え、集中力を高める」「プレーの確実性を高める」などの効果を生むことから、ルーティンはベストプレーを引き出すきっかけとなる心理的スキルとして位置づけている。このような先行研究から、ある一定のルーティンを行っている選手は、不安や緊張、焦りを和らげることで、スポーツにおけるパフォーマンスを高めているのではないかと考えられる。

本研究では、中澤(2016)を参考にルーティンを次のように定義した。ルーティンとは、プレー前にある一定の思考と行動を一定の順序とリズムで行うことである。そして、実験の統制が可能なプレ・パフォーマンス・ルーティンとしてバスケットボールのフリースローを対象とした。そして、遠藤(2002)が指摘するように、ルーティンには意識的に行う「儀式」と無意識的な「クセ」の両面があると考えられる。

そこで、本研究では、バスケットボールフリースローのルーティンがパフォーマンスと心理状態に与える影響を検討することを目的とする。その中でも、意識的なルーティンと無意識的なルーティンに分けて検討を加える。

## 2. 方法

### (1) 対象者と実験期間

対象者は、3つの大学と社会人チームに所属する大学生バスケットボール選手、合計30名とした。内訳は、男性アスリート19名、女性アスリート11名であった。対象者の平均年齢は $19.83 \pm 1.00$ 歳、競技年数 $6.93 \pm 3.11$ 年であった。

実験期間は2018年9月下旬から10月中旬であった。

### (2) 実験内容

実験は、正規のバスケットコートとボールを用いて被験者独自の方法で1人10本のシュートを実施してビデオに録画した。実験を行うにあたって、シュートの緊張感を生み出すため、フリースローの結果を専門家による動画解析を行うなどの虚偽の教示を行った。実験終了後、この教示が緊張感を持たせるもので、実際には専門家による解析は行わないことを説明した。実験前に5人1グループにより、5分間のシュート練習を行った。カメラの位置は被験者とゴールリングの両方が映るように、加えてボールの軌道も映るように、3ポイントラインよりも外側の横位置に設置した。

撮影したビデオを再生して、小林ら(2013)の観察方法と観察項目を参考にシュートの成功・失敗の確認、「ドリブルをつく」「ボールを回す」「足の位置を決める」などのルーティンの有無と無意識的なルーティン行動のフリースローの成功率を判定した。さらに、フリースロー後にプレー中の心理状態を測定するために徳永ら(1999)が作成した試合中の心理状態診断検査<DIPS-D.2>を実施した(表-1)。

表-1 プレー中の心理状態診断検査の因子と項目

因子	質問項目
忍耐力	フリースローで忍耐力を発揮できた
闘争心	闘争心（闘志、ファイト、積極的）があった
自己表現意欲	自分の目標を達成するつもりでシュートを打つことが出来た
勝利意欲	「絶対に入れる」という意欲を持ってシュートを打つことが出来た
自己コントロール	自分を見失うことなく、適度にリラックスしてシュートを打つことが出来た
リラックス	緊張しすぎることなく、適度にリラックスをしてシュートを打つことが出来た
集中度	集中力を発揮できた
自信	自信を持ってシュートを打つことが出来た
作戦能力	作戦や状況判断はうまくいった

### 3. 結果と考察

#### (1) ルーティンの実態

フリースロー映像の分析から、ルーティンを行っていないものをルーティン未実施群、ルーティンが確認されたもののうち、実験後の調査でルーティンを行っていると回答したものを意識的ルーティン群、行っていないと回答したものを無意識的ルーティン群とした。意識的ルーティン群は 14 人、46.7 パーセント、無意識的ルーティン群は 12 人で 40 パーセント、ルーティン未実施群は 4 人で 13.3 パーセントという結果であった。このことから多くの選手は意識性を問わず、ルーティンを行っていると考えられる。

#### (2) ルーティンの心理的影響

実験では、10 本のフリースロー直後に試合中の心理状態検査 (DIPS) による測定を行った。表-2 は意識的ルーティン群、無意識的ルーティン群、ルーティン未実施群の DIPS 9 因子の平均と標準偏差、そして分散分析の結果を示している。この結果、忍耐力因子において 10%水準で有意傾向が認められた。意識的ルーティンを行う選手が他 2 群より高い傾向があることを示している。よって、意識的にルーティンを行う選手は試合中の苦しい場面や我慢が必要な場面において忍耐力を発揮しやすいこととなる。その他の因子において、有意差は認められなかった。勝利意欲因子と集中度因子は意識的ルーティン群が高い数値を示したが、統計的に有意ではなかった。意識的なルーティンを行う選手が忍耐力において高い傾向があるのは、日頃から忍耐力を有する選手が、試合で確実なプレーを望むことから意識的にルーティンを行うことによるのではないかと考えられる。

鵜飼ら (2012) は、野球選手のバッティングにおけるルーティン行動が打撃成績に及ぼす影響について検討し、その実態と心理的影響を明らかにしている。その結果、ルーティン行動をとる、あるいはとらないことで直接打撃成績に影響しないことを報告している。一方で、ルーティン行動を行う選手は、行わない選手と比べて心理的競技能力の合計得点が高いことを示し、ルーティンを行う選手は精神力が高い傾向があ

ることを示している。本研究でも、ルーティン行動の有無がシュート成功率に影響はなく、心理的影響については忍耐力のみ高い傾向を示した。本研究の実験において明確な差異がみられなかったのは、本来の試合のような緊張感やモチベーションを高めることができなかつたことが1つの要因と考えられる。

表-2 ルーティンの有無と意識・無意識性による心理状態及び成功率の比較

因子	意識 (N=14)	無意識 (N=12)	なし (N=4)	F値
忍耐力	3.79 (1.08)	2.58 (0.76)	3.25 (1.09)	4.50 * *
闘争心	3.57 (0.90)	3.92 (0.76)	3.25 (1.30)	1.04
自己実現意欲	3.71 (0.96)	3.64 (0.94)	3.50 (0.50)	0.07
勝利意欲	4.21 (0.56)	3.58 (1.19)	3.50 (0.87)	1.42
自己コントロール能力	3.14 (0.91)	3.42 (1.15)	3.00 (1.58)	0.72
リラックス能力	2.79 (1.26)	3.08 (1.26)	2.25 (1.09)	0.97
集中度	3.36 (0.97)	2.67 (1.03)	3.00 (1.41)	1.59
自信	3.36 (1.04)	3.33 (1.03)	3.75 (1.64)	2.42
作戦思考度	3.50 (0.98)	3.25 (0.43)	3.50 (0.87)	0.39
成功本数	6.29 (2.12)	5.67 (2.25)	6.00 (1.87)	0.32

(\* \*:  $p < 0.01$ )

遠藤 (2002) は、ルーティンについて「選手にとって一つの『儀式』もしくは『クセ』というべきもので、プレーの確実性と関係している」と指摘している。しかし、本研究結果からは、無意識的に行われているルーティンつまり、クセによる行為には心理的な効果は期待できないと考えることができる。

### (3) ルーティンがパフォーマンスに与える影響

次に、ルーティンがフリースローパフォーマンスに与える影響について、成功本数においては、分散分析の結果、3群間において有意差は認められなかった (表-2)。つまり、ルーティンの有無やその意識性についても成功本数に大きな影響を与えていないことがわかる。鵜飼ら (2012) においても、ルーティンがパフォーマンスに与える影響に有意差が見られないとしている。今回の研究ではフリースロー10本に設定したが、数をさらに増やすことにより異なる結果が表れたかもしれない。

## 4. まとめ

バスケットボールフリースローのルーティンがパフォーマンスおよび心理状態に与える影響について実験により検討した。この結果、ほとんどの選手が意識的・無意識的に関わらずルーティンを行っていることがわかった。また、パフォーマンスへの影響に関して、これまでのルーティンをテーマとした先行研究では、ルーティンを行うことで成績に対して直接的な効果を与えていないことが報告されており、今回の実験でも同様の結果となった。そして、ルーティンの意識性と無意識性、つまり儀式か癖かという点でその心理的效果に違いがある可能性が示唆された。特に試合中の心理状

態の忍耐力において、意識的なルーティンには無意識的なルーティンに比べて、何らかの効果があるのではないだろうか。つまり、ルーティンは意識的に行うことに意義があることがわかる。ルーティンは意識して行うことによりはじめて意味を成すものと考えられる。今後の課題として、今回の実験では被験者 30 人、1 人あたりのシュート本数を 10 本と設定したが、対象者や本数を増やすことでより明確な結果が見られるのではないかと考えられる。また、実験状況を試合場面の分析や緊張感のあるものにする工夫する必要があると考えられる。

#### 引用・参考文献

- ・朝原宣治 (2009) 肉体マネジメント 幻冬舎 154.
- ・伊藤渉、猪又勇樹、鵜飼佳資、小林翔平、鶴竹良太、日置和真、馬淵祥、三石竜也、山本翔大 (2013) 岐阜経済大学学生論叢 野球のバッティングにおけるルーティン行動の実態と心理的影響 40、134-144.
- ・遠藤俊郎 (2002) スポーツメンタルトレーニング教本改訂増補版 (2002) 日本スポーツ心理学会 大修館書店 138-144.
- ・岡田 雅次、高橋 直矢、内藤 祐子、(2015) 大学陸上競技選手の心理的競技能力とルーティンの効果について(2015) 体育・スポーツ科学研究 (15), 31-37.
- ・柿山哲治、小林大地、田中豊穂 (2013) バasketボールのフリースローにおけるルーティンの有無がシュートに与える影響～第 82 回東海学生Basketボールリーグ戦における C 大学について～、中京大学体育学論叢、 54-1、9-14 .
- ・中澤 史(2016) アスリートの心理学,日本文化出版 27-29.
- ・日本スポーツ心理学会 (2016) スポーツメンタルトレーニング教本 三訂版 大修館書店 101-102 .
- ・日本スポーツ心理学会 (1998) コーチングの心理 Q&A 不昧堂出版 188-189.
- ・山下拓郎 (2014) 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 びわこ成蹊スポーツ大、卒業研究抄録集  
<<http://libir-bw.bss.ac.jp/jspui/bitstream/10693/1392/1/110%20山下.pdf>>.

## 資料

### フリースローについての調査

岐阜経済大学 経営学部スポーツ経営学科  
岸ゼミ 小柳津 高田 中村 井上 大小田 上村 澳本

フリガナ

氏名 : \_\_\_\_\_ 年齢 : \_\_\_\_\_ 歳 性別 \_\_\_\_\_

学校名 \_\_\_\_\_ 競技年数 \_\_\_\_\_

(1) 調査時ルーティン（プレー前に行う決められた一連の動き、動作、パターンを実行すること）を行っていましたか。当てはまる方に○をしてください。

( はい ・ いいえ )

(2) 「はい」と答えた方に質問です。どのような動作ですか。具体的に書いてください。

(3) 先のフリースローで毎回同じルーティンを行いましたか。

( はい ・ いいえ )

(4) 先のフリースロー中の気持ちを思い出して、下記の質問に答えてください。

答えは右欄の中から一つだけあてはまる番号を、○で囲んでください。

- |                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|
|                                       | 全 | あ | ど | か | そ |
|                                       | く | ま | ち | な | の |
|                                       | そ | り | ら | な | 通 |
|                                       | う | そ | ら | り | り |
|                                       | で | う | と | そ | で |
|                                       | な | で | も | う | あ |
|                                       | か | な | い | で | あ |
|                                       | っ | か | え | あ | っ |
|                                       | た | っ | な | っ | た |
|                                       |   | た | い | た |   |
| 1. フリースローでは忍耐力を発揮できた                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 試合では闘争心（投資、ファイト、積極性）があった           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 自分の目標を達成する気持ちでシュートを打つことができた        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 「絶対に入れる」という意欲をもってシュートをうつことができた     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 自分を見失うことなく、いつものシュートをうつことができた       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 緊張しすぎることなく、適度にリラックスしてシュートをうつことができた | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 集中力を発揮できた                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 自信をもってシュートをうつことができた                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 作戦や状況判断はうまくいった                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。