

# シャトルランの音源が与える心 への影響とその変化

## 【テーマ設定の理由】

1. シャトルランの音源を聞くと緊張したり不安に感じる人がいて改善できるのでは無いかと思ったから。
2. 自分がシャトルランを行う時にいい結果を出す方法を知りたいから。

## 【現状理解】

- 怖いと思ったり緊張する人がいる  
→音源を聞いた後に緊張する人が多い。
- シヤトルランを行う際はメンタルが大事  
→シヤトルランのパフォーマンス(結果)については目標志向性の種類に関係なく、自己効力感が高いほど 高くなることが示されている。

## 【仮説】

シャトルランの音源を変えて実施することで緊張感を覚えることや、不安に感じることが減るのではないか。

## 【仮説の検証方法】

1. 10人ほど手伝ってもらい
  - ①新体カテスト用 音源
  - ②ピアノ ver.
  - ③シャトルラン (違うver.)をそれぞれ30回ずつ走ってもらう
2. アンケートをとる

## 【結果 1】

Q1.シャトルランの音源(体カテスト用)を聞いてどんな感情を持つか

- ・緊張
- ・普通
- ・わくわくする
- ・不安 等

## 【結果 2】

Q2.どの曲が1番走りやすかったか

1. 体カテスト 【1票】
2. ピアノver. 【3票】
3. 違うver. 【6票】

## 【結果 3】

Q3.(通常の)体カテストとほかの2曲を  
比べて気持ちの変化はあるか

- ・ある 【10票】
- ・ない 【0票】

## 【考察】

音源を変えることで気持ちの面で走りやすくなったり不安に思うことなどが減った。



パフォーマンスの**向上**につながる



**最適な音源が他にもあるのではないか**

## 【今後の展開】

音源によって気持ちの変化があるということがわかったのでこれからはどんな音源だと不安に感じたり緊張してしまうのか、またどのような音源なら不安などを感ずることなく走ることができるのかを追求していきたい。

## 【参考文献】

20mシャトルランテスト成績に影響する  
要因：心・技・体の各側面との関係性に  
着目

<https://ci.nii.ac.jp>

# ご清聴ありがとうございました

## 全国平均

中学1年生	男子	80回	女子	47回
中学2年生	男子	80回	女子	53回
中学3年生	男子	86回	女子	54回
高校1年生	男子	80回	女子	44回
高校2年生	男子	86回	女子	46回
高校3年生	男子	86回	女子	46回
大学1年生	男子	78回	女子	43回
大学2年生	男子	76回	女子	44回
大学3年生	男子	63回	女子	35回
大学4年生	男子	59回	女子	33回

←自分の記録と比べて  
みて下さい！