

〈論文〉

スポーツ活動時の音楽利用について  
—スポーツ活動者を対象とした2つの調査を中心に—

仙 田 真 帆

Maho SENDA : Exploring the Benefits of Music During Sports Activities :  
Including Results of Two Studies for Sports People

鳥取看護大学・鳥取短期大学研究紀要 第86号 抜刷

2023年1月

# スポーツ活動時の音楽利用について —スポーツ活動者を対象とした2つの調査を中心に—

仙田真帆<sup>1</sup>

Maho SENDA : Exploring the Benefits of Music During Sports Activities :  
Including Results of Two Studies for Sports People

本研究は、スポーツ活動者におけるスポーツ活動時の音楽利用の実態を詳細に検討するものである。一つ目の、スポーツ活動者を対象とした質問紙調査では、回答者の約半数がスポーツ活動時に音楽を利用していること、特にウォーミングアップ時の音楽利用が多いこと等が明らかになった。二つ目の、アマチュアランナーを対象としたインタビュー調査では、個々の回答者には音楽の選択や聴取の仕方等にこだわりが見られ、パフォーマンス向上のためのツールの一つとして音楽を使いこなそうとする活動者の実態が見られた。

キーワード：スポーツ活動 音楽利用 パフォーマンス向上

## 1. 研究の背景および本研究の目的

街中でワイヤレスイヤホンを耳にしながらランニングをする人々を見かけることがある。また、オリンピックなどの競技会において、選手達がウォーミングアップの傍ら音楽を聴いている姿も珍しいものではなくなった。

このような例をはじめ、音楽と身体運動の関わりは広く認識されており、梅本(1996)<sup>1)</sup>は音楽の果たす機能の一端として「行動の操作(日常の行動を下意識においてコントロールする)」や「運動性(リズムとの同期運動が生じやすい)」があると示している。またSlobodaら<sup>2)</sup>は、自身の調査の結果から、「家事や移動をはじめ日常生活の様々な活動時に人々が音楽を利用しており、その際の音楽は主観的、認知的、身体的、自己概念的な状態を、創り、高め、維持し、変化させる手段となっている」(Sloboda, 2008)と報告している。

身体運動の中でも、スポーツ活動と音楽との関わりについては長らく「スポーツ心理学・運動生理学・生体力学(バイオメカニクス)などが主要な研究フィールドであった」(Karageorghis, 2015)<sup>3)</sup>。例えば、国内においても「自転車運動時に音楽を聴くと、交感神経優位の状態になることで、気分の高揚が継続する傾向にある」ことを明らかにした桜庭ら(2013)の研究<sup>4)</sup>や、「ウォーキング時に好きな音楽を聴くと、平均速度が速くなり、平均距離が伸びる」との実験結果を報告した宮原ら(2022)の研究<sup>5)</sup>など、特定の運動条件下において音楽が生理面・心理面に与える影響を検証しようとする事例は多く見られる。加えて、神経科学分野をはじめfMRIなどの医学的手法を用いて音楽の効果を即時的に可視化しようとする試みや、理学療法などの分野において運動機能回復プログラムに音楽を取り入れる動きなど、スポーツと音楽の関わりについての研究は裾野が広がっていると言える。

そうした中で、近年では社会科学分野からのアプローチも見られるようになり、質問紙調査などを通して、スポーツ活動者自身の視点に重きを置きつつ

1 鳥取短期大学幼児教育保育学科

音楽の効果を探ろうとする動きがある。

例えば杵鞭（2006）は、何らかのスポーツ活動を行なっている被験者を対象として、日常生活およびトレーニング中、試合前、リハビリテーション時にそれぞれ音楽を聴いているかどうかについて調査を行い、スポーツ活動時の音楽について被験者がどのように捉えているのかを探ろうとした。その結果、トレーニング中や試合前に音楽を聴くと答えた者は半数弱であったものの、音楽を聴く理由として「気持ち高めのため」「疲れをとるため」「リラックスするため」といったような回答を得ている<sup>6)</sup>。また、小島（2016）は、体育授業時に音楽を流した際の印象について大学生を対象とした質問紙調査を行い、音楽によってリラックス効果や気分の高まりなどが見られたことを報告している<sup>7)</sup>。

このようなスポーツ活動時の音楽利用に関して実態把握を試みる調査等は、今日に至るまでいくつか見られる。しかしながら、その多くは量的な実態把握を主な目的としており、個々の利用者の利用実態を詳細に掘り下げたものは未だ数が少ない。

以上をふまえて本稿では、スポーツ活動時の音楽利用に焦点をあて、スポーツ活動者たちが「どのようなねらいで」「どのように」音楽を選び聴いているのかといったように、競技背景や心理状態も含めた活動者自身の内面に注目しながら、詳細なデータ収集を試みることにした。具体的な目的は、1) スポーツ活動者は、スポーツ活動のどの場面で音楽を聴くのか、2) 活動中に音楽を聴くのはなぜか、3) どのように音楽の選曲や聴取をしているか、の3点について質問紙調査及び個別のインタビュー調査を通して詳細に検討することである。

## 2. スポーツ活動者を対象とした質問紙調査

### (1) 目的

本調査は、スポーツ活動者が自身のスポーツ活動時にどのように音楽を利用しているのか、その実態を把握するとともにスポーツ活動時にどのような音

楽が利用されているのかを明らかにすることを目的として実施した。

### (2) 方法

#### 1) 回答者

本調査は、日頃スポーツ活動に取り組んでいる短期大学生、大学生、社会人を対象として実施した。回答者数は67名であり、平均年齢は21.04歳（回答時）であった。なお、本調査で扱うスポーツ活動とは、競技活動、部活動、エクササイズなどを広く指しており、「日常生活の中で自身の意思で継続的に行っている運動的行為全体を示す」ものとし、スポーツ活動を行っているかどうかは回答者自身の判断によるものとした。

#### 2) 手続き

調査に使用した質問項目は以下の通りである。

- ① 現在、主に取り組んでいるスポーツ活動は何か
- ② そのスポーツに取り組む目的は何か
- ③ どの程度の頻度でスポーツに取り組んでいるか
- ④ 1回の活動時間はどのぐらいか
- ⑤ そのスポーツ活動における音楽利用の有無
- ⑥ スポーツ活動のどの場面で音楽を聴いているか
- ⑦ 聴いている音楽について（曲名、作曲者など）
- ⑧ ⑦の音楽を聴いている理由について
- ⑨ 音楽聴取によるパフォーマンスへの効果の有無

回答者は質問紙の前半で、回答者自身のスポーツ活動についての質問①～④に回答したあと、後半で音楽の聴き方や聴いている音楽についての質問⑤～⑨に回答した。いずれも選択あるいは自由記述により回答を得た。なお、回答にあたっては複数回答を可としている。

### (3) 結果と考察

調査の結果について、質問①～④を1) 回答者のスポーツ活動状況として、質問⑤～⑨を2) スポーツ活動時の音楽利用の実態として、それぞれまとめる。

#### 1) 回答者のスポーツ活動状況

質問①の回答者が取り組むスポーツ活動の内容は

表1の通りであった。その他には、「ジムに通う」「学校の体育」「毎日のストレッチ」「気が向いた時に好きな活動をする」といった回答が含まれた。活動の場は、部活動や社会人サークルというものが多く、どこかの団体に所属してスポーツに取り組む傾向が強いことが分かった。

また、質問②のスポーツに取り組む目的は、主に競技会出場のため(19名)、体力向上のため(18名)、人との交流のため(12名)、自身の趣味の幅を広げるため(11名)という回答が得られ、その他には「好きだから」「サークルに所属しているため」「友達がやっているから」「リハビリ」といった内容が含まれた(図1)。

表1 回答者の取り組むスポーツ活動

スポーツ活動名	人数
陸上競技	16
テニス	11
バレーボール	9
サッカー	5
卓球	5
ダンス	5
バドミントン	4
走る・歩く	3
自転車	2
体操	1
バスケットボール	1
その他	8

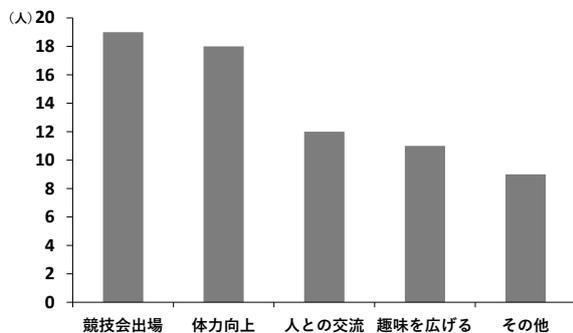


図1 スポーツに取り組む目的

加えて、質問③の回答者が日頃どのくらいの頻度でスポーツ活動に取り組んでいるのかについては、毎日(16名)から月に数回(6名)程度、あるいは

不定期(14名)など個人差があり(表2)、1回あたりの活動時間の平均は約1.83時間(SD 0.96)であった。

表2 スポーツ活動の取り組み頻度

毎日	週2, 3回	週1回	月数回	不定期
16	17	15	6	14

\*数字は回答人数を表す

質問①~③の結果を総合すると、本調査の回答者の傾向としては、取り組む競技種目には若干かたよりがあるものの、取り組む目的を踏まえると回答者の競技レベルは幅広く、取り組みの頻度や活動時間を鑑みても、活動への取り組み方も様々な層の意見を集めることができたと考える。

## 2) スポーツ活動時の音楽利用の実態

質問④より、本調査の回答者におけるスポーツ活動時の音楽利用については、よく聴く(13名)、聴くこともある(15名)、あまり聴かない(9名)という結果であり、回答者全体の半数近くが、少なからずスポーツ活動時に音楽を利用していることが明らかとなった。その聴取目的として、「テンションを上げる、楽しい、落ち着く、気持ちを高める、気分が良い、リズムよく走れる、疲れない、集中できる、ダンス(サークル)だから、モチベーションを上げる、ストレッチがしやすい、気分を上げる、気がまぎれる」といった回答が得られた(表3)。一方で、全く聴かないと答えた回答者は31名であり、聴かない理由は、「スポーツに集中したい、部活・体育中だから、人と会話をしたい、聴く機会がない、危険、耳に入らない」等であった(表3)。音楽利用の有無に関わらず、いずれの理由の中にも「集中したい」という項目が見られる。集中力を高めたいという回答者のねらいは共通でありながら、音楽を聴く・聴かないという真逆の行動を選択しているという興味深い結果が得られた。

また、スポーツ活動の目的別に音楽利用の有無を比較したところ図2のようになった。主に、競技会出場をスポーツの目的に掲げる回答者は、音楽利用

表3 音楽を聴く（聴かない）理由

聴く理由	聴かない理由
気分やモチベーションを上げる	スポーツに集中したい (8)
・高める (9)	サークル中・体育中だから (5)
リラックスできる・落ち着く (4)	音楽を聴く習慣がない (3)
運動がやりやすいから (3)	人と会話をするから (2)
音楽に合わせてするから (2)	危険にすぐ気づけるように (2)
集中できるから (2)	聴ける環境にない (2)
音楽がある方が楽しいから (2)	必要ないから (2)
一人の時は退屈なので (2)	音楽機器が邪魔になるため (2)
テンションを上げるため	耳に入らないから
あまり疲れない気がする	まわりに聴いている人が少ない
気分が良くなる	聴く時間がない
気がまぎれるから	音楽が邪魔
アーティストが好きだから	聴きながらのプレーは難しい

\* ( ) 内の数字は回答人数を表す

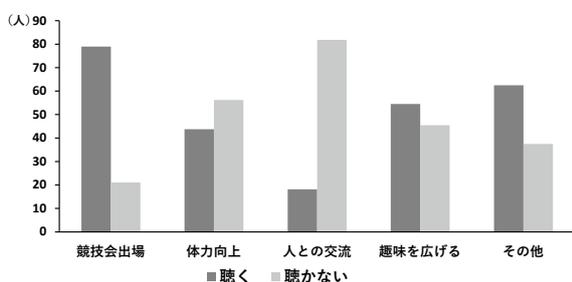


図2 スポーツ活動の目的と音楽利用の有無

率がが高く、人との交流が目的の回答者は、音楽の利用率が低いという結果が得られている。

さらに、ここからは、スポーツ活動時に音楽を利用している回答者37名を集計対象としてより詳細な音楽利用の実態について検討する。

図3は、質問⑥スポーツ活動のどの場面で音楽を聴いているかという質問の結果を示している。試合中は、その環境的な要因もあるためか音楽を聴くと答えた回答者はなく、練習前や、試合前など力の入れどころとなる活動の前に聴くという結果が最も多く見られ、練習中、練習後にかけて、だんだんと利用数が減る傾向にある。一方で回答者の中には、「常に」と答えた例もあり、日常生活の様々な場面で断続的に音楽を利用して、あくまでその流れの一部として無意図的にスポーツ時にも音楽を聴いている、という様子も見られた。個々人の利用の仕方についてはさらに詳細な分析が必要と思われる。

本調査において、回答者が聴いている音楽については、曲名やアーティストなどの詳細を自由記述で

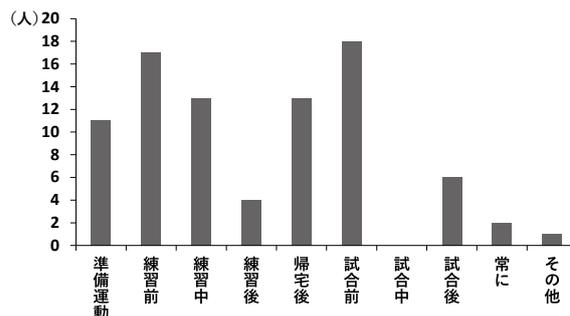


図3 音楽の利用場面

回答を得た。曲名のみを記述する回答者もあれば、曲名とアーティストを書いたり、ジャンルのみを記述したりする回答者もあった。図4は、その結果を示したものである。具体的な曲名をあげた回答者の記述内容からは、「当該曲を繰り返し聴いている」という習慣化された行動であることが読み取れた。次いで、「このアーティストの曲ならば何でも良い」「好きなアーティストだからひたすら聴いている」といったアーティスト重視の聴き方をする回答者や、複数の曲をシャッフルしているなど、特定の音楽ではなくジャンル全体をまんべんなく聴く回答者に分かれていることが明らかになった。また、「アップテンポな曲」「盛り上がりそうな曲」といったように曲の雰囲気を見分けた上で、音楽をカテゴライズして聴いている回答者もあった。

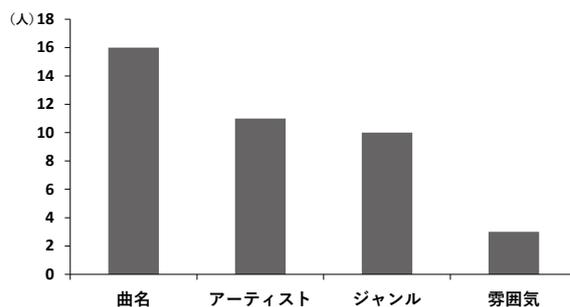


図4 音楽の選択基準

質問⑦で回答者が記述した楽曲を、音楽ジャンル別にカテゴリ分類してみると、圧倒的に多かったのは、J-popに分類されるものであり(図5)、その中でも特に多く見られたのは「三代目J Soul Brothers」の楽曲であった。海外POPは主としてK-popが選

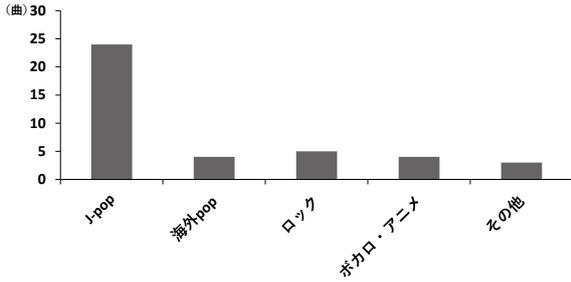


図5 選択された曲のジャンル

ばれる傾向にあった他、ボーカロイドやアニメのサウンドトラックもスポーツ活動時の音楽として利用されている面が見られた。

選択された楽曲のテンポにも特徴があった。図6に示したように、bpm=70~250まで幅広く分布しているもののbpm=120前後に楽曲が集中していることが分かる。先に述べた「三代目J Soul Brothers」の曲は、選択されたものうちほとんどがこのあたりのテンポに属している他、K-popの多くも120前後の曲ばかりであった。これらの楽曲は、共通してダンスパフォーマンスを取り入れたグループによるもので、曲想も似通っているという点が興味深い。

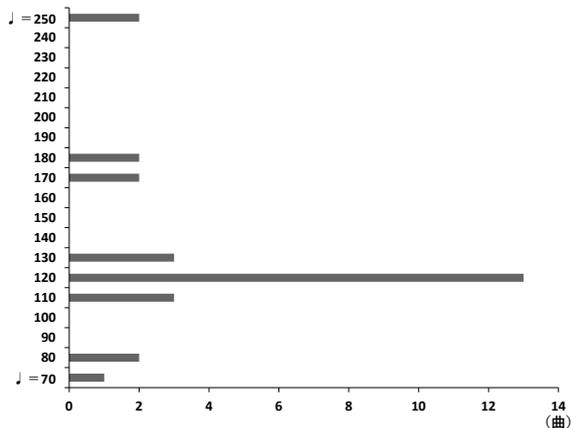


図6 音楽のテンポ (bpm)

なお、遅いテンポのものには、いわゆる弾きかたりのようなスタイルの楽曲を歌う歌手が分類されている。今回の調査ではそれぞれの音楽を選んだ理由もたずねているが、その理由の中で最も多かったのは、自身のスポーツ活動での動作そのものと音楽のテンポが合っているというものであり、スポーツ活

動者が音楽を選ぶ際の基準の一つにテンポがあると考えられる。そして先述のとおり、回答者のいう「スポーツに合うテンポ」というのは、およそbpm=120前後と推測できよう。

回答者のテンポへの言及は、続く質問⑧の結果にも顕著に見られる(図7)。質問⑧は、それぞれが聴取する音楽を選択した理由についての項目であったが、図7からも分かるようにテンポに言及した回答者が多い傾向にあった。一方で、「その曲自体の雰囲気が集中や落ち着きの効果を持っている」という回答者や、「自分の尊敬する選手が聴いているので自分もそれにならう」という回答者もあり、曲そのものに対する自身の肯定的な感情を多分に反映しているように考えられる。いずれにしても、身体的な調子を調べたいという理由と、気持ちをプラスの方向へもっていこうとする理由から、パフォーマンス向上を目指そうとする実態が見えてきた。

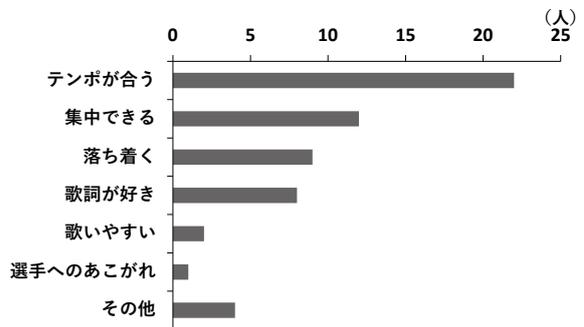


図7 楽曲を選んだ理由

最後に、質問⑨として、スポーツ活動に音楽を利用したことによって活動そのものにポジティブな効果が見られたことがあるかと問うたところ、その結果は図8のようになった。「効果あり」と答えたのは24名、「効果なし」と答えたのは14名であり、多数の回答者が、音楽がスポーツ活動に良い効果をもたらすという実感を得ているようである。こうした効果が、どのようなものであるのかについてはさらに詳細な調査が必要である。

本調査から、様々な競技種目や活動状況など広範囲の回答が集まり、その半数近くが少なからず音楽を利用していることが明らかとなった。つまりおよ

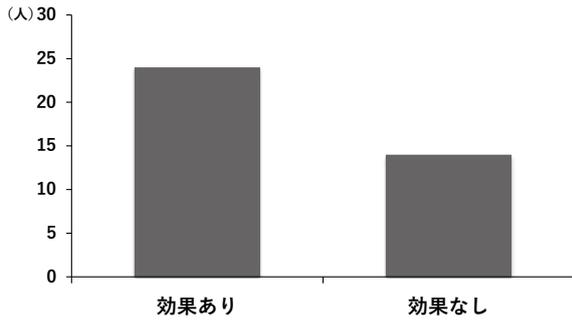


図8 音楽聴取によるスポーツ活動への効果

そ2人に1人が音楽をスポーツ活動時に利用していることになり、予想以上に音楽が身近なものとなっている様子が見てとれた。中でも、競技会出場を目標としているアスリートたちが、比較的好んで音楽を利用しているという結果が得られた。また、試合や練習の前に音楽を聴くという傾向が強いという結果も得られた。つまり、「ここぞ」という力の入れどころの前に、落ち着きや気分を高めたり、集中力アップをねらったりするなどの目的をもって音楽を聴く傾向が強いことが分かり、試合前の心理状態と音楽との関わりについて更なる詳細な分析が必要であると思われる。

一方、利用された音楽については、圧倒的にJ-popが多いという結果が見られ、楽曲を選択する際には、アーティストを重視する場合と、曲名を重視する場合、ジャンルで選択する場合に大別されることが明らかとなった。中でも、競技や種目を問わず bpm=120 前後の音楽が集中して選択されており、「テンポが合う」という理由で曲を選択している傾向が強いようである。加えて、スポーツ活動時に音楽を利用している回答者の多くは、音楽を聴くことによってスポーツ活動自体にも良い効果が得られたと回答しており、スポーツ活動時の音楽がもたらす可能性も示唆された。

そこで、回答者自身がどのように音楽を選んだり聴いたりしているのか、特に今回の結果から音楽利用の場面として多くの回答者が選んだ試合前等の場面における音楽の「聴き方」や心理状態をさらに掘り下げて明らかにするために、個別のインタビュー

調査を実施することにした。

### 3. スポーツ活動者を対象としたインタビュー調査

#### (1) 目的

本調査は、スポーツ活動時、特に試合前における音楽利用の実態について、音楽の聴き方や心理状態を明らかにすることを目的としている。

#### (2) 方法

##### 1) 回答者

前項の質問紙調査に回答した回答者の中から、スポーツ活動時に音楽を積極的に利用している回答者を3名抽出した。なお、3名の取り組んでいるスポーツは陸上競技であり、大学の体育会陸上競技部に所属して活動している。それぞれの音楽聴取方法は、個人の所有するスマートフォンや携帯音楽プレーヤーからイヤホンで聴取するスタイルであった。以下に回答者の属性を示す(表4)。

表4 回答者の属性

	年齢	性別	種目名
A	19	男性	10,000m競歩
B	19	男性	800m, 1,500m
C	20	男性	3,000m 障害

##### 2) 手続き

回答者は、調査実施者と一対一でインタビューにのぞみ、「音楽を聞く理由」「利用場面」「選曲や曲順」「音楽の必要度」について語った。話す内容が限定的にならないよう、基本的に回答者が自由に話すスタイルで行い、実施者が補助的に質問や追加事項を問う方法をとった。

#### (3) 結果と考察

##### 1) 回答者A

回答者Aは、質問紙調査の際、練習中と試合前に音楽を聴くと答えた。各場面には聴き方に共通点が

あり、練習中の場合、力を入れてするスピード系の練習前に限定して聴くようである。また、試合前はウォーミングアップとして実際に動き出す前にのみ音楽を聴くと答えた。いずれも比較的激しい動きが要求される直前に聴くというスタイルと言えそうである。

選曲や曲順としては、リズムが段々速くなるように意識することはあるものの、複数の曲をランダムに流して聴いていると答えた。ただし、一番始めに聴く曲だけはいつも限定しているという聴き方を徹底していた。

特にAの場合、自身の取り組む競歩という競技に求められるスキルを分析し、音楽利用につなげているようであった。インタビューの中でも、競歩には長時間常に集中することが求められ、フォームや歩行リズムが崩れることが最も記録に影響を与えるという言葉が聞かれた。そうしたスキルを維持するための手立てとして、彼はいつも同一曲を最初に聴くことで、いつもと同じ雰囲気を出し、ウォームアップにスムーズに入れるよう工夫しているようだった。また、常に一定の精神状態を保つ必要があるとも語っており、特に調子が悪いと感じた日には、音楽を使って一定レベルまでリズムを戻して調えるという方法が自身の中で「良い」サイクルとして定着しているようであった。

## 2) 回答者B

回答者Bは、準備運動時、練習前、試合前に音楽を聴くと回答しておりスポーツ時に音楽を利用し始めてから半年未満の選手であった。特に試合前の音楽利用を重視しており、外部の様々な刺激をシャットアウトしたいという意識がかなり強いことが会話の中にも表れていた。Bはもともと、試合前にネガティブな思考に陥りやすいと自覚しており、フォームのわずかなズレや足の痛みなどから意識をそらすために音楽を聴くようになったと語った。そうすることで、結果的にウォーミングアップに集中できるようになるとの思いがあったようである。

この回答者も、音楽をランダムに聴くようにして

いたものの、回答者Aと同様に気に入っている曲から聴き始めることだけは決めていた。Bは、周囲と自分を隔離するために音楽をシャッターのように利用しており（マスキング）、曲自体の内容はあまり聴いていないようであった。

## 3) 回答者C

回答者Cは日頃から音楽を聴くのが好きで、日常的に音楽を利用しているという回答者である。実際に、練習の日も、試合の日も、試合中をのぞいて聴ける限りは絶えず音楽を利用していた。それぞれの場面における聴き方に特にこだわりがあり、練習前や練習中の場合、曲名は気にせずアップテンポでリズムが小刻みなものを選ぶとし、その時に選んだものを試合前になるべく聴くようにしていた。そして、練習後や帰宅後、試合後はスローなものを聴き、ある程度自身が「満足」した頃からはこだわりなく何でも聴くと答えており、音楽によって場面の切り替えを行っているといった聴き方もみられた。

この回答者は、試合における雰囲気づくりを大事にしており、もともと試合会場で音楽が流れていたという環境に育った背景から、同じような状況を作り出そうとして自身で工夫して音楽を利用している様子であった。

## 4) 小活

インタビュー結果を以下の3点にまとめる。まず、いずれの回答者も競技者としての自分自身をかなり客観的に分析しているという点である。例えば、「ネガティブになりやすい」といった自身の弱い部分や、競技特性に自身を当てはめたもの、また自身の育った環境など、かなり具体的な自身の姿を語る場面が多かった。ただ、自身がどういう状態になればベストなのか、つまりどのくらいの記録に到達させたいのか、あるいはどういった心理状態になれば良しとするのかといった具体的な到達点については、今回の調査では語られていないことから、あくまで「より良い」状態を目指しているという捉え方なのかもしれない。

次に、練習前や試合前に音楽を聴くことで、自分

自身をコントロールしようとする意識が強いということである。先にも述べたように、インタビューの中には試合前や練習前の自身を俯瞰してとらえ、その時点で自身に何が必要なかを考えようとしている言葉が多くみられた。

最後に、音楽の聴き方についてである。選曲や曲

順はやはり個人によってこだわりや違いがあるものの「ランダムに聴く中で、こだわりの曲が決まっている」といったようにいくつかのパターンは見られるようである。また、試合前はアップテンポな曲を選ぶなど、音楽の特徴を気にしている様子も見られた。なお、インタビュー内容の概略について表5と

表5 インタビュー内容の概略

	回答者 A	回答者 B	回答者 C
聴取理由	<ul style="list-style-type: none"> <li>・競歩は、ずっと継続した集中力が必要な競技で、特にずっと同じリズムを維持していなければならない。自分の中のリズム感が狂うとフォームが崩れ記録が狂う。そのリズム感を試合前に作っておくことが大事。音楽を聴くとそれがやりやすい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・音楽は、今年になって聴き始めた。自分はもともと色々と考えすぎてしまうタイプ。音楽を聴いていない時は、動きに意識がいつの間にか入ってしまっていることに気づいた。リラックスという面もあるが、音楽を聴いていた方が無心になれる。今年に入り大学ベスト記録が出た。音楽の力もあるかもしれない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高校の頃では、試合会場で音楽が流れているのが普通だったが、県が変わりそれが無くなった。自分にとっては音楽が流れているのが普通だったので、その時の状況に近づけたいと思い聴くようになった。聴いていない時よりも無意識になる。動きやすくなる。</li> </ul>
利用場面	<ul style="list-style-type: none"> <li>・試合前は聴かない。逆に会場の音を聴いて雰囲気を感じ、気分を上げたい（いつもと違うという状態を感じたい）。</li> <li>・力を入れてするスピード系の練習前に集中するために聴くことが多い。また、アップやジョグの時、周りの音を排除するためもあると思う。本練習では聴かない。</li> <li>・だいたい、リズムが速めの曲で自分の好きな曲や好きなアーティストの曲をランダムに聴く（それは決めている）。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アップの時や自主練の時には話しかけられたくない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習中や練習前と練習後では聴く音楽が違う。前の方は、とくに曲は気にしない。アップテンポでリズムが速めのもの。後の方はスローテンポのもの。ダウンしながら聴くので気分もだんだん落ちてくる。そして帰宅後は、何でも聴く感じ。</li> <li>・試合前は、練習の時と同じような曲を選択し普段と変わらないようにする。アップテンポな曲をアップ前から、招集直前まで聴いている。</li> <li>・ダウン中は聴かずに自分の試合の走りを振り返り反省する。それが終わったらようやくリラックスのために聴く。ジャンルはもう何でも良い。</li> </ul>
選曲や曲順	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムがだんだんと良くなるように聴いている。</li> <li>・「MAN WITH A MISSION」は好きで、英語で歌詞が分からないのが良い。考えすぎずに聴ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・聴く曲は特に断定しないが、その時気に入っている1曲から入るといった聴き方にこだわる。その後は、シャッフルにしたりアルバムの続きを聴いたりする。内容は聴かずに流すだけ。</li> <li>・歌詞は気にせず、好きなアーティストをとという感覚が強いかもしれない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・音楽ジャンルはポップスの中から、テンポやリズムで選ぶ。</li> <li>・「阿部真央」が一番聴いているアーティスト。さび前頃からテンポが上がり、テンションも上がるような気がする。聞き慣れているので、普段通りの感覚でいられるように思う。</li> </ul>
音楽の必要度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・音楽の必要度は50%くらい。自分の中で「今日はいい」「今日は悪い」という日がある。いい日は、聴かなくてもリズムを調えられるので音楽は要らない。逆に悪い時は、音楽の力を借りる。同じ状態を維持するために、音楽を使ったり使わなかったりする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・音楽の必要度は70%。自分の世界に入っていくので、自分の内面作りの要素と外的要因の要素と両方を担ってくれているのが音楽。</li> </ul>	

して示す。

#### 4. まとめと今後の課題

本稿では、スポーツ活動時に利用される音楽について、1) スポーツ活動者は、スポーツ活動のどの場面で音楽を聴くのか、2) 活動中に音楽を聴くのはなぜか、3) どのように音楽の選曲や聴取をしているか、の3点について質問紙調査及び個別のインタビュー調査を通して詳細な検討を試みた。

調査の結果、多くのスポーツ活動者が活動時に音楽を利用しており、予想以上にスポーツ時の音楽利用が身近になっていることが明らかになった。特に、競技会出場を目的としているアスリートが比較的音楽を積極的に取り入れている実態も見えてきた。本稿の目的に対して明らかになった事項を以下の3点としてまとめる。

1) スポーツ活動者は、試合前などのいわゆる「本番前」にパフォーマンス向上の目的をもって音楽を利用する傾向が大きい。この傾向は、特に競技会出場を目的にスポーツ活動に取り組む「アマチュア・アスリート」において顕著であった。試合前に音楽を利用する活動者にとっては、試合や本番において自らの力を最大限に発揮することが最高の到達目標である。そのために彼らは、音楽を利用して本番前の時間を充実させ、心身ともに最高の状態で本番に臨めるように自己をコントロールしていると考えられる。この音楽利用の仕方は、スポーツ活動の最中に音楽を聴き流すいわゆる「ながら聴取」<sup>注1)</sup>とは一線を画し、この時音楽は利用者にとってより機能的で必要不可欠なものとして位置づけられていると言える。

2) 活動中に音楽を聴く理由の多くは、「気持ちや気分を高める」「リラックスする」など、気分調整に関わるものであり、過去の先行研究等と同様の結果が得られた。しかし、詳細な聞き取りの結果、特に試合前に着目すると、その利用理由は活動者自身に起因している場合が見られる点が特徴的であっ

た。つまり、「ネガティブ思考からの脱却」「自身の中の不安から気を逸らす」というように、利用者が考える自身の「弱点」と言えるところを音楽によって補強しようとする動きがある。

3) 音楽の選曲については、J-pop が圧倒的に多く選択される傾向にあった。今回の回答者の平均年齢が20歳前後であることを考えると、普段日常生活において親しんでいる音楽群の中から、気に入ったものを選択していると考えられる。しかし、ダンスパフォーマンスグループの曲が多く選曲されていることから、その曲想に偏りが見られ、スポーツ活動の際に適した音楽として求められる楽曲にはある程度パターンが見られる可能性がある。

また、調査において選曲された楽曲は bpm=120 前後のものが圧倒的に多かった。bpm=120 は音楽用語で「Allegro (快速に)」とも言い、普段より少し速めの速度で歩く位のテンポである。中には「テンポが運動に合うため」として音楽とスポーツ活動とをリンクさせて選曲している者も多く見られた。

一方、音楽の聴き方については、「この曲を聴く」というように思い入れのある特定の曲がありつつも、その1曲を繰り返し聴取しているわけではなく、気に入った曲を中心として数曲をランダムに聴取する傾向が大きい。中には、曲順を自身の中でルーティン化している場合や、特定の条件下（自身の心理状態や身体のコンドーション、その時の周囲の状況などが含まれる）において聴取する曲が決まっている場合もあり、音楽の機能を必要に応じて上手く取り入れようとしている。特に、試合前における音楽の聴取については、利用者個々によって思い入れが強く、より複雑で深遠な様相を呈しているようである。

これらの結果を受け、今後の課題について述べる。第一に、特に試合前などの「本番前」に音楽を聴く場合、活動者が意図して練り上げたパフォーマンス向上のための戦略としての聴取が、実際にどのような成果に結びついているのかについて検討が必要である。今回の質問紙調査の結果からも、回答者の多くは、スポーツ活動時に音楽を利用したことによ

て活動そのものにポジティブな効果があったことを「実感」していることが分かっている。その効果とは、いわゆる競技記録等の結果なのか、あるいはその活動者固有に獲得される別の経験なのか、さらに検証していく必要がある。第二に、スポーツ活動時の音楽として必要とされている音楽とはどのようなものか、今回得られた音楽のテンポやジャンル、曲想等をベースに、より詳細にカテゴライズしていきたいと考える。今後は、さらなる詳細な質的データの収集を進めながら、運動パフォーマンスの結果と複合的に組み合わせつつ、検討を進めていく予定である。

#### 注

- 1) 日常生活の様々な行動を行いながら音楽を聴く聴取形態を、「専念聴取」に対して「ながら聴取」と呼び広く知られている。ワイヤレスイヤホン等の発達や音楽のデジタル化により、人々の「ながら聴取」の傾向はますます強まっている<sup>8)</sup>。

#### 付記

本稿は、岡山大学大学院教育学研究科倫理委員会の承認を得て実施した「スポーツ従事者のパフォーマンス向上における音楽の効果研究」の一部をまとめたものである。

#### 引用・参考文献

- 1) 梅本堯夫『音楽心理学の研究』, ナカニシヤ出版, 1996, pp. 4-11.  
 2) P.N. ジュスリン& J.A. スロボダ編『音楽と感情の心理学』, 誠信書房, 2008, pp. 326-328.  
 3) Costas, I. Karageorghis, "Applying Music in

Exercise and Sport (English Edition)" Human Kinetics; 第1版, 2015, p. 14.

- 4) 桜庭那々美・富田有紀子・大塚吉則・水野眞佐夫「非鍛錬者における自転車運動時の音楽聴取が生体ストレスマーカーと気分プロフィールへ与える効果」, 『北海道大学大学院教育学研究紀要』118 (2013), pp. 151-162.  
 5) 宮原礼奈, 相羽枝莉子, 佐藤貴之「音楽がウォーキングにもたらす影響に関する研究」, 『地域創生学研究』5 (2022), pp. 89-102.  
 6) 杵鞭広美「スポーツ活動と音楽聴取に関する基本的考察—大学生と社会人によるアンケート調査から—」, 『昭和音楽大学研究紀要』26 (2006), pp. 48-60.  
 7) 小島正憲「音楽が体育授業に与える影響—学生を対象としたアンケート調査—」, 『東海学院大学紀要』9 (2016), pp. 231-235.  
 8) 松田健「音楽のデジタル化と音楽聴取形態の変化について: デジタル世代のミュージッキング」, 『研究論集 = Journal of Inquiry and Research (関西外国語大学・関西外国語大学短期大学)』97-3 (2013), pp. 181-198.  
 9) 池森隆虎「運動競技者の音楽利用について」, 『福祉と人間科学』6 (2005), pp. 35-39.  
 10) 小西徹・高妻容一・寺尾保「音楽呈示が生体に及ぼす影響—音楽と心身のリラクゼーション」, 『東海大学スポーツ医科学雑誌』21 (2009), pp. 67-73.  
 11) 本條強他『勝負歌 トップアスリート達に勇気と力を与えたパワーソング』, 株式会社ヤマハミュージックメディア, 2010.