

# 脳とスポーツについて

保健班 吉本 和真

## 1. はじめに

シュートを決めているイメージを作ってシュートを打つと、シュートの成功率が上がると聞いたことがあったので、検証し、どんなイメージ・思い込みがより良い影響を与えるのかを研究した。

## 2. 根拠

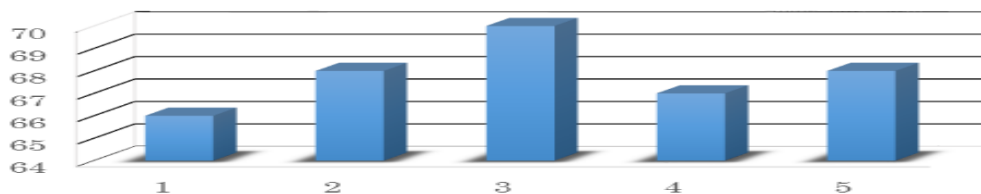
思い込みがストレスの原因となり動きが硬くなってしまい、失敗の原因になってしまうということ。そして、プラシボ効果とノセボ効果という症状も見つけた。これらをうまく利用すればパフォーマンスの向上につながると考えた。

## 3. 調査内容

バスケ部10人を対象に条件を毎日変えて10本フリースローを打ってもらった

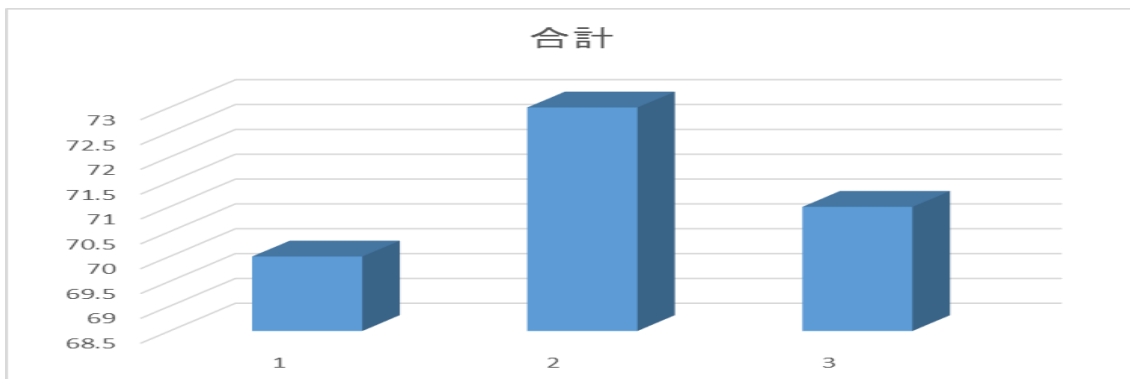
(1) パフォーマンスへの影響

10人の成功本数合計



- ①何も考えずいつも通り打った日
- ②シュートの入る動画を観て打った日
- ③自分でいいイメージを持って打った日
- ④シュートの入らない動画を観て打った日
- ⑤自分で悪いイメージを持って打った日

(2) パフォーマンスに影響を与えやすい種類

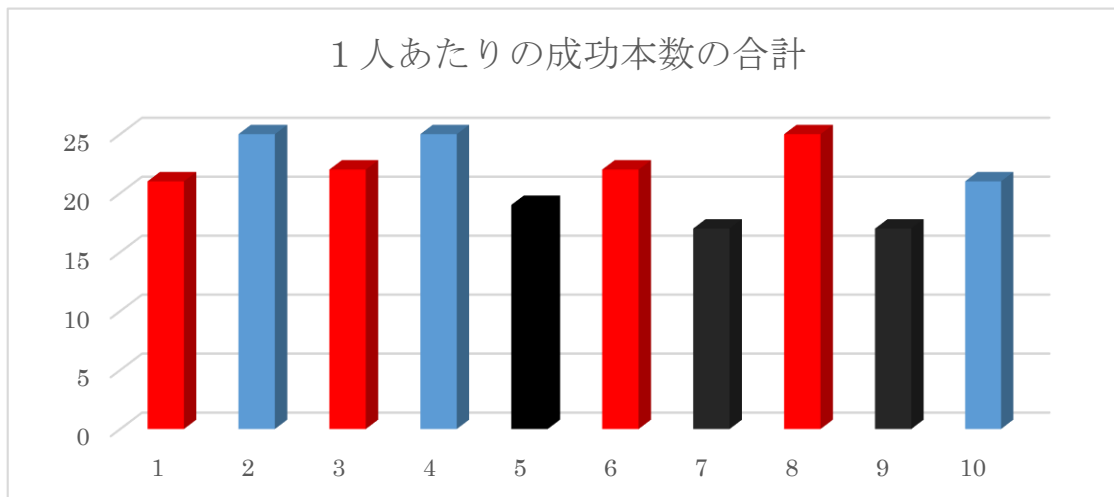


10人を対象に条件を変えて10本フリースローを打ってもらったグラフ

- ①いつも通り打った日
- ②自分自身でいいイメージを持ち打った日
- ③NBA選手のシュートが入る動画を観た日

### (3) アンケート調査

被験者10人に「自分はシュートが入るか？」という質問に対して「得意・普通・不得意」の三択で答えてもらった。



得意と答えた人・・・1, 3, 6, 8  
 普通と答えた人・・・2, 4, 10  
 不得意と答えた人・・・5, 7, 10

### 4. 調査結果

- (1) 良いイメージをした3日目の成功率が一番高かったが、シュートの入る動画を観た2日目の成功率と悪いイメージをした5日目の成功率が同じだったことから、
- (2) 自分自身でイメージをするほうがパフォーマンスの向上につながると判断できる
- (3) 得意な人と不得意な人の境目ははっきりしないが、「不得意な人」と「得意な人・普通の人」で比べてみると確実に「得意な人・普通の人」のほうが「不得意な人」よりいい結果が出ていることがわかる。

### 5. まとめ

いいイメージを持ったほうがパフォーマンスにいい影響を与えると確実には言い切れないが、よりいいイメージをしたほうがパフォーマンスの向上につながると考えられる。