

# 場にあった応援の提案

井手 萌々子 川端 はるな 近藤 あゆみ 竹平 未来

## 1 はじめに

### (1) 研究の背景

今日のスポーツは、選手側（する人）と応援側（見る人）に区別されている。選手側は、プレーをする事で見る人に感動を与えている。一見するとプレーをする事で応援する側に影響を与えている立場にある。しかし、プロスポーツ選手がインタビューの時に「応援のおかげで良いプレーができました。」というセリフをよく聞く。応援の影響について、菅野茜氏によると「プロスポーツというのは観客が居て初めて成立する。いわば見せ物である。勿論、選手は観客の存在を十分認識した上でプレーに望んでいることであろう。そのように、スポーツをする人が見る人を認識しているのであれば、見る人がする人に影響を与えている場合も十分有り得るのではないか。」と、述べられている。

### (2) 研究の動機・目的

応援に着目した理由として、本校の球技大会でバレーボールの試合をした際、敵チームの応援は約25人で自分のチームの応援は0人であった。バレーボール部、バレーボール経験者が敵チーム2人で、自分のチームが3人であった。また、自分のチームの方は平均的に身長が高かった。この事から、自分のチームの方が実力的には上だったと思っていたが負けてしまった。その原因として、敵の応援に雰囲気をもまれ、そのゲームからサーブが入らなくなり自分のチームのリズムが崩れてしまった。研究の背景ではプロのスポーツは見せ物であり、する人と見る人は互いに影響していると述べられている。しかし、私たち高校生は観客のことをそれほど意識していないし、見せ物としてプレーすることはない。では、なぜ選手が応援に影響されたのだろうか。そこで、他の競技の応援を調べて選手に良い影響を与えられる応援があるのではないかと思い研究を始めた。

## 2 研究方法

### (1) 目的

種類ごとの応援の内容を調べて、違いを明らかにする。

### (2) 対象

スポーツ科学科1～3年

(3) 手順

三好高校のスポーツ科学科の1～3年に下記のアンケートを実施。

## 応援に関するアンケート

井手 川端 近藤 竹平

〔1〕 所属部活 [ ]

〔2〕 自分の部活動では、どのような応援をしますか？

※応援とは、プレーしている人以外からの応援をこの場合の応援とする。なければ“なし”と記入して下さい。

【例】 始まる前

声→気合を入れてくぞ！声出してくぞ！と言うことで気合が入る。楽器+応援歌→雰囲気もよくなり、流れも引き込む。など。

始まる前 [ ]

オフェンス [ ]

ディフェンス [ ]

点が入った時 [ ]

点を取られた時 [ ]

終わった後 [ ]

雰囲気が良い時 [ ]

<input type="checkbox"/> 雰囲気が悪い時	[	]
<input type="checkbox"/> ピンチの時	[	]
<input type="checkbox"/> チャンスの時	[	]
<input type="checkbox"/> 休憩時間の時	[	]

### 3 結果

アンケート結果を各部活動ごとに○×で示した。

(競技によっては項目にあてはまらない場面があるため、当てはまる項目の半分以上をその部活動の応援の中心とする)

サッカー部、野球部、女子バレーボール部は応援歌を中心に応援している。三好高校で特に部員数が多いという共通点がある。

バスケットボール部、ラグビー部、陸上競技部、ハンドボール部、女子ソフトテニス部、ソフトボール部、剣道部、柔道部は声かけを中心に応援していて、サッカー部や野球部に比べて部員数が少ない。

カヌー部、体操部は静かに見守って応援している。

表からプレー中に応援歌を歌っている部活動はすべて団体競技だった。チームスポーツのみに着目するとすべての競技でプレー中に声かけをしている。

女子ソフトテニス部とカヌー部は同じペア競技だが、声かけ以外の項目はすべて一致しなかった。

剣道部と柔道部は同じ武道で声かけと拍手のタイミングが同じだった。

野球部とソフトボール部は同じベース型だが野球部は試合が始まる前と終わった後に校歌を歌うがソフトボール部は歌わない。野球部は応援歌を歌うがソフトボール部は歌わない。

表1 サッカー部

	声かけ	校歌	応援歌	拍手	アドバイス
始まる前	○	○	○	×	×
オフENS	○	×	○	×	×
ディフェンス	○	×	○	×	○
点が入った時	○	×	○	×	×
点を取られた時	○	×	○	×	×
終わった後	×	×	○	○	×
雰囲気がいい時	○	×	○	×	×
雰囲気が悪い時	○	×	×	×	×
ピンチの時	○	×	×	×	○
チャンスの時	○	×	○	×	×
休憩の時	○	×	×	×	○

表2 野球部

	声かけ	校歌	応援歌	拍手	アドバイス
始まる前	○	○	○	×	×
オフENS	○	×	○	×	×
ディフェンス	○	×	○	×	×
点が入った時	○	×	○	×	×
点を取られた時	○	×	○	×	×
終わった後	○	○	○	×	×
雰囲気がいい時	○	×	○	×	×
雰囲気が悪い時	○	×	○	×	×
ピンチの時	○	×	○	×	×
チャンスの時	○	×	○	×	×
休憩の時	○	×	×	×	×

表3 バスケットボール部

	声かけ	校歌	応援歌	拍手	アドバイス
始まる前	○	×	×	×	×
オフENS	○	×	×	×	×
ディフェンス	○	×	×	×	×
点が入った時	○	×	×	○	×
点を取られた時	○	×	×	×	×
終わった後	○	×	×	×	×
雰囲気がいい時	×	×	×	×	○
雰囲気が悪い時	○	×	×	×	×
ピンチの時	○	×	×	×	×
チャンスの時	○	×	×	×	×
休憩の時	×	×	×	×	×

表4 ラグビー部

	声かけ	校歌	応援歌	拍手	アドバイス
始まる前	○	×	×	×	×
オフェンス	○	×	×	×	×
ディフェンス	○	×	×	×	×
点が入った時	○	×	○	×	×
点を取られた時	○	×	○	○	○
終わった後	○	×	×	×	×
雰囲気がいい時	○	×	×	○	×
雰囲気が悪い時	○	×	×	×	×
ピンチの時	○	×	×	×	×
チャンスの時	×	×	○	×	×
休憩の時	○	×	×	○	×

表5 女子バレーボール部

	声かけ	校歌	応援歌	拍手	アドバイス
始まる前	○	×	○	×	×
オフェンス	○	×	○	×	×
ディフェンス	○	×	○	×	×
点が入った時	○	×	○	×	○
点を取られた時	○	×	○	×	○
終わった後	○	×	×	×	×
雰囲気がいい時	○	×	×	×	×
雰囲気が悪い時	○	×	×	×	○
ピンチの時	○	×	×	×	○
チャンスの時	○	×	×	×	○
休憩の時	○	×	○	×	×

表6 陸上競技部

	声かけ	校歌	応援歌	拍手	アドバイス
始まる前	○	×	×	○	×
オフェンス	○	×	○	×	×
ディフェンス	×	×	×	×	×
点が入った時	×	×	×	×	×
点を取られた時	×	×	×	×	×
終わった後	○	×	○	×	×
雰囲気がいい時	○	×	×	×	×
雰囲気が悪い時	○	×	×	×	×
ピンチの時	○	×	×	×	×
チャンスの時	○	×	×	×	×
休憩の時	×	×	×	×	×

表7 ハンドボール部

	声かけ	校歌	応援歌	拍手	アドバイス
始まる前	○	×	×	×	×
オフェンス	○	×	×	×	○
ディフェンス	○	×	×	×	○
点が入った時	○	×	×	○	×
点を取られた時	○	×	×	×	○
終わった後	○	×	×	×	×
雰囲気がいい時	○	×	×	○	○
雰囲気が悪い時	○	×	×	×	○
ピンチの時	○	×	×	×	○
チャンスの時	○	×	×	×	○
休憩の時	○	×	×	×	○

表8 女子ソフトテニス部

	声かけ	校歌	応援歌	拍手	アドバイス
始まる前	○	×	○	×	○
オフェンス	○	×	×	×	×
ディフェンス	○	×	×	×	×
点が入った時	○	×	○	×	○
点を取られた時	○	×	○	×	○
終わった後	○	×	○	×	○
雰囲気がいい時	○	×	×	×	○
雰囲気が悪い時	○	×	×	×	○
ピンチの時	○	×	×	×	○
チャンスの時	○	×	×	×	○
休憩の時	○	×	×	×	○

表9 体操部

	声かけ	校歌	応援歌	拍手	アドバイス
始まる前	○	×	×	×	×
オフェンス	×	×	×	×	×
ディフェンス	×	×	×	×	×
点が入った時	×	×	×	×	×
点を取られた時	×	×	×	×	×
終わった後	○	×	×	○	×
雰囲気がいい時	×	×	×	×	×
雰囲気が悪い時	×	×	×	×	×
ピンチの時	×	×	×	×	×
チャンスの時	×	×	×	×	×
休憩の時	×	×	×	×	×

表 1 0 ソフトボール部

	声かけ	校歌	応援歌	拍手	アドバイス
始まる前	○	×	×	×	○
オフェンス	○	×	×	×	×
ディフェンス	×	×	×	×	×
点が入った時	○	×	×	×	○
点を取られた時	×	×	×	×	○
終わった後	×	×	×	×	○
雰囲気がいい時	×	×	×	×	○
雰囲気が悪い時	○	×	×	×	○
ピンチの時	○	×	×	×	○
チャンスの時	○	×	×	×	○
休憩の時	×	×	×	×	○

表 1 1 カヌー部

	声かけ	校歌	応援歌	拍手	アドバイス
始まる前	○	×	×	×	×
オフェンス	×	×	×	×	×
ディフェンス	×	×	×	×	×
点が入った時	×	×	×	×	×
点を取られた時	×	×	×	×	×
終わった後	○	×	×	×	×
雰囲気がいい時	×	×	×	×	×
雰囲気が悪い時	×	×	×	×	×
ピンチの時	○	×	×	×	×
チャンスの時	○	×	×	×	×
休憩の時	×	×	×	×	×

表 1 2 剣道部

	声かけ	校歌	応援歌	拍手	アドバイス
始まる前	×	×	×	○	×
オフェンス					
ディフェンス					
点が入った時	○	×	×	○	×
点を取られた時	○	×	×	×	×
終わった後	×	×	×	○	×
雰囲気がいい時	○	×	×	○	×
雰囲気が悪い時	○	×	×	×	×
ピンチの時	○	×	×	×	×
チャンスの時	○	×	×	×	×
休憩の時					

表 1 3 柔道部

	声かけ	校歌	応援歌	拍手	アドバイス
始まる前	○	×	×	○	×
オフェンス	○	×	×	×	×
ディフェンス	○	×	×	×	×
点が入った時	○	×	×	○	×
点を取られた時	×	×	×	×	×
終わった後	○	×	×	○	×
雰囲気がいい時	×	×	×	○	×
雰囲気が悪い時	×	×	×	×	×
ピンチの時	○	×	×	×	×
チャンスの時	○	×	×	×	×
休憩の時					

#### 4 考察

##### (1) 三好高校での応援の共通点と相違点

結果から、サッカー部、野球部、女子バレーボール部は応援歌を中心に応援している。三好高校で特に部員数の多い部活が応援歌を歌う理由として場の雰囲気を盛り上げ、自分たちのペースを作るためではないかと考えられる。ラグビー部は、プレー中に応援歌を歌わず場面の区切りで応援歌を歌っている。

バスケットボール部、ラグビー部、陸上競技部、ハンドボール部、女子ソフトテニス部、ソフトボール部、剣道部、柔道部は声かけを中心に応援している。バスケットボール部、ハンドボール部はサッカー部や野球部に比べて人数が少なく、応援歌がないため声かけが中心になる。応援歌がない理由として集中力が欠ける。女子ソフトテニス部や剣道部はプレー中に応援歌を歌ってはいけないというルールがある。

カヌー部と体操部はプレー中に声を出さずに静かに見守っていて、始まる前と終わった後に選手に声をかけている。体操部は、観客も集中してプレーを見ているため静かにしているのではないかと考えられる。カヌー部は選手に声が届きづらい。

野球とソフトボールの違いは校歌や応援歌を歌う野球部に比べてソフトボール部は部員数が少ない。このことから部員数が多いほど応援歌を歌うということが言える。

##### (2) 瞬間集中型競技と長時間集中型競技に対する応援の効果

そこで私たちは”応援は本当に効果あるのか？”という実験を見つけた。その実験では応援する対象を2パターン取り上げ、それぞれについて



どのような効果があったのかを検証していた。1パターン目は「バッティングセンターの上級者モードで20球中何球バットに当てられるのか？」という内容で結果は応援なしの場合は15球、応援ありの場合は11球だった。2パターン目は「ランニングマシンで10分間走ってもらい、どのくらいの距離を走ることができるのか？」で、最初に応援なしで10分間走り、続けざまに応援ありで10分間走るという実験である。結果は2本目のほうが記録が上がった。この実験では「応援はマラソンや水泳など体力や精神力に関わる競技に関しては効果があるが野球のバッターボックスやゴルフのショットの時は、逆効果になってしまう事があるようです。」と述べられている。

三好高校の部活動を勝負の流れの中でその展開に重要な影響を与える節目となる箇所がプレーの中に常にある競技を瞬間集中型、そうでない競技を長時間集中型の2種類に分けた。瞬間集中型は女子ソフトテニス、剣道、柔道、カヌー、体操、陸上の長距離以外であり、長時間集中型はサッカー、野球、バレーボール、バスケットボール、ラグビー、陸上の長距離、ハンドボール、ソフトボールであると言える。

部員数が多い部活ほど応援歌を歌い、部員数が少なくなるにつれて声かけ、静かに見守るということを考察(1)で述べたがそれだけではなく瞬間集中型の競技ではプレーヤーの人数が少なく試合時間も短いが一方、長時間集中型の競技はプレーヤーの人数が多く、試合時間が長いということが考えられるだろう。しかし、長時間集中型競技のプレーの中にも必ず瞬間的に集中しなければならない場面があることは確かだ。例えば、サッカーのPK、バスケットボールのフリースロー、ラグビーのゴールキック、ハンドボールの7Mスローがある。

## 5 まとめ

### (1) 提案

私たちは、応援について研究してきた。そして瞬間集中型競技と長時間集中型競技に分けることができ、その長時間集中型競技の中にも瞬間的に集中する場面があるということが分かった。

瞬間集中型競技のソフトテニス、剣道、柔道、カヌー、体操、陸上競技の長距離以外には、プレーが始まる前に「頑張ってもらいたい」という気持ちを伝え、プレーの最中には選手の集中が切れない拍手のような応援がいいのではないかと。

長時間集中型競技のサッカー、野球、バレーボール、バスケットボール、

ラグビー、ハンドボール、ソフトボール、陸上競技の長距離にはプレー中には応援歌や前向きな言葉をかけプレーしている選手、会場を盛り上げ瞬間的な集中が必要となる場面のサッカーのPK、バスケットボールのフリースロー、ラグビーのゴールキック、ハンドボールの7Mスローでは選手がその一瞬のプレーに集中できるように静かにするという応援が良いと言うことが言える。

## (2) 最後に

研究の背景でも述べたように、応援をされることは選手の力になり、スポーツをしているプレーヤーであれば誰でも感じることだろう。また、応援をする側も「頑張ってもらいたい」という気持ちで応援しているはずだろう。

1番大切な事は応援の人数や声の大きさではなく心をこめた応援、自分の応援する相手が集中できたり嬉しかったり選手自身のペースが保てるような選手の力になる応援をすることではないか。そうすることで選手も応援している人も一緒になって部活動を盛り上げることができるのではないか。私たちは応援でも部活動を盛り上げていくことができる重要な方法であると考えている。

これからの三好高校の部活動での活躍を願い、応援の方法についてももう一度考える機会になれば幸いです。

## 6 参考文献

スポーツ・ファンの応援がプロ野球に与える影響

<http://www.waseda.jp/sports/supoka/research/sotsuron2010/1K07B063.pdf#search=%E3%82%B9%E3%83%9D%E3%83%BC%E3%83%84%E3%83%BB%E3%83%95%E3%82%A1%E3%83%B3%E3%81%AE%E5%BF%9C%E6%8F%B4%E3%81%8C%E3%83%97%E3%83%AD%E9%87%8E%E7%90%83%E3%81%AB%E4%B8%8E%E3%81%88%E3%82%8B%E5%BD%B1%E9%9F%BF>

”頑張れ！”は逆効果なのか！？…応援がもたらす効果とやり方

<http://www.best-body-life.com/trivia/4339/>