# 「シャウト」がバスケットボールのフリースローに与える影響

阿部　公則･川口　諒(文理学部体育学科3年)
水落　文夫(日本大学文理学部)

## はじめに

「シャウト」とは，筋力の向上，筋パワーの向上，反応時間の短縮，運動パフォーマンスの向上などを目的とした発声である。スポーツ競技における選手の「シャウト」は，投擲競技のようにエネルギー系競技においてよくみられる．投擲競技では，記録の有効角度が約30度であることから，投擲の方向をそれほど調整する必要はなく，プレーに求められる正確性は低い．したがって，「シャウト」による正確性への悪影響を考慮する必要がないからと考えられる．

一方で，バスケットボールのフリースローのような正確性が高く求められるスポーツのプレー中に，「シャウト」をしている選手はほとんどみられない．

## 目的と仮説

本研究の目的は，正確性が求められるプレーに対して，プレー中の「シャウト」がプレーの正確性を低下させ，パフォーマンスに悪影響を与えるかどうかを検証することである．

設定した仮説は「**プレーの正確性が高く求められるバスケットボールのフリースローで，シャウトはパフォーマンスを低下させる**」である．

## 方法

1.測定対象者と測定日
　測定対象者：バスケットボール競技未経験のスポーツ選手10名（男子8名，女子2名）
　測定日：2021年1月8日
　測定場所：文理学部総合体育館アリーナ
2.測定手続き
　被験者10名を集め，グループに分け各グループごとにシュートを打つ順番や実験の手順を説明した後，各自5分程度練習時間を設けた．
　シュートを打つ順番は，シャウト無し，シャウト有りと交互に10本ずつ（カウンターバランスを採用）で，合計20本を打たせた．
3.分析方法
　シャウト有り条件とシャウト無し条件の各10本のフリースローの成功本数を計測し，両条件の成功本数の平均値と標準偏差を求めた．
　そして，両条件の平均値の差を対応ありのt検定を用いて検定した．有意水準は5%未満に設定した．

## 結果

シャウト有り条件の成功本数は，M=2.4，SD＝1.1
シャウト無し条件の成功本数は，M=3.7，SD＝2.3
であり（表１），シャウト無し条件の平均値が
高かった．
しかし，t検定の結果，$t(10)=0.05$，$p=.128$と
有意な差は認められなかった（図１）．

実験後に得た被験者の内省報告
「シャウト有りで，ボールが左にずれる感覚があった」
「シャウト有りで，指先に力みがあった」
「シャウト有りで，遠くにボールを飛ばしたくなった」
「シャウトをすることを意識してシュートに集中できなかった」
「シャウトによる動作のブレが後半は意識することで改善された」
「感覚の違いはそれほど感じなかった」
「シュートが成功したときはシャウトの有無関係なく集中できた」

表１　各被験者（A～J）の成功本数

| | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 有り条件 | 2 | 4 | 3 | 2 | 0 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 無し条件 | 4 | 6 | 4 | 4 | 5 | 2 | 8 | 1 | 2 | 1 |

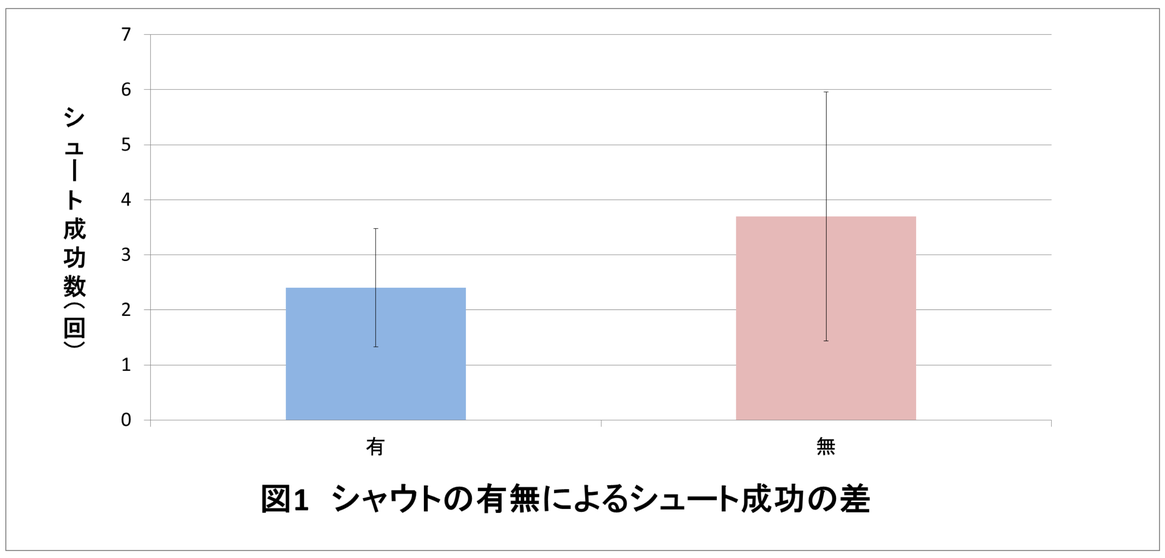

**図1　シャウトの有無によるシュート成功の差**

## 考察

1.フリースローは正確性が求められるプレーである．そのため，シャウトはその正確性をコントロールすることに外乱となり，パフォーマンスが低下すると想定した．しかし，シャウト有り条件とシャウト無し条件の成功本数の間に有意な差は認められなかった．したがって，仮説を立証することはできなかった．
2.10名中6名はシャウト有り条件の成功本数が少ない．実験のプロトコールに問題があった可能性がある．たとえば，被験者がバスケットボール選手ではないため，運動課題が困難であり，シャウトの影響がパフォーマンスの差として生起されなかったことが考えられる．
3.内省報告から，シャウト有り条件で身体のある部位に力を入れる傾向が認められた．今後は被験者の選定，およびパフォーマンス変数の設定を工夫して再実験を行うべきと考えられる．

## 結論

バスケットボール未経験者にフリースロー課題を与え，シャウトを行う条件と行わない条件で課題の成功本数を比較した。その結果，両条件に有意な差は認めらなかった．したがって，正確性が求められるプレーに対して，シャウトがプレーの正確性を低下させ，パフォーマンスに悪影響を与えるという研究仮説を立証することはできなかった．