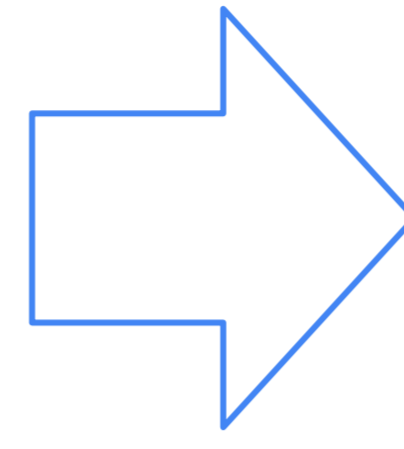


プレッシャーの有無でスポーツの結果は変わるのか

熊本県立熊本北高等学校
UR II 健康科学講座 3班

仮説

- ①プレッシャーがかかることで結果が悪くなる。
- ②プレッシャーに強い人弱い人がわかる



結論

- ①人によって結果が異なる
- ②競技によっても異なるが、比較的には悪くなる方が多かった

1 はじめに

みなさんは大事な試合の時などに急にプレッシャーを感じてしまい、いつも通りのプレーができなかったときはありますか？私達は、本当にプレッシャーを感じたときはプレーの結果は良くなるのか、悪くなるのかを確かめるためにこのような実験をしました。

2 実験方法

<実験Ⅰ>フリースロー

- (1)プレッシャーなしで一人10回フリースローを投げるのを3回繰り返す
- (2) (1)の平均を取る
- (3)罰ゲームありにしてプレッシャーがある状態で(1)を行う
- (4) (3)の平均を取る

<実験Ⅱ>けん玉

- (1)プレッシャーなしで一人5回けん玉の大皿を10回繰り返す
- (2) (1)の平均を取る
- (3)罰ゲームありにしてプレッシャーがある状態で(1)を行う
- (4) (3)の平均を取る

<実験Ⅲ>的あて

- (1)プレッシャーなしで一人5回5メートルの距離を取っての的あてを10回繰り返す
- (2) (1)の平均を取る
- (3)罰ゲームありにしてプレッシャーがある状態で(1)を行う
- (4) (3)の平均を取る

※罰ゲーム＝わさび

3 実験結果

<実験Ⅰ>フリースローのプレッシャー有無による比較

プレッシャー無し プレッシャー有り

	1	2	3	平均
A	6	5	7	6
B	0	4	5	3
C	3	1	2	2
D	3	2	3	2.6
E	0	3	1	1.3

	1	2	3	平均
A	4	1	4	3
B	3	2	5	3.3
C	2	2	1	1.6
D	1	2	1	1.3
E	0	1	1	0.6

<実験Ⅱ>けん玉のプレッシャーの有無による比較

プレッシャー無し プレッシャー有り

	1	2	3	平均
A	3	0	3	2
B	0	0	1	0.3
C	3	2	0	1.6
D	0	4	4	2.6
E	0	0	0	0

	1	2	3	平均
A	0	4	3	2.3
B	1	4	3	2.6
C	1	3	1	1.6
D	2	1	2	1.6
E	0	0	0	0

<実験Ⅲ>的あてのプレッシャーの有無による比較

	1	2	3	平均
A	2	2	2	2
B	4	1	3	2.6
C	2	2	2	2
D	1	2	1	1.3
E	3	3	1	2.3

	1	2	3	平均
A	3	4	2	3
B	2	4	2	2.6
C	3	2	2	2.3
D	1	2	3	2
E	3	3	2	2.6

4 考察

プレッシャーを与えることによって結果は変わってくると思う。しかし、その結果の変化には①プレッシャーがあることによって今まで出来ていたことができなくなる。②プレッシャーがあることによって今までにない力を発揮することができる。この2つがあることがわかった

5 今後の課題

今回の実験では、プレッシャーの有無で本来持っている能力を出せる人も出せなくなる人もいることがわかった。しかし、3つしか競技をしなかったため明確な結果がまだわかっていないため、競技をもっと増やしていく必要があると考えられる。

また、競技だけでなく、実験の中身も濃くしていきたい

6 参考文献

- なし
- 罰ゲームの種類を増やす
- 1日30分しかスマホをさわれない
- 外周を走る
- みんなに奢る
- 1週間授業中クロームブック禁止
- プレッシャーありとなしで日にちを変える