

バドミントン選手におけるモチベーションビデオの介入効果

－試合 1 時間前視聴タイミングからの検討－

山崎将幸¹⁾, 杉山佳生²⁾

福岡医療福祉大学人間社会福祉学部¹⁾

九州大学健康科学センター²⁾

キーワード: self-modeling 理論, 大学バドミントン選手, モチベーション, セルフエフィカシー,
ショット成功率

【要 旨】

本研究の目的は, Self-modeling 理論に基づいたモチベーションビデオを作製し, その作製したビデオを試合 1 時間前に視聴させることが, セルフエフィカシー, 動機づけ, 競技失敗不安と同様に, パフォーマンスを改善するかどうかについての実践介入効果を調査することであった. 対象者は K 大学のバドミントン選手 10 名を実践介入群, N, T 大学のバドミントン選手 8 名を実践非介入群として比較した. 実践介入群および実践非介入群は両方とも, 試合会場入り, 初戦直前, ビデオ視聴後 (実践非介入群は 2 戦目 1 時間前), 2 戦目直前に PCI for モチベーションビデオに回答した. 加えて, モチベーションビデオを視聴したときのパフォーマンス側面を比較するため, 実践介入群においてモチベーションビデオ視聴有無による試合中の成功ショット率を評価した. その結果, 実践介入群は実践非介入群と比べ, セルフエフィカシー, 動機づけ, 競技失敗不安のそれぞれで改善していた. 成功ショット率については, 有意差が認められ, モチベーションビデオを視聴した時に向上していた. 本研究は, 実践場面におけるモチベーションビデオの視聴タイミングについて重要な知見を得た.

スポーツパフォーマンス研究, 1, 275-288, 2009 年, 受付日:2009 年 10 月 8 日, 受理日:2009 年 12 月 30 日

責任著者: 山崎将幸 〒818-0194 太宰府市五条 3-10-10 福岡医療福祉大学人間社会福祉学部

myamasaki@dfu.ac.jp

Intervention effect of a motivation video for badminton athletes -Examination from watching the motivation video one hour before-

Masayuki Yamazaki¹⁾, Yoshio Sugiyama²⁾

¹⁾ Faculty of Human Social Welfare, Fukuoka Social Medical Welfare University

²⁾ Institute of Health Science, Kyushu University

Key Words: self-modeling theory, university badminton players, motivation,
self-efficacy, shot success rate

[Abstract]

The purpose of the present study was to investigate the practical intervention effects to watch a motivation video based on self-modeling theory one hour before the match. The video was shown to the players in order to promote self-efficacy, motivate them, and improve their performance, as well as to remove competitive anxiety. Ten college badminton players participated in the intervention, forming the intervention group that was made to watch the motivation video based on the self-modeling theory, as the intervention. These players were also compared with a separate non-intervention group comprising 8 college badminton players who received no intervention. Both the intervention and non-intervention groups completed "PCI for motivation video" upon entering the competitive site, just before the first match, after the motivation video and just before the second match. In order to evaluate the intervention effects of watching video, the shot success rate of the players' in the intervention group with and without watching the video was compared. The results were as follows: the intervention group improved more on self-efficacy and motivation, and had greater decreased competitive anxiety than the non-intervention group. The intervention group players' shot success rate was significantly improved after watching the motivation video. These results suggest the optimal timing for watching such a video in actual situations.