

オノマトペはスポーツに  
どのような影響をもたらすのか

## オノマトペとは

- 自然界の音・声・物事の状態や動きなどを音（おん）で象徴的に表した語。音像徴語。擬音語・擬声語・擬態語などがある。オノマトペとはフランス語

# 種類

- **擬音語（ぎおんご）：**
- 無生物や自然現象の音を表現する言葉。例：ザザと雨が降る、ガチャンとドアを閉めるなど。
- **擬声語（ぎせいご）：**
- 動物や人の鳴き声、声などを表現する言葉。例：ワンワン、ニャンニャン、ゲラゲラなど。
- **擬態語（ぎたいご）：**
- 物の様子、動作の様子、状態などを表現する言葉。  
例：ふわふわ、キラキラ、ゾワゾワなど。

# 参考にした オノマトペ

握力	手に力を入れる	「ギュッ」「グッ」
上体起こし	体幹で起き上がる	「グイッ」「よいしょ」
長座体前屈	前に伸ばす	「スーッ」「グーン」
反復横跳び	素早い左右の動き	「サッサッ」「トントン」
20mシャトルラン	繰り返し走る	「ダッダッ」「ゼエゼエ」
50m走	スタートの瞬発力	「ドンッ」「シュッ」
立ち幅跳び	力をためて跳ぶ	「グッ」「ビョンッ」「バンッ」
ハンドボール投げ	腕を振って投げる	「ブンッ」「スパッ」「ビュンッ」

## 動機

- スポーツ観戦をする際にテニスや陸上競技などでオノマトペを言いながらハンマーを投げたりスマッシュを打ったりしているところを見て、なぜ言葉を発しながらスポーツをしているのかそれはどのような効果をもたらすのか疑問になったので研究をしたいと思ったからです。
- 日頃の学校生活を送っていくなかで、部活動や体育の授業などでスポーツをするときにオノマトペはスポーツにどのような効果をもたらすのか気になったので研究を初めてようと思いました。

## 概要

- スポーツや運動の文脈で使われるオノマトペを便宜的に「スポーツオノマトペ」と呼ぶ。
- スポーツオノマトペは単なる観賞用ではなく、運動の指導や身体動作の理解・習得を助ける言語表現として機能する。

## 仮説

- オノマトペを言いながら運動をすることで運動機能が向上する。
- オノマトペは動作をイメージさせる効果があると思う。
- オノマトペはパフォーマンスを上げる効果がある。
- 短い方の言葉の方が向上すると考えた。

## 実験方法

- 言葉を使いながら実際に競技をする。新体力テストの内瞬発系競技4種目（上体起こし、握力、反復横跳び、立ち幅跳び）を行なう。常に運動をしていて人が、オノマトペを言うとき、言わないときで記録をとる。その差を見比べる。高校男子の平均を超えられることを目標に行なう。



# 各種目の全国 の高校生 男子の得点 表

出典:<https://pestalozzi-tech.com/2022-tairyoku-test-score/>より

項目別得点表(中学校・高等学校)

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4' 59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上
9	51～55	33～34	58～63	60～62	5' 00"～5' 16"	113～124	6.7～6.8	254～264	34～36
8	47～50	30～32	53～57	56～59	5' 17"～5' 33"	102～112	6.9～7.0	242～253	31～33
7	43～46	27～29	49～52	53～55	5' 34"～5' 55"	90～101	7.1～7.2	230～241	28～30
6	38～42	25～26	44～48	49～52	5' 56"～6' 22"	76～89	7.3～7.5	218～229	25～27
5	33～37	22～24	39～43	45～48	6' 23"～6' 50"	63～75	7.6～7.9	203～217	22～24
4	28～32	19～21	33～38	41～44	6' 51"～7' 30"	51～62	8.0～8.4	188～202	19～21
3	23～27	16～18	28～32	37～40	7' 31"～8' 19"	37～50	8.5～9.0	170～187	16～18
2	18～22	13～15	21～27	30～36	8' 20"～9' 20"	26～36	9.1～9.7	150～169	13～15
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9' 21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下

# 実験器具

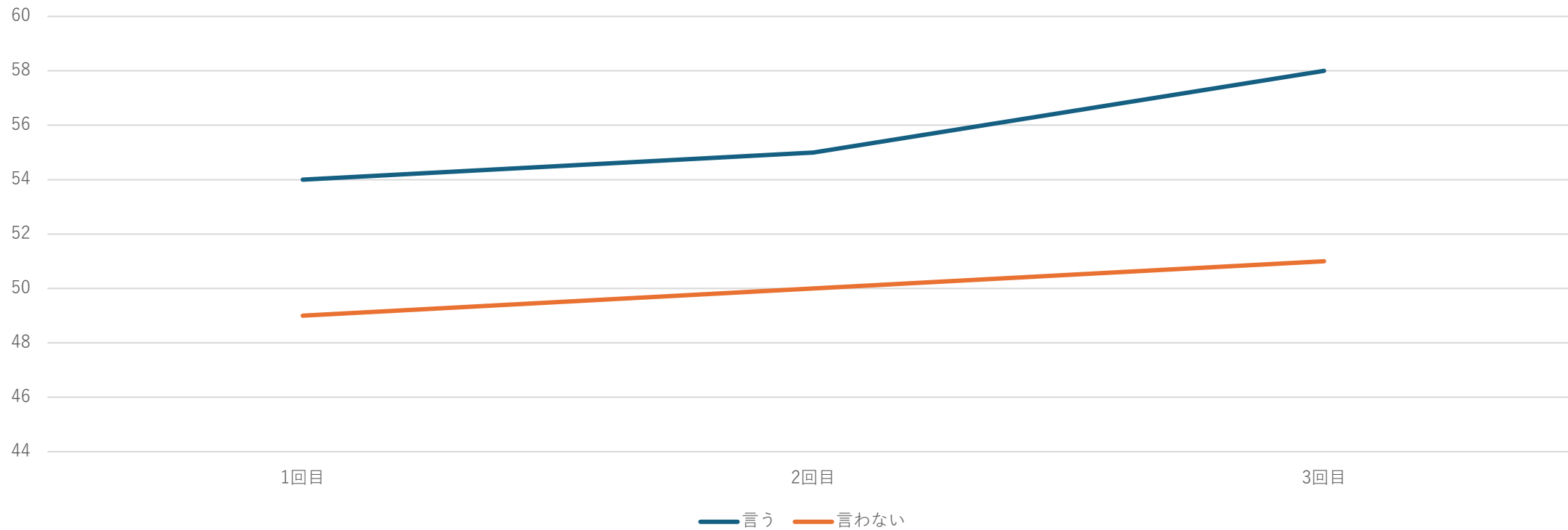
- メジャー
- 握力計
- ストップウォッチ
- ガムテープ



出典:<https://www.askul.co.jp/p/013949/>

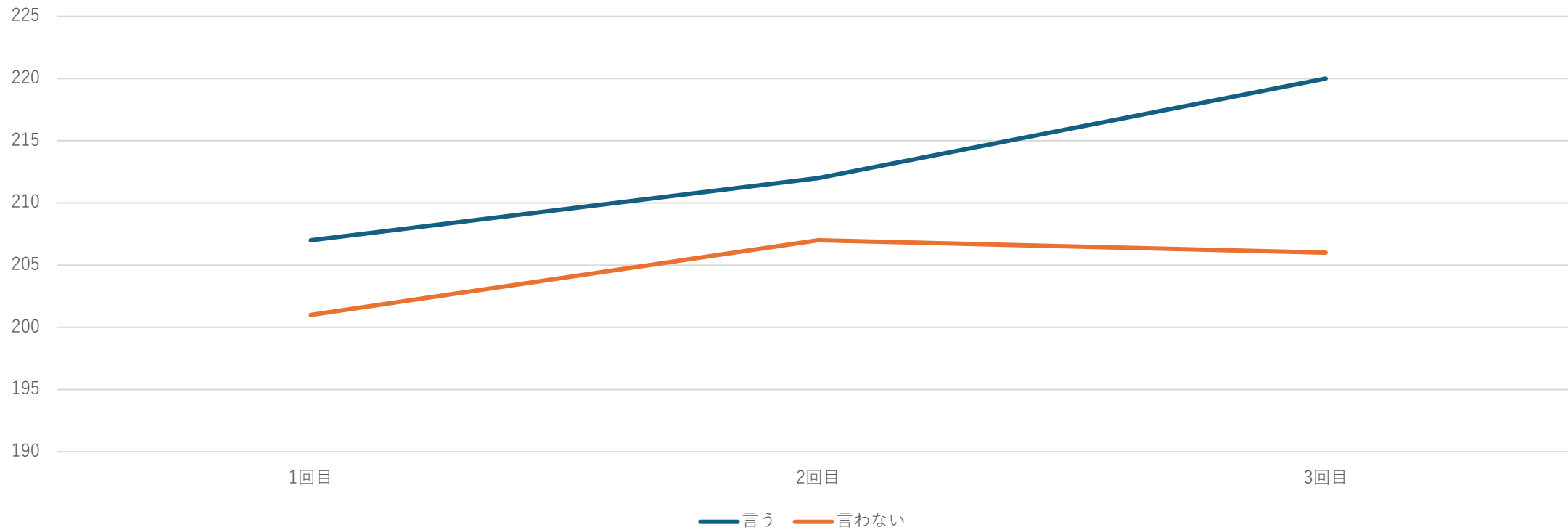
# 実験結果

反復横跳び  
運動してる人



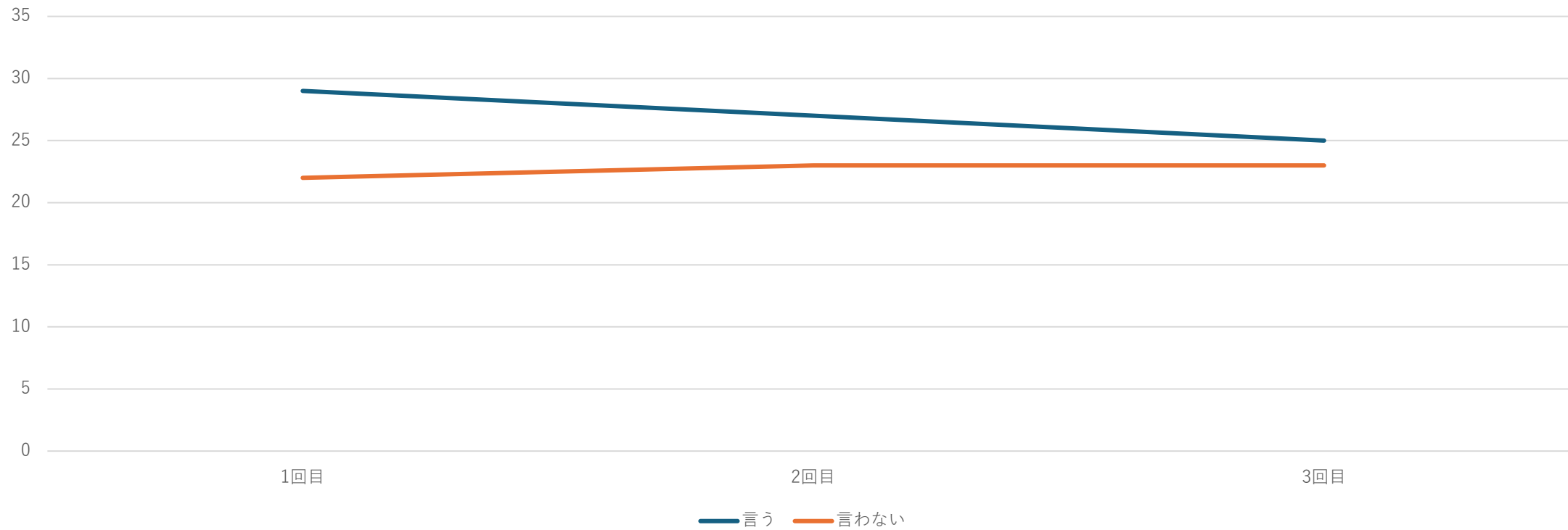
# 実験結果

立ち幅跳び  
運動してる人



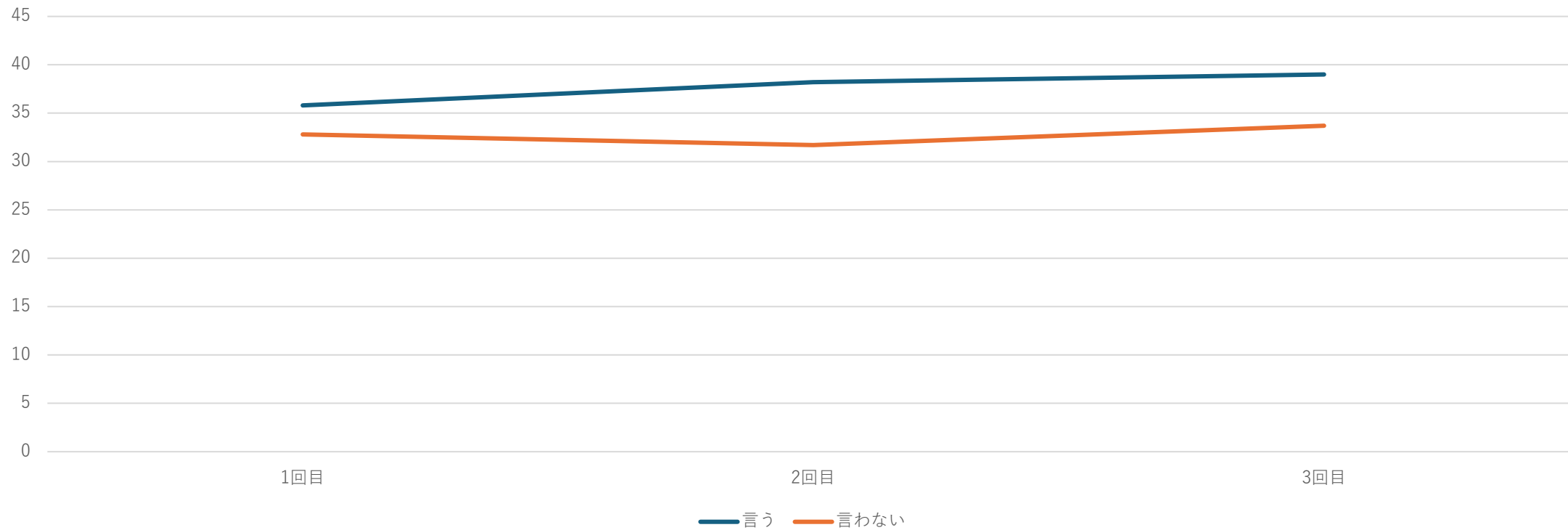
# 実験結果

状態起こし  
運動してる人



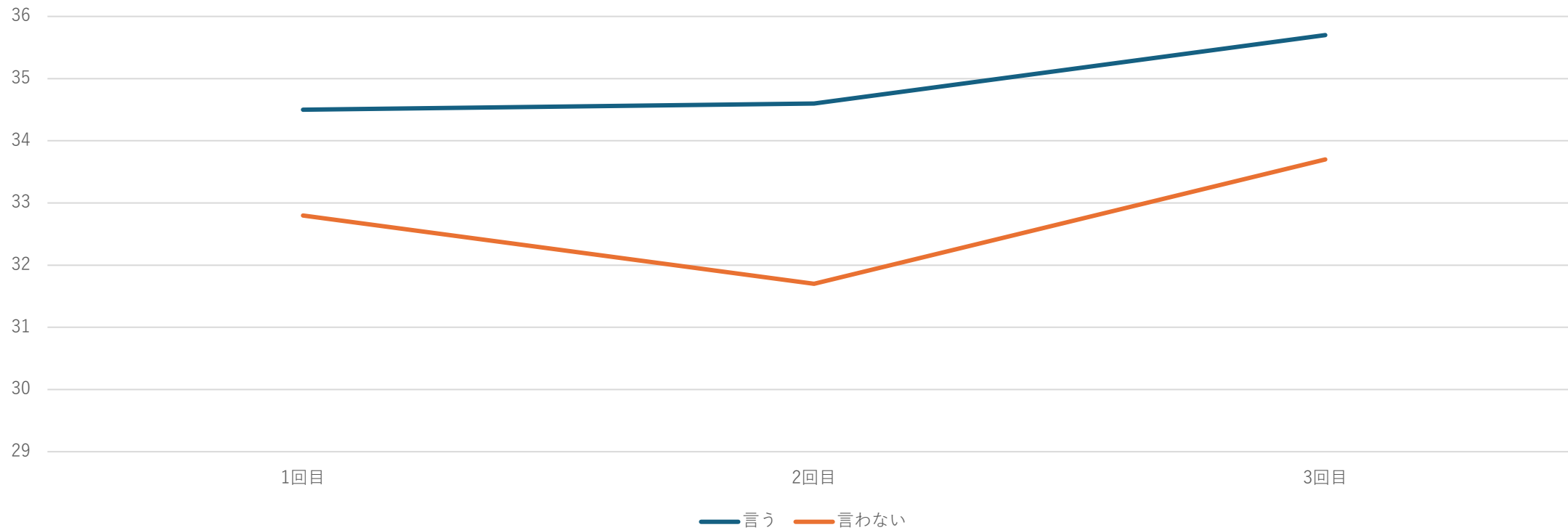
# 実験結果

握力 右  
運動してる人



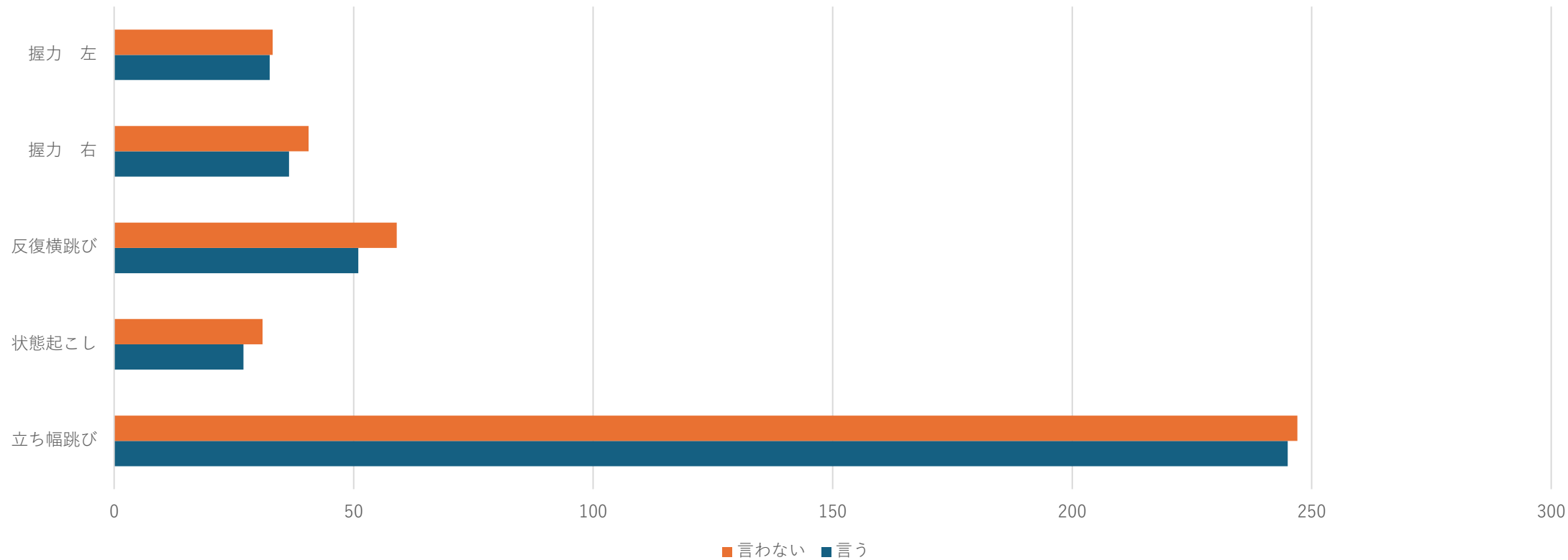
# 実験結果

握力 左  
運動してる人



# 実験結果

運動していない人の記録





# 考察

- ①運動イメージ（モーターイメージ）を明確にするオノマトペは動きの質感を直接的に表現できるため、動作のイメージを作りやすくし、脳の運動指令がスムーズになる。
- ② リズムとテンポの安定反復動作や跳躍などでは、声を出すことで一定のリズムが保たれ、動きが乱れにくくなる。

## 考察

- ③ 筋力発揮の同期、発声のタイミングが「力を入れる瞬間」と重なることで、全身の筋活動が同期し、瞬発力が高まる可能性。
- ④ 注意資源の集中オノマトペを唱えることで、動作に対する意識が一点に集中し余計な意識が消える

# 結論

- オノマトペは運動パフォーマンスにポジティブな影響を与える。
- 素早いリズム系の動き（反復横跳び）瞬発系（立ち幅跳び）力発揮（握力）で頭著に効果が見られた。
- 一方で、持久系やフォーム中心の運動（体幹起こし）では効果は中程度。

# 反省・感想・今後

- 二学期間しっかり課題研究に向き合えていい結果が得られた。
- 反省としては自分に年齢が近い人しか実験してなく他の小さい子や自分の年上の人にもこの研究に手伝ってもらえればよかったこと
- 三学期にはポスター発表もあるのでそれに向けていい準備をしたいです。

## 参考文献

- [https://www.jstage.jst.go.jp/article/sobim/37/4/37\\_215/\\_pdf](https://www.jstage.jst.go.jp/article/sobim/37/4/37_215/_pdf)
- <http://www.cis.kit.ac.jp/~kida/2015/011.pdf>
- <https://www.asahi.com/edua/article/14676548>
- <http://www.cis.kit.ac.jp/~kida/2015/011.pdf>
- <https://www.edu.yamanashi.ac.jp/wp-content/uploads/2022/05/83505e833ece555a50a52314d9af4793.pdf>