

笑いの表情表出と身体能力の関係
－指導者評価からの一考察－

辰 本 頼 弘

追手門学院大学

Relationship between a Laughter and Physical Ability
－ An Examination of Instructor Evaluations －

Yoshihiro TATSUMOTO

Otemon Gakuin University

Abstract

The coach of a university women's soccer team was asked to subjectively rank 16 team members in terms of their laughter frequency and physical ability during practice. The correlations among laughter frequency, physical ability, and weight training were examined using training focused on leg strength.

The rankings of laughter frequency and physical ability showed a positive correlation of 5% (.521), suggesting that people who laugh more often may also have demonstrated higher physical ability. Results also indicated that the higher a person ranked in frequency of laughter, the more she could lift her leg for the leg curl and leg press exercises, while the opposite is true for the bench press.

キーワード：笑い、身体能力、指導者評価

Keywords : Laughter, Physical Ability, Instructor Evaluations

I はじめに

スポーツ場面においてみられる笑いの表情は、試合や演技が終わり緊張感から解かれての安堵の笑い（ほっとした笑い）や勝利が決定した瞬間に自然発生的にでる笑い（ガッツポーズを伴う歓喜の笑い）、さらにミス等をしてしまった時にでる笑い（照れ笑い）など、状況により表出される笑いの意味は異なる。

スポーツ場面での笑いは、時には集中力の無さと判断され、特に、ミス等をしての照れ笑いでは、しばしば「笑うな」や「白い歯をみせるな（ニヤニヤするな）」という叱咤の声を聞くことがある。監督やコーチ等の指導者からすると、「選手がミスをしてしまう⇒それに伴う笑いが表出される」ことは、「選手自身の集中力が薄れているのではないか⇒それにより、またミスをするかも知れない」と負の連鎖の発想が全体の采配やチームの指揮に少なからず影響を及ぼすと考えられ、勝敗を分けるスポーツでは注意集中の持続が重要で、そのような状況下では笑いは生じない（生じてはいけない）との思いが根底にあるといえる。

しかし、笑いには精神的なストレスを解消する以外に、身体をリラクゼーション状態に保つという効果もあり、笑いの分類でも、スポーツ場面においては「快の笑い」と「緊張緩和の笑い」が大きく関わることが考えられる。

スポーツ選手は、より高いパフォーマンスを発揮するために、各種心理技法（自己分析・セルフトーク・サイキングアップ・ルーティン等）を用い、その能力の改善を試みている。

なかでも誰もが簡便に発することができる「笑い」を取り入れた情動のコントロールを身につけることは身体的リラクゼーションにもつながり、自身のパフォーマンスを身近に発揮できる環境につなげられる可能性も考えられる。

最近、トップ選手の中にも、プレー（練習や試合）前のミーティングやプレー中に意識的に笑いの表情を作る選手がいたり、各種競技においても笑いを意識的に取り入れプレーをするチームや場面の報告がされている。

これは笑うことで、顔の筋肉がほぐれ、それが神経伝達により全身に伝わり、身体全体のリラクゼーションにつながり緊張の緩和に効果が期待できるとされているからである。

本研究では、この笑いとおよびパフォーマンスの関係に注目し、日頃選手たち（女子サッカー選手）を指導

している監督に、練習時に選手たちがグラウンドでみせる笑い（笑顔）の表出頻度と練習時の選手たちの身体能力を主観的に順位付けをしてもらい、この両項目の関係を、さらに、笑いの表出頻度と選手たちのウエイトトレーニングの結果との関係を検討することを目的とした。

II 方法

1. 笑いおよび身体能力の主観的評価

大学体育会に所属する女子サッカー部監督に、選手16名（3年生1名、2年生6名、1年生9名）の練習中にみられる笑いや笑顔（ここでの笑いや笑顔は、単に可笑しさから発せられるものだけではなく、全体を鼓舞する明るさや声かけ等により表情に表出されるものも評価してもらった。以下、笑いと表現する）および身体能力（ここでの身体能力は、サッカーのポジションでの要素は考慮せず、体力面・技能面をはじめ身のこなしや場面適応等、総合的な判断によるものとして評価してもらった）の両項目について主観的に順位をつけてもらった。この両項目の順位については特定日の順位ではなく、普段からの練習を指導する中で監督が主観的に判断をした順位である。（表1）

表1 大学体育会女子サッカーチームの監督からみた選手の笑いおよび身体能力の順位

NO	学年	笑いの順位	身体能力の順位
1	3	16	10
2	2	1	9
3	2	5	7
4	2	11	14
5	2	2	2
6	2	14	6
7	2	8	11
8	1	6	5
9	1	7	8
10	1	4	4
11	1	3	3
12	1	13	15
13	1	12	12
14	1	15	13
15	1	10	1
16	1	9	16

*監督の主観的判断による順位

2. ウエイトトレーニングの測定記録

部員16名に2016年3月29日に練習の一環として実施した脚筋力を中心としたウエイトトレーニングの記録であ

る。なお、No11およびNo15の選手は怪我のためベンチプレスのみを実施した。(表2)

これら、笑いおよび身体能力の主観的評価、ウエイト

トレーニング各種数値との関係は、Spearmanの順位相関係数を算出し検討を行った。

表2 部員の体重・ウエイトトレーニング*拳上重量の結果

NO	学年	体重	ベンチプレス	レッグカール右	レッグカール左	レッグプレス右	レッグプレス左	レッグエクステンション右	レッグエクステンション左
1	3	55.4	50	33.7	47	108	98	52	52
2	2	52.5	52.5	47	47	88	88	41.5	38
3	2	47.8	37.5	33.2	29.5	78	68	34.5	31
4	2	60	45	43.5	42	88	78	41.5	41.5
5	2	60	47.5	58.2	52	98	98	59	59
6	2	57.5	52.5	48.2	45.7	68	68	41.5	38
7	2	56.3	47.5	43.2	39.5	88	78	41	38
8	1	52.2	45	29.5	27	78	68	34.5	31
9	1	52.9	45	29.5	30.7	68	68	34.5	20.5
10	1	54.3	42.5	37.7	29.5	98	98	34.5	38
11**	1	55.5	42.5						
12	1	57	45	23.2	19.5	88	78	34.5	34.5
13	1	53	45	26.5	27	68	58	34.5	31
14	1	60.4	47.5	38.2	29.5	78	78	38	41.5
15**	1	48.2	45						
16	1	59.2	47.5	40.7	40.7	78	78	55.5	59

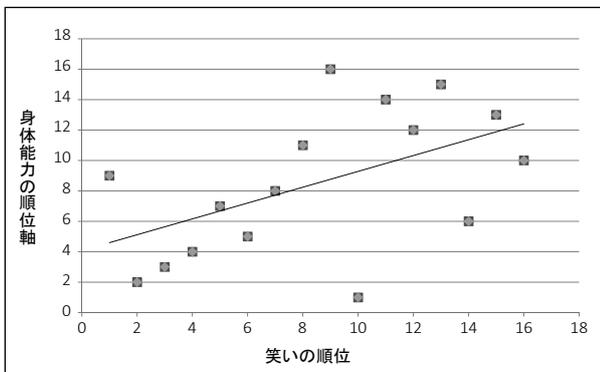
* 体重・ウエイトトレーニング結果は、2016/3/29の記録である (すべてkg)

** No11およびNo15は、怪我のためベンチプレスのみ実施

表3 各項目間での相関係数

笑いの順位	笑いの順位	身体能力の順位	体重	ベンチプレス	レッグカール右	レッグカール左	レッグプレス右	レッグプレス左	レッグエクステンション右
身体能力の順位	.521*								
体重	0.27	0.431							
ベンチプレス	0.297	0.248	.567*						
レッグカール右	-0.229	-0.22	.664*	.618*					
レッグカール左	-0.139	-0.206	0.463	.696**	.827**				
レッグプレス右	-0.19	-0.122	0.25	0.104	0.268	0.38			
レッグプレス左	-0.187	-0.103	0.494	0.309	0.444	0.53	.914**		
レッグエクステンション右	0.074	0.092	.700**	.743**	.785**	.879**	0.383	.541*	
レッグエクステンション左	0.166	0.19	.789**	.542*	.670**	.659*	.556*	.715**	.881**

**p<.01 *p<.05



身体能力順(y)=0.521 × (笑顔順位(x))+4.075, r=0.521(r²=0.271), p<.05

図1 笑いの順位と身体能力の順位との関係

Ⅲ 結果

図1は選手の笑いの順位と身体能力の順位を示したものである。また表3は、各項目間での相関係数を示したものである。今回は選手16名と対象者が少数であるが、笑い順位と身体能力順位には有意な相関関係 (r = 0.521, p = 0.039) が認められた。すなわち、笑いの表出が出ている選手ほど身体能力も高いことが推察される。ただ図1に示すように、笑いの順位が10位以降の下位の選手は、笑いと身体能力の関係にばらつきが多くみられた。また笑いの順位とウエイトトレーニングの結果をみると、両項目には有意な関係はみられないものの、相関

の正負では、笑いの順位が上位であるほどレッグカールやレッグプレスは重量が挙げられることを示し、逆にベンチプレスやレッグエクステンションは重量を挙げることができない結果が示されている。

ウエイトトレーニングの項目間についてみると、ベンチプレスとレッグカール左・右 ($r=0.696 \cdot r=0.618$) およびベンチプレスとレッグエクステンション左・右 ($r=0.542 \cdot r=0.743$) に有意な相関関係がみられ、レッグカールの左と右の間にも ($r=0.827$) 有意な相関がみられた。また、レッグカール右とレッグエクステンション左・右 ($r=0.670 \cdot r=0.743$) およびレッグカール左とレッグエクステンション左・右 ($r=0.659 \cdot r=0.879$) にも有意な相関関係がみられ、さらにレッグプレスの左と右の間にも ($r=0.914$)、レッグプレス右とレッグエクステンション左 ($r=0.556$) およびレッグプレス左とレッグエクステンション左・右 ($r=0.715 \cdot r=0.541$) にも有意な相関関係がみられた。

IV 考察

スポーツ場面において監督の指導は、練習時では選手の技術向上や戦術の確立等のゲームを想定した内容になり、ゲーム時では勝つための方策を模索する中で、培ってきた戦術を的確に選手へ指示したり、選手の力量が発揮できる場を整えたり等、どちらも多岐にわたる内容が考えられる。スポーツでは、「勝者や敗者」、「成功や失敗」等、明暗を分ける場面が必ず存在するがゆえに喜怒哀楽の場面がつきまとう。この明暗は選手が引き起こすものであるが、それゆえに選手自身、またチーム全体、さらには観客にも悲喜こもごもの様子が存在する。

基本的にスポーツ場面における笑いの表出は、選手が主となるインプレーの場面では目の展開が精一杯で当事者に笑いが起こることは考えにくく、インプレーから解放された瞬間（プレーの振り返り）やオフプレーで離れている時（他者のプレーにて）に笑いが起こる。すなわち選手自らが笑う場合と他の選手が笑う場合（集団として笑う場合も含む）に分類される。（また観客がいる場合は、プレーとして関与していない第三者の笑いも加わる）

特に、選手においては、冷静さを保ちながらプレーをすることは重要なことであるが、過緊張により練習中や試合中にイメージ通りのプレーが出来ない時の方策のひとつとして、情動コントロールでの笑いや笑顔の表出は

有効で、プレーに行き詰った中で余裕を取り戻したり、余裕を生み出したりする原動力になる可能性も考えられる。また選手自身の情動コントロール以外にも、チーム全体として笑いの表出を伴う鼓舞する明るさや声かけは、場の雰囲気高め、チームの一体感が生まれる効果が高いと推察される。これら様々な要因で表出される笑いは、展開される場面状況により笑いの頻度や強さが違うことは明らかであるが、今回女子サッカー部監督が長期間に渡り選手を指導している中で、主観的評価としての笑いの順位評価と身体能力の評価順位には有意な相関係数 ($r=0.521$) が認められることから、監督はチーム全体を盛り上げ明るい雰囲気や笑いの表出が多くみられると判断している選手の方が身体能力が高いと評価をしていることが伺える。言い換えれば、監督が身体能力が高いと判断している選手は、プレー場面において余裕があり、自身のプレー以外にも全体の目配せや雰囲気作りを積極的にすることが可能で、この余裕が笑いの表出順位につながっているとも考えることができる。

今回は練習場面での評価であるが、実際の試合においても笑いが頻出する明るい雰囲気の選手の方が監督の選手起用や采配に適応する要素は高くなると考えられ、チーム全体の指導において、情動コントロールとして笑い（明るい雰囲気）を取り入れる練習や指導はチーム作りとして有効であるかも知れない。

また、今回測定したウエイトトレーニングでは、各種項目間において相関関係がみられるものが多くあり、筋力強化のバランスについては必要であることが示唆された。しかし、笑いの順位とウエイトトレーニングの各種目間には相関関係がないことから、笑いの表出が多くあり、明るい雰囲気やチームを鼓舞する要素と筋力とが関連しないことが明らかとなった。ただし、相関関係はないものの、笑いの順位が上位の選手は、レッグカールやレッグプレスに関して重い重量を挙げられる傾向がみられ、逆にベンチプレスやレッグエクステンションでは重い重量を挙げることができない傾向がみられた。これに関しては更なる検証が必要であると考えている。さらに、身体能力の順位とウエイトトレーニングの各種目間でも相関関係がないことから、グラウンドで監督が評価する体力や技能、また身のこなしや場面適応能力と実際の筋パワーには関係がみられない結果となった。監督の立場からすると、笑いの順位および身体能力には相関関係がみられたことから、ウエイトトレーニングにおいても同

様の関係がみられることが選手起用や選手指導の裏付けになり有効であると考えられるが、今回のデータではそれを立証することができなかった。

今回は、対象者が少数で、かつ監督を軸として主観的に選手たちの評価を実施してもらったが、今後データの客観性を高めるために監督以外のスタッフについても協力をしてもらい選手たちの評価を実施する必要がある。また、各種スポーツ競技の特性についても調査を実施し、選手が表出する笑いと身体能力の関係について十分検証することができれば、スポーツ指導の中でのコーチングのひとつとして笑いを導入することも可能ではないかと考えられる。

V 結論

本研究は、大学女子サッカー部監督に、部員16名の練習中の笑いの表出頻度と身体能力を主観的に判断してもらい順位をつけてもらった。また、脚筋力を中心としたウエイトトレーニングの結果もふまえ、笑い・身体能力・ウエイトトレーニングの関係を考察した。

結果、笑い表出の順位と身体能力順位との間には5%水準で正の相関(.521)がみられ、笑いがよくみられる者ほど身体能力が高い可能性が示唆された。さらに、相関関係の正負をみると、笑い表出の順位が上位であるほど、ウエイトトレーニングでのレッグカールやレッグプレスは重い負荷を挙げることができる反面、ベンチプレスやレッグエクステンションでは重い負荷を挙げることが出来ないことが示された。

文献

- 藤原裕弥 (2015)：笑い笑顔が心身の健康に及ぼす影響. 安田女子大学紀要43：67-75.
- 石原俊一 (2007)：自律神経系に及ぼす自発的笑いの実験的検討. 「人間科学研究」文教大学人間科学部29号：51-59.
- 村上貴聡・平木貴子・今井恭子・立谷泰久・平田大輔・須田和也・石井源信 (2010)：心理技法活用尺度の作成 -大学生競技者を対象として-. スポーツパフォーマンス研究2：106-120.
- 佐藤 建 (2011)：スポーツと笑い -笑いの必要十分条件-. 笑い学研究18：74-81.
- 志水 彰 (2000)：笑い その異常と正常. 勁草書房
- 辰本頼弘 (2002)：場の違いによる笑いの量の変化

-女子学生グループと女子学生対高齢者の比較-. 関西福祉科学大学紀要第5号：169-177.

辰本頼弘 (2016)：特別養護老人ホームでの運動プログラム実施における研究 (第3報) -ゲームプログラム中の笑い-. 追手門学院大学社会学部紀要第10号：45-51.