

# スタート ライン

監修・朝日大学教授 藤野良孝

## しょう たいしやう じっけん 小6対象にオノマトペの実験

朝日大学教授の藤野良孝さんは岐阜県の小学6年生十数人を対象に、スポーツオノマトペに関する実験をしました。真上にとぶ垂直とび、体をのばす長座体前屈、手をぎゅっとにぎる握力について、無言と、「ニャーッ」「ガーッ」「グーッ」という声をそれぞれ出して記録を測定しました。

結果は垂直とびが「ガーッ」、長座体前屈が「ニャーッ」、握力が「グーッ」と声に出した時に最も記録がのびました。「グーッは力が入りやすい、ニャーッは力がぬけやすいという感覚を多くの人が自然と持っていて、それが記録に

## 「グーッ」で力が入り、「ニャーッ」でぬける？

このコーナーでは、スポーツと体の動きの結びつきをほり下げて、体を動かす楽しさや奥深さを紹介します。最後は小学生も取り入れやすい、スポーツでの声の生かし方についてです。

反映されたようです。ただし、はずかしがって小さい声しか出ていない場合は、こうした効果はうすくなると思います。

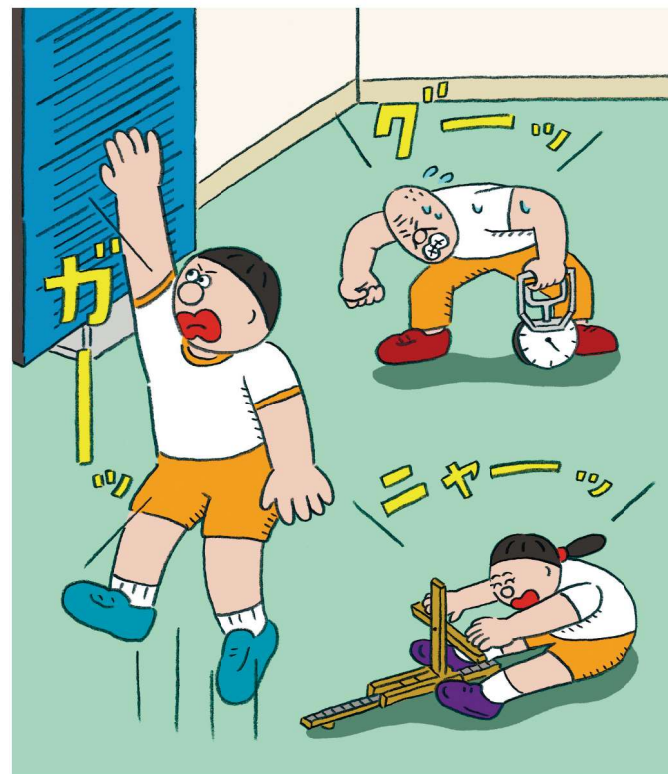
海外の実験では「ジャンプ」と口に出しながらとぶと、より高くとべるという結果も出ているそうです。また、線をまっすぐ引きたい時に無言で引くより「スーッ」と声を出すときれいに引けるといった研究もあります。

声を出すことに集中すれば、他の余計なことを考えずにすむ——。そんな効果も期待できます。たとえばバスケットボールのシュート。「シュッ」など声を出しながらうつと決めておけば、「大事な場面を外れたらどうしよう」といった心配をはらいのけられるかもしれません。



「ニャー」と声を出しながら長座体前屈の測定をするようす 藤野さん提供

藤野さん自身も小学生の時、お父さんとのキャッチボールで「シュッと投げよう」「パチッとろろ」などオノマトペを交えて教えてもらったことが記憶に残っているそうです。「細かく説明してもらったことはあまり覚えていないのですけどね」。スポーツの声や音を楽しめるようになれば、見るのもおもしろくなると藤野さんはいいます。



イラスト・栗山リエ