

## エアロビックダンスが心理的側面に与える影響

The Influence that Aerobic Dancing Gives Psychological Element

池田早耶香・豊田一成

Ikeda Sayaka, Toyoda Kazushige

### 要 約

本研究は、エアロビックダンスの授業が心理的側面にどのような影響を与えるのかを明らかにすることを目的とし、POMS、疲労の自覚症状、授業後の感想を用いて検討した。その結果、エアロビックダンス授業後は授業前に比べ、情緒が安定し、疲労が軽減されることが明らかになった。また、授業後の感想から、エアロビックダンスをすることにより、①すっきりする、ストレスが解消される、②身体に対するコントロール感を獲得する、③日常生活や健康について考える、④達成感が得られることが示唆された。

**Key Words** : エアロビックダンス、心理的側面、情緒の安定、健康

### 1. はじめに

本研究の関心事は、エアロビックダンスの授業を受けた学生の授業前後の心理的変容についてである。授業前後で学生の様子を比べると、授業後はとても清々しい様子であるように見えた。そして、授業後の感想を読むと、授業が進むにつれ、学生は自分の身体感覚について意識し出し、さらに日常生活についても見直しが始まり、ついに健康についても考え始めたことが伺えた。

エアロビックダンスを実施することで期待される効果として、最大酸素摂取量の増加、身体組成の改善（体脂肪率の減少）、機能の維持向上、血液循環の向上、姿勢の矯正、骨の強化といった身体的効果の他に、爽快感・開放感・高揚感の獲得、ストレス解消、リラクゼーション効果、自分の身体に対

する意識の高まりといった精神的効果があげられる（沢井ら，2006）。このようにエアロビックダンスをはじめ，適度な運動が健康の維持・増進に寄与することは周知の通りであるが，大学生は健康についてどのように考えているのであろうか。

辰巳（1998）らは，女子大生に対する健康観と食生活の関連についてアンケート調査を行い，①健康に関して関心を持っている人は多かったが，「恋愛」「遊び」「ファッション」に対する関心の方が強かった，②健康のために最も重要視しているのは「睡眠」で「運動」は疎かにされていたと報告し，「青年期には自分が認識できる疾病も少なく，健康に対する興味関心があるといっても，興味の対象が他にあるため，実際は疎かにされているのではないかと思われる」と示唆している。また，前上里（2003）は，教育大学に在籍する大学生に対して「あなたにとって健康とはどんなものですか」と健康観を問い，自由記述で回答を求めている。その結果，大学生の健康観の大きな視点の一つとして，「身体が丈夫で精神的に安定している」や「心配事がなく楽しく過ごせる」などといった，身体的，精神的な状態や実感を表現している「状態観」があげられると報告している。これらのことは，大学生が健康について身体的，精神的に捉えているが，そこまで重点を置いて考えているとはいえないということを表しているといえよう。

そのような中，近年，大学において健康教育を目的とした授業を展開する必要性が提起されている。大学生を対象とした健康教育は，健康的な大学生生活を送るだけでなく，卒業後は社会人としての健康的なライフスタイルの実践が要求される点からも重要である（門田，2002）。

上記のことを踏まえ，本研究ではエアロビックダンスの授業が心理的側面にどのような影響を与えるのかを明らかにすることを目的とする。そして，エアロビックダンスの授業における健康教育の可能性についても検討する。

## 2. 方法

### 1) 期間

2008年4月～7月

### 2) 対象

健康運動実習D（エアロビックダンス）の受講生35名

### 3) 実施内容

#### ① Profile of Mood States（金子書房：以下「POMS」と称す）

実技授業1回目（1st）、実技授業6回目（2nd）、実技授業13回目（3rd）に実施。

POMSは気分を表わす65の質問項目に対する回答結果から、緊張—不安、抑うつ—落ち込み、怒り—敵意、活動性、疲労、情緒混乱の6つの気分状態を同時に測定・評価することができる。各尺度の粗点からプロフィールを作成し、活動性が高得点で他の5尺度の気分状態が低得点、すなわち「アイスバーグ型」が良好な状態とされている（横山ら、1994）。

#### ② 疲労の自覚症状（産業疲労研究会、1954）

実技授業6回目に実施。

この質問紙調査は産業疲労研究会が選定した主観的判定法である。質問紙は30項目から成り、最初の10項目は身体的症状、次の10項目は心理的症状、最後の10項目は神経感覚的症状を表している（中原、1979）。

#### ③ 授業の感想

毎回授業後に実施。

## 3. 結果と考察

### ① POMS

まず、3回分の授業前後の平均を比較した（図1）。その結果、授業後の値は授業前の値に比べ、緊張、抑うつ、怒り、情緒混乱が有意に低下し、活

動性が有意に向上するといった望ましいアイスバーグ型を呈示した。

さらに詳細に分析するため、1st, 2nd, 3rdにわけて分析した結果、1st, 2ndにおいて、授業前より、授業後の方が望ましい値を示した(図2, 図3)。しかし、3rdでは、授業前より、授業後の方が緊張、抑うつ、怒り、情緒混乱は低下したものの、疲労は向上し、活動性は低下した(図4)。この後退現象について、授業後の感想文では、「体育館が暑くて仕方なかった」「動かない状態でも汗が出るほどの暑さで、身体を動かす気にならなかった」などが多く見受けられ、7月の特色である、非常に暑かったことなどが理由の1つにあげられるであろう。

次に、授業回数を重ねるにつれてどのような気分の変化が生じるのかを分析するために、1st, 2nd, 3rdの授業前

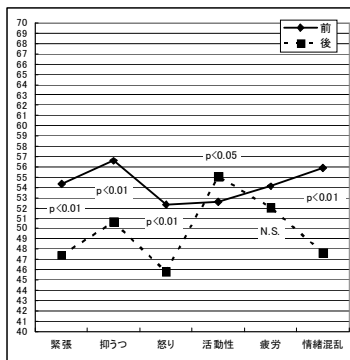


図1 授業前後のPOMSの変化 (N = 14)

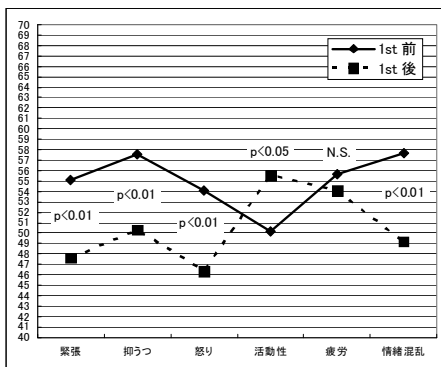


図2 授業前後のPOMSの変化 (1st: N=14)

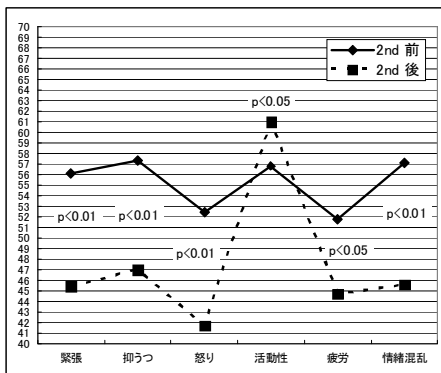


図3 授業前後のPOMSの変化 (2st: N=16)

と1st, 2nd, 3rdの授業後をそれぞれ比較した。その結果、授業前では、1stから3rdになるにつれ緊張、抑うつ、怒り、情緒混乱が低下する傾向がみられた。また授業後の1st, 2nd, 3rdでは2ndの値が望ましい傾向を示している。

これらのことから、授業の運動強度や環境によって多少左右されるが、授業後は情緒が望ましい方向に安定するということがいえ、エアロビックダンスによる情緒の安定効果が検討できた。

②疲労の自覚症状

質問に該当する項目に○を記入させ、○のついた項目を1点として計算した。その結果、身体的疲労が低下し、心理的疲労と神経的疲労が有意に低下した(図5)。

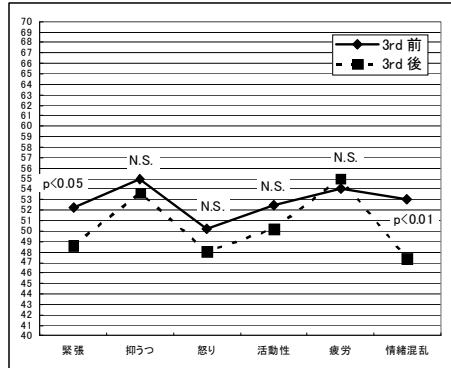


図4 授業前後のPOMSの変化(3st: N=10)

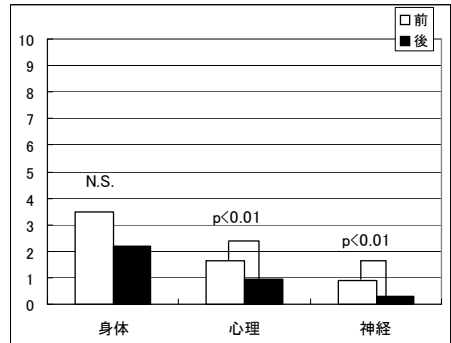


図5 授業前後の疲労の自覚症状の変化(N=16)

さらに詳細に分析するため、訴え率(田口ら, 1997)の結果を図6に示した。疲労の自覚症状の訴え率の上位3位は、授業前では、ねむい(75%), 横になりたい(68.8%), 全身がだるい(43.8%), であった。また、授業後は、横になりたい(56.3%), ねむい(50%), あくびが出る(31.3%)であった。

授業後は、授業前に比べ、頭がおもい、頭がぼんやりする、ねむい、目が疲れる、根気がなくなる、肩がこる、といった値が有意に低下している。

上記より、エアロビクダンスの第6回目の授業では、授業後に頭がおもい、頭がぼんやりする、ねむい、目が疲れるといった身体的疲労、根気がなくなるといった心理的疲労、肩がこるといった神経的疲労が軽減されたといえる。これは身体的疲労、心理的疲労、神経的疲労が軽減されるといえ、エアロビクダンス授業による疲労軽減効果が検討できた。

③授業後の感想

毎回授業後に感想をかかせたが、その内容の主なものをまとめると以下の通りである。

a) すっきりする、ストレスが解消されるといった内容。例えば、「たくさん汗をかいて、たくさん動いて、ストレス粉碎された気がする。何でもやれそうな気分です。」「エアロビした後はすっきりする。」「エアロをすると踊りについていくのに必死で、嫌なことを忘れてしまいます。終わったら、その嫌なことはどうで

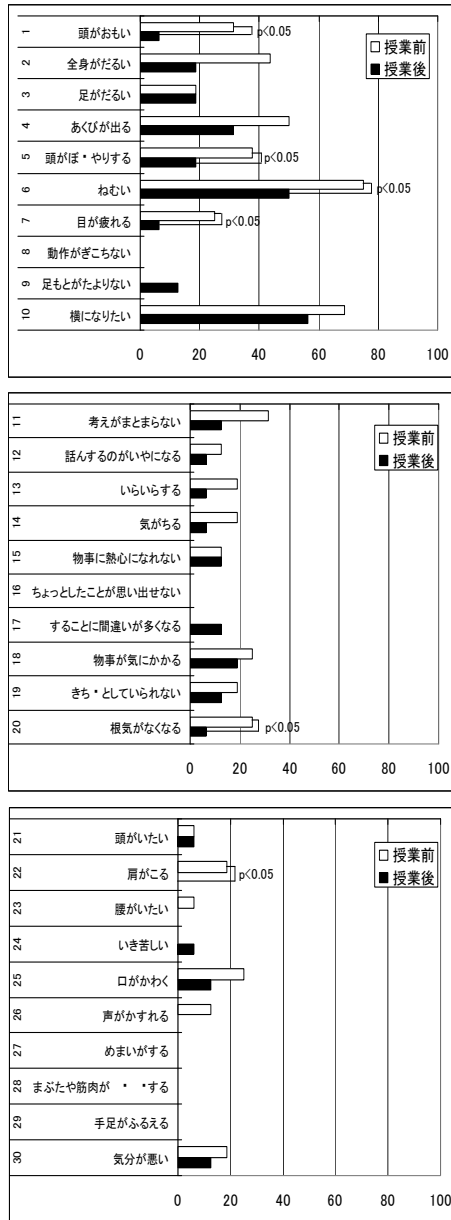


図6 授業前後の訴え率の変化 (N = 16)

もよくなる。今日も、すっきりしました。」などという「爽快感」が呈示された。

- b) 自分の身体をコントロールできたことや、身体について意識したという内容。例えば、「途中で気分が悪くなったけど、運動量をコントロールしたら大丈夫になった。自分の身体をコントロールすることができるようになったんだなあと思った。」「だんだん疲れにくくなってきた。」「今日は踊る前、体が重かったけど、踊ったら体が軽くなりました。」などという自己の身体感覚への気づきが特色である。
- c) 自分の日常生活や、健康について考えるようになったという内容。例えば、「寝不足のまま授業に出ると、痛い目みることがわかりました。しっかりコンディションを整えることが大切だと思います。」「今日ご飯を食べていなかったのも途中で気分が悪くなってしまった。朝食の重要性がわかりました。」という基本的な生活習慣に基づく健康への意識の高まりがみられる。
- d) 達成感が得られたという内容。例えば、「一生懸命できたのでとても満足です。」「こんなに頑張ることって最近あまりないけど、みんなも頑張ってるし、自分も限界まで頑張れる授業だと思った。」「やりきった感がとても気持ちいい。」などという克服征服を中心とした成就感が書かれていた。

#### 4. まとめ

本研究は、エアロビックダンスの授業が精神的側面にどのような影響を与えるのかを明らかにすることを目的とし、POMS、疲労の自覚症状、授業後の感想の観点から分析を試みた。結果は、以下のようにまとめることができる。

- ・ POMSの結果から、エアロビックダンス授業後は授業前に比べ、情緒を安定させる。
- ・ POMSの結果から、エアロビックダンスの授業回数が重なるにつれ、情緒の安定度が向上する。しかし、授業中の運動強度や環境によって左右されることがある。

- ・疲労の自覚症状の結果から、エアロビックダンス授業後は授業前に比べ、疲労が軽減される。
- ・授業後の感想から、エアロビックダンス授業後はすっきりする、ストレスが解消されることがわかった。
- ・授業後の感想から、エアロビックダンス授業は、自分の身体に対するコントロール感の獲得や、身体について意識するきっかけとなる可能性がある。
- ・授業後の感想から、エアロビックダンス授業は自分の日常生活や、健康について考える機会になる可能性がある。
- ・授業後の感想から、エアロビックダンス授業後は達成感が得られることがわかった。

以上の結果、エアロビックダンスの授業は学生の健康に寄与する可能性を示唆した。しかし、一般化するためにはさらなる追跡や心理的変数の付加が必要と考えられる。さらに、著者の感じた、授業後の学生の清々しい様子、そしてそれに伴う心理的変容を明らかにするためには、このような量的な分析方法では限界がみられる。これは、いみじくも豊田ら（2006）の「個人の体験の意味を問う場合仮説検証型の方法では多くの限界が予測される」と一致するのではなかろうか。

個人の経験に伴う心理変容を検討した研究として、池田ら（2008）の研究があげられる。そこでは、「選手はメンタルトレーニング（以下、「MT」と称す）経験をどのように意味づけるのか」という問いのもと、選手たちのMT内省について質的にアプローチし、MT経験に伴う心理プロセスを導き出している。この池田ら（2008）の報告を参考にしつつ、今後は、エアロビックダンスの授業を通して学生の内面ではどのようなことが起こっていたのかということに着目し、学生がエアロビックダンス授業をどのように意味づけているのかについて質的にアプローチする必要があると考える。

とはいうものの、本研究の成果から、いくつかの可能性を見出すことができる。すなわち①エアロビックダンスの授業は学生の健康づくり（運動不足



解消)に効果的である, ②エアロビックダンスの授業は情緒の安定がもたらされる, ③エアロビックダンスの授業を通して, 自分自身の身体に関心を抱く, さらにそのことによって④日常生活のあり方に注意を集中させるようになる, その結果⑤改めて健康についても自分自身の問題として取り込むようになる, などである。

## 5. 文献

- 池田早耶香, 豊田一成 (2008) 内省によるメンタルトレーニング効果の検討. スポーツ心理学研究, 35 (2) : 81-93.
- 門田新一郎 (2002) 大学生の生活習慣病に関する意識, 知識, 行動について. 日本公衆衛生雑誌, 49 : 554-563.
- 前上里直 (2003) 大学生のライフスタイルに関する研究—健康観, 健康行動について—. 北海道教育大学紀要 (自然科学編) 53 (2) : 73-79.
- 中原凱文 (1979) 疲労. 体育科教育研究会編 体育学実験・演習概説. 大修館書店 : 東京, pp.116-121.
- 沢井史穂, 高順姫, 武田美智子, 安川雅代 (2006) 新・エアロビックダンスエクササイズの実技指導 指導理論のAtoZ (改訂版). 社団法人日本エアロビックフィットネス協会 : 東京.
- 田口豊郁, 金安典洋 (1997) 身体障害者授産施設の作業者に対する疲労の自覚症状調査. 川崎医療福祉学会誌, 7 (2) : 365-368.
- 辰巳真紀, 荒木左都美, 大野佳美 (1998) 女子大学生の健康観と食生活について. 武庫川女子大紀要 (自然科学) 46 : 93-99.
- 豊田則成, 金森雅夫 (2006) スポーツ・ボランティアを経験することの意味とは? びわ湖大学駅伝にボランティア参加した本学学生の「語り」から. びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要, 4 : 9-18.
- 横山和仁, 荒記俊一 (1994) 日本版 POMS 手引き. 金子書房 : 東京.