

演題名 情緒的サポート行動が運動者におよぼす効果

氏名 ○加藤みわ子¹ 伊藤康宏² 永 忍夫² 清水 遵³

所属 愛知淑徳大学心理学研究科¹ 藤田保健衛生大学医療科学部² 愛知淑徳大学³

【はじめに】

「健康日本 21」では、日常生活での運動習慣の大切さが強く訴えられている。しかしながら、運動習慣のある者の割合は、成人の男性で約3割、女性で約2.5割であり、運動を継続することの難しさを表している。一方、「ソーシャル・サポート」には、大別して道具的サポートと情緒的サポートの2種類がある。後者は、勇気づけたり、同情したりするというような情緒面への働きかけをいう。これらのサポート行動が、人々の心身の健康と密接に関係していることが先行研究によって知られている。

そこで本研究では、適度な運動を日常生活の中で持続させる方法を探ることを目的として、運動場面における情緒的サポートを行う他者の存在の効果について検討をした。

【方法】

実験参加者：

実験には健康な大学生88名(平均年齢21.4±0.7歳)が参加した。参加者は、2人一組となった後、無作為に2群に分けられた。2群の内、運動する人とそれをサポートする人の組を「サポート群」とし、運動をする人とそれを傍観する人の組を「傍観群」とした。

手続き：

両群の運動者は、20分間の座位安静の後、3分間の踏み台昇降運動をおこなった。この間、サポート群のサポート者は運動者への声かけや踏み台運動に合わせてのカウントをおこなった。一方、傍観群では運動者を静観するのみであった。踏み台昇降運動の前後で、両群の運動者は唾液採取と気分の評価をおこなった。

採取唾液からは、唾液中コルチゾール濃度と唾液クロモグラニンAを測定した。また、

気分評価はPOMSを使用した。

唾液試料から得られた測度に関してそれぞれ、サポート要因(サポート群・傍観群)と区間要因(運動前・後)の2要因混合分散分析をおこなった。また、気分は、実験直前から直後への気分の変化に関して、それぞれ項目ごとに群間比較をした。

【結果】

唾液試料：

唾液中コルチゾール濃度に関する分散分析の結果、区間要因の主効果が認められ{ $F(1, 84)=4.00, p<0.05$ }、両群共に運動後の有意なコルチゾール濃度の低下が認められた。

唾液クロモグラニンA活性に関しては、有意な効果は認められなかった。

気分評価：

POMSの6項目の気分変化に関して、それぞれ2群間を t 検定により分析した。その結果、緊張・不安{ $t(41)=3.45, p<0.001$ }、抑うつ{ $t(41)=3.15, p<0.001$ }、疲労{ $t(41)=2.30, p<0.05$ }および、思考力の低下{ $t(41)=3.19, p<0.05$ }の項目でそれぞれ、群間に有意な差が認められた。すなわち、サポート群の方が傍観群よりも明らかな気分の改善が認められた。

【考察】

本研究は、サポート的他者の存在が運動者に与える精神生理学的影響についての検討をおこなった。本研究の結果から、他者のサポート行動は、運動者に精神的な緊張をもたらさず、気分改善の効果をもたらしたと考えられた。さらに、運動場面における情緒的サポートは、非援助者に運動後の爽快感および、気分の改善を与え、この爽快感により次の運動が動機づけられ、運動の継続をもたらす可能性が示唆された。