

長距離走における心理的側面の変容

高村 龍之介 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)

指導教員 南島永衣子

キーワード：長距離走、心理、Profile Of Mood States (以下、POMS と略す)

1. 緒言

心理とは一般的に「心」と呼ばれるものの様々な心理的過程と、それに基づく行動の事である。心理的側面からスポーツを分析した研究はいくつかあり、「エアロビクスが心理的側面に与える影響 (池田、2004)」もその1つである。池田はエアロビクスの授業を受講する一般大学生を対象に、毎授業終了時に POMS を実施した。その結果、エアロビクスには情緒を安定させるなどの5つの効果があることを示唆している。

POMS とは気分を評価する質問紙法の1つであり、ダグラス M マックネアがアメリカで開発したものである。POMS のアンケート項目に答える事によって、「緊張—不安

[Tention-Anxiety]」(以下、T-A)。「抑うつ—落込み [Depression-Dejection]」(以下、D)。「怒り—敵意 [Anger-Hostility]」(以下、A-H)。「活気 [Vigor]」(以下、V)。「疲労 [Fatigue]」(以下、F)。「混乱 [Confusion]」(以下、C) 6つの気分尺度を図ることができる。

さて、この先行研究を読んでいて私は高校時代の長距離走が頭に浮かんだ。長距離走は中、高生が最も嫌いとする運動種目のベスト3に入っている。

そこで本研究では、人間の情緒など気分を図るのに適しているとされる簡易版 POMS を使用し、高校生を対象に長距離走が生徒の心理面に及ぼす影響について検討することを目的とした。

2. 方法

富山県立 0 高等学校のマラソン大会に参加する3年男子15名、女子22名計37名を対象に簡易版 POMS を使用し、マラソン大会前後の気分尺度を調査した。1回目の調査日から一週間後を2回目の調査日とした。なお、データの分析については SPSS13.0 J for Windows を使用し、対応のある t 検定を実施した。

3. 結果

本研究では、長距離走が心理的側面に及ぼす影響について検討することを目的とした。その結果として①長距離走には怒りや敵意などの感情を緩和させ、活気を引き出すとともに、情緒の安定を図る作用がある事。②男女で比較した場合、女子の方が気分尺度の変化が起きやすいという事が示唆された。

なお、今の課題としてマラソン大会前後を通して男女ともに V の値がとても低い傾向を示した。そのため、個人レベルでその理由や原因を調査していく必要がある。

引用参考文献

池田早耶香(2004)エアロビクスが心理的側面に与える影響 pp. 12-14.

横山和仁、荒記俊一(2003)日本語版 POMS. 金子書房:東京, pp. 1-30.

横山和仁、荒記俊一(2005)日本語版 POMS 短縮版. 金子書房:東京, pp. 11-30.

