

ソフトバレーボールをすることによりどのような気持ちの変化があるのか について

田中 愛 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)
指導教員 金森 雅夫

キーワード：ソフトバレーボール,気持ち,変化

1, 緒言

スポーツは人間形成に多大な影響をもたらす心身の両面にわたる健全な発達のために必要である。ソフトバレーボールは誰でも安全かつ容易に行えて性別、年齢、体力、経験、技術のレベルに応じて初歩的なプレーから高度なゲームまで多様に楽しめる。バレーボール経験がなくても1から楽しく始められる生涯スポーツでありチームの仲間や経験者と一緒にやっていく事が可能なので、ここ数年多くの人に慕われている。ソフトバレーボールがどのように広がり繋がっていったのか、またどのような気持ちの変化があるのか知りたくなった。

そこで本研究ではソフトバレーボールをすることによる気持ちの変化を目的とする。

2, 研究方法

本研究の調査対象はソフトバレーボールをしている各1チーム10人ずつの2チームで合計20人にアンケート調査。対象年齢は20代から60代までである。その20人のアンケート調査を基にデータを解析し表やグラフをまとめる。アンケート内容は年齢・性別・始めた年齢・始めたきっかけ・ソフトバレーボールに対する気持ちの変化(モチベーション・体調・気分)・現在のケガ・1週間の運動量・現在でもソフトバレーボールを続けている理由・PMSの問いの中から20問・チームをよくするにはである。

3, 研究の結果と考察

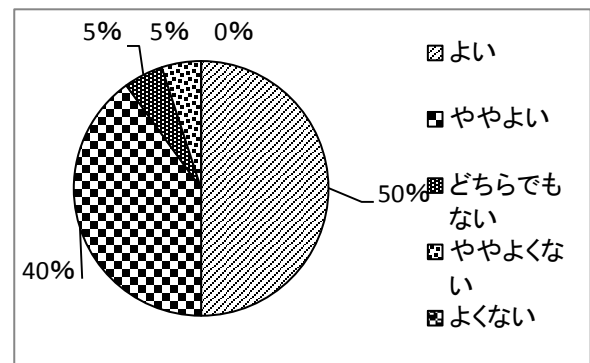


図1：モチベーションについて

90%の人がよい、5%の人がどちらでもない、5%の人がよくないと答えている結果になった。

この結果からソフトバレーボールをすることによりモチベーションが高まり仲間との信頼関係も築け、高めることも出来ると考えられる。モチベーションが上がることによりコミュニケーションも取れて親睦も深くなると考えられる。

4, まとめ

ソフトバレーボールをすることで人との付き合いが楽しくなり気持ちはポジティブな考え方になる傾向がある。交流戦などに参加をすることで他のチームとの交流も広がり様々な大会に呼んでもらえる機会が増え、人との関わりを更に広めることができる。

参考文献

2014年版 RULE BOOK (ソフトバレーボール)