

# スクーバダイビング体験によるリフレッシュ効果に関する研究

西原 圭亮 (生涯スポーツ学科 野外スポーツコース)

指導教員 林 綾子

キーワード: スクーバダイビング, リフレッシュ効果, ストレス

## 第1節 序論

現代社会はストレス社会と言われ、それぞれがストレス解消方法を模索し、リフレッシュする事が重要である。スポーツはリフレッシュに効果的だと言われており、筆者は特にスクーバダイビングに注目した。芝山(1999)は、スクーバダイビングは、その爽快感から日常生活の潜在的疲労の回復やストレス改善に効果的であり「積極的な休息」であると述べている。本研究では、レクリエーションダイバーのスクーバダイビング前後の心理状態の変化について調査し、ダイビングにおけるリフレッシュ効果を明らかにすることを目的とする。

## 第2節 研究方法

2016年8月20日～9月20日の期間で和歌山県南部にあるダイビングショップ A に訪れたレクリエーションダイバー男女 136 名を対象に、ダイビング前後でアンケートを実施した。内容は、事前には、基本属性として「性別」「年齢」「経験本数」「ライセンス有無」をたずね、心理状態として計 7 因子 24 項目、また事後にはダイビング評価 3 因子 6 項目を加えた。因子分析の結果、ダイビングの心理状態として 6 因子 22 項目が抽出された。

## 第3節 結果と考察

### 1)ダイビング前後の心理状態の変容

心理状態の前後の値を  $t$  検定にて比較した結果、不安-緊張が有意に低下し、快感情、リラックス感、疲労感が有意に向上した(表 1)。

表 1: 因子得点の平均値・標準偏差・ $t$  値

| N=136  | Pre          |              | Post      | t 値 |
|--------|--------------|--------------|-----------|-----|
|        | M (SD)       |              |           |     |
| 不安-緊張  | 16.26 (8.24) | 11.93 (2.23) | 6.73***   |     |
| 快感情    | 14.99 (3.78) | 17.98 (4.29) | -7.82***  |     |
| リラックス感 | 14.15 (3.37) | 15.53 (3.75) | -3.85***  |     |
| 健康感    | 12.41 (1.72) | 12.38 (2.00) | .12n.s    |     |
| 疲労感    | 5.28 (.932)  | 8.63 (1.90)  | -19.18*** |     |
| 情緒的興奮  | 17.32 (1.44) | 17.76 (2.15) | -2.03n.s  |     |

\*\*\* $p < .001$

この結果から、ダイビング前後で、不安-緊張が低下し、快感情、リラックス感が向上した事からリフレッシュ効果が得られたといえる。ダイビング前は緊張や不安があると考えられるが、身体活動や海洋生物、海洋景観と触れることで非日常感を感じ不安-緊張が下がり、快感情、リラックス感が向上したと考えられる。疲労感の向上は身体的な負荷のかかる活動であることを反映していると思われる。

### 2)属性別での変容の違い

ダイビング前後における属性別での心理状態の変容の違いを明らかにするため時期を要因とする 2 要因の分散分析を行った結果、全因

子で男女による変容の違いは見られなかった。ライセンス無しと経験本数が少ない人は、事前で有意に不安-緊張が高く、事後で有意に低下するが、快感情、リラックス感は無意に向上していなかった。情緒的興奮は事後に有意に向上した。ライセンス有り経験本数が多い人は事前での不安-緊張があまり高くなく、有意な変化もなかった。快感情とリラックス感は無意に向上した。このことから、ダイビング体験のない人、経験本数の少ない人はリフレッシュ効果が得られにくいことが考えられる。

年齢に関しては、10~20 代で不安-緊張が事前で有意に高く、事後に有意に低下した。健康感は 40 代の事後で有意に向上した。しかし、これらの違いが、年齢によるものなのか、経験によるものなのか、本結果からは、分からないため、今後の検討が必要である。

### 3)ダイビング体験評価(満足感、癒され感、高揚感)のリフレッシュ効果への影響

ダイビング体験評価が心理状態に与える影響を明らかにするため重回帰分析を行った結果、満足感が不安-緊張の低下( $\beta = -.286, p < .05$ )、リラックス感の向上( $\beta = .197, p < .05$ )に影響することが示唆された。快感情へ有意に影響を与える要因は見られなかった。より満足感の高いダイビング体験がリフレッシュ効果を促進すると考えられる。

## 第4節 まとめ

本研究では、ダイビング前後において、不安-緊張が低下し、快感情、リラックス感が向上したことで、リフレッシュ効果が得られたといえる。しかしリフレッシュの測定方法について検討が必要である。リフレッシュ効果は事前の不安-緊張の高さやダイビング体験の満足感と関係していると考えられ、インストラクターの関わり方から、より充実したダイビング体験の提供について検討する必要があると考えられる。

## 引用文献

- 橋本公雄・徳永幹雄・多々納英雄・金崎良三・菊幸一・高柳茂美(1990) 運動によるストレス低減効果に関する研究.(1).健康科学,12: 47.
- 芝山正治(1999) スクーバダイビングの実施に伴うストレス解消について. 駒沢女子大学研究紀要 6,43 - 53.
- 芝山正治 (2006) スクーバダイビング実施に伴うストレス変動と安全対策.駒沢女子大学研究紀要,13:137-146.