

# 水辺実習参加者の気分の変化について

山内 瑞貴(生涯スポーツ学科 野外スポーツコース)  
指導教員 中野 友博

キーワード：水辺実習，気分変化

## 1.緒言

田井らは、野外活動を行うことで受講生の気分変化は肯定的な変化をし、野外活動では一定のメンタルヘルス効果があると述べている<sup>2)</sup>。

B 大学では水辺実習で琵琶湖の自然を活用しマリンスポーツを行っている。

そこで本研究では、水辺実習で行われた実習活動による実習生の気分変化について明らかにすることを目的とする。

## 2.研究方法

調査対象：B 大学水辺実習参加者 360 名内有効回答数 242 名

調査時期：8 月 29 日～9 月 13 日の各日程の実習初日 (pre)，遠泳前 (pre2)，遠泳後(post)の計 3 回計測を行う。

調査方法：坂野ら(1994)が作成した気分調査票の中から質問項目を 5 因子 20 項目にしたものを用いた。陽性因子は爽快因子，緊張興奮因子の 2 因子，陰性因子は疲労因子，抑うつ因子，不安因子の 3 因子から構成する。

## 3.結果と考察

### 1)参加者全体の気分変化について

水辺実習参加者全体の気分得点の平均値の変化を表 1，図 1 に示す。

表 1 参加者全体の気分得点の平均値と標準偏差

	pre1 M (SD)	pre2 M (SD)	post M (SD)	F
陽性因子	22.84 (3.79)	21.68 (4.27)	23.86 (4.47)	30.85*
陰性因子	34.59 (5.14)	31.72 (6.48)	35.07 (6.61)	42.77*

\*:p<0.05

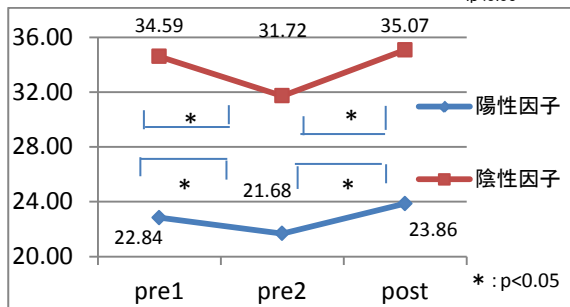


図 1 受講生全体の気分変化

1 要因の分散分析を行った結果，陽性，陰性因子共に 5%水準にて有意な差がみられた。また，5 因子全て有意に変化し，pre2-post 間で得点が向上したが，pre1-pre2 間では得点は低下した。遠泳活動が参加者の気分に影響を与えたと考える。

### 2)泳力の高い群と低い群の気分変化について

泳力の高い群と低い群の陽性因子と陰性因

子の平均値の変化を表 2，3 に示す。

表 2 陽性因子の平均値と標準偏差

	pre2 M (SD)	post M (SD)	F
高い群 (N=74)	22.58 (4.24)	23.97 (4.30)	11.26*
低い群 (N=61)	19.41 (4.30)	23.16 (4.33)	

\*:p<0.05

表 3 陰性因子の平均値と標準偏差

	pre2 M (SD)	post M (SD)	F
高い群 (N=74)	33.35 (5.85)	34.81 (6.13)	19.50*
低い群 (N=61)	28.43 (7.00)	34.13 (6.70)	

\*:p<0.05

2 要因の分散分析を行った結果，陽性，陰性因子共に 5%水準で交互作用がみられた。遠泳前にみられた泳力の高い群と低い群の有意差は泳力後にはみられなかった。泳力の低い群ほど遠泳活動による影響を受けたと考えられる。

### 3)性別でみた気分変化について

性別でみた陽性因子と陰性因子の平均値の変化を表 4，5 に示す。

表 4 陽性因子の平均値と標準偏差

	pre1 M (SD)	pre2 M (SD)	post M (SD)	F
男 (N=168)	22.53 (3.66)	21.38 (4.04)	23.26 (4.38)	2.28n.s.
女 (N=57)	23.75 (4.04)	22.58 (4.35)	25.65 (4.27)	

表 5 陰性因子の平均値と標準偏差

	pre1 M (SD)	pre2 M (SD)	post M (SD)	F
男 (N=170)	34.05 (4.99)	31.16 (6.32)	34.14 (6.51)	1.90n.s.
女 (N=57)	36.21 (5.31)	33.40 (6.72)	37.86 (6.17)	

2 要因の分散分析を行ったが，5%水準で陽性，陰性因子共に交互作用はみられなかった。水辺実習通じて男女とも不安因子のみ有意に変化した。男女共に水辺実習全ての活動に対して不安を感じていたと考える。

## 4.結論

水辺実習を通じての気分変化は遠泳前に得点が低下したため肯定的な変化はみられなかった。泳力別では，泳力の低い群が 5 因子全て有意に向上し，高い群より肯定的な変化をした。性別では，全体の結果と同様の変化をしたため肯定的な変化はみられなかった。

今後の課題として，疲労因子の変化の面で身体的疲労の変化まで調査を行ってない為，精神的疲労との双方の観点や関連づけて気分変化について行う必要がある。

[参考文献]

- 坂野雄二・福井知美・熊野宏昭・堀江はるみ・川原健資・山本晴義・野村忍・末松弘行(1994)新しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性の検討，心身医報，第 34 巻第 8 号，pp629 - 636
- 田井健太郎，熊谷賢哉，宮良俊行，金相勲，宮原恵子，谷木龍男，水野哲也(2012)大学における野外実習の効果について—高等教育における身体教育あるいはフィットネス教育の基礎として—，長崎国際大学論叢，第 12 巻，pp15 - 23