

野球における観戦スタイルとエネルギー消費の関係

宮本裕香 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 若吉 浩二

キーワード：スポーツ観戦，心拍数，有酸素運動

1. 緒言

現代社会において、人びとのスポーツへの参加には、自らスポーツを「する」ことだけでなく、「みる」「ささえる」といった関わり方が増え、スポーツの文化として認められつつある。そして、「みるスポーツ」は「するスポーツ」とともに、一つのライフスタイルとして定着しつつある¹⁾。しかし、スポーツ観戦における研究は、健康心理学の観点からスポーツ観戦の研究や観戦行動・心身への影響についての研究は行われているが、スポーツ観戦中のエネルギー消費量についての研究は、サッカー観戦での研究でしか行われていない。

そこで本研究は、プロ野球の応援時に着目し、エネルギー消費量を測定して観戦エネルギーを求める。それによって、「みるスポーツ」の身体活動としての有効性を明らかにすることを目的とする。

2. 研究方法

被験者は、本大学の学生6名(男子5名,女子1名)とした。

実験方法は、プロ野球の各チーム(12球団)の最も代表的な応援スタイルの映像を見て、2分間の応援の練習と十分な休息の時間の後、3分間の本実験を行った。測定項目として、心拍数計装置(Polar)を用い、最後の1分間の10秒毎の心拍数の測定を行った。また比較対象として、トレッドミルを使用したウォーキングを時速3km・4km・5km・6kmの4段階とし、3分ごとに速度を上げ、12分間行った。測定項目として呼気ガス装置(ミナト医科学)を用いて酸素摂取量と心拍数計装置を用い、最後の30秒間の5秒毎の心拍数の測定を行った。

3. 結果及び考察

上位3チームの平均心拍数は、広島東洋カーブは120.0拍/分、読売ジャイアンツは116.8拍/分、北海道日本ハムファイターズは114.0拍/分であった。時速6kmのウォーキング時の心拍数を比較

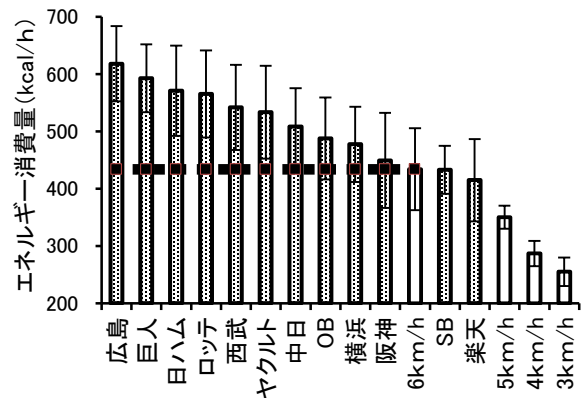


図1 各球団応援時と歩行時のエネルギー消費量

すると、上位2位までは5%水準での有意な高値がみられた。

図1は各球団応援時と歩行時の1時間当たりの平均エネルギー消費量を比較した図である。時速6km歩行は福岡ソフトバンクホークスと同等の消費量であり、10球団の応援は時速6km以上の消費量であった。よって、プロ野球の応援は、エネルギー消費が高い運動形態であり、有酸素運動として効果的であるといえよう。プロ野球の試合は、1試合約3時間になるが攻守がはっきりし、応援・休息を交互に行うため、高い運動強度になるが、大勢の人達と楽しみながら長時間継続して行うことができる。そのため、プロ野球の応援は「するスポーツ」と同様に、健康の維持・増進にも繋がると考えられる。

4. まとめ

本研究の結果より、「みるスポーツ」である、プロ野球の応援は歩行より高い運動強度であり、健康づくりに有効であるといえよう。

参考文献

文部省競技スポーツ研究会編(1996)「みるスポーツ」の振興 スポーツ文化の新しい享受。ベースボール・マガジン社。P8-9, P12-13