

# 琵琶湖での遠泳体験が参加学生の感情と特性不安に与える影響

—特に遠泳前後の変化から—

山元 龍馬 (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：遠泳,感情変化,特性不安

## 1. 序論

三宅ら(2006)は遠泳を完泳することで有能さの認知や、不安への意識変容がもたらされることが示唆されたと述べている<sup>2)</sup>。筆者は、遠泳活動を体験することで、自分自身に自信が付き日常生活の中でも些細なことは気に留めなくなった。

そこで本研究では、水辺実習の遠泳を体験することによって起こる感情の変化と特性不安に与える影響について明らかにすることを目的とする。

## 2. 研究方法

### 1) 対象者

2015年度B大学の遠泳に参加した学生のうち、有効な回答を得られた222名を対象にした。その上で、運動習慣の有無で運動群(N=188)と非運動群(N=34)に分けた。さらに全体を泳力の差で泳力の高い群(N=60)と泳力の低い群(N=63)に分けて検討した。

### 2) 調査用紙

感情の変化は、一過性運動に用いる感情尺度を使用した。否定的感情、高揚感、落ち着き感からなる3因子4項目の計12項目の5件法からなるアンケート用紙である<sup>1)</sup>。特性不安の変化は、State-TraitAnxietyInventory (STAI)を使用した。4件法からなる計20項目からなるアンケート用紙である<sup>3)</sup>。

### 3) 調査時期

2015年8月、9月に琵琶湖で行われたB大学水辺実習でアンケート調査を実施した。感情の変化は、遠泳を行う当日の開講式と遠泳後の閉講式で行った。特性不安は、水辺実習開始の開講式と水辺実習終了から約1ヶ月後にアンケート調査を実施した。

## 3. 結果と考察

### 1) 感情の変化について

遠泳前と遠泳後でt検定をした結果を表.1に示す。運動習慣の有無と泳力の差でも分散分析を行い運動習慣の有無の結果を表.2に示す。泳力の差で分析した結果を表.3に示す。

表.1 感情得点の平均値の変化とt検定の結果

	pre(SD)	post(SD)	t値	N=222
否定的感情	12.4(3.9)	10.9(3.5)	5.495	***
高揚感	8.5(3.5)	10.7(3.1)	-7.766	***
落ち着き感	8.6(3.1)	11.8(3.3)	-11.095	***

\*\*\*p<.001

pre-post間で否定的感情は有意に減少する変化が見られ、高揚感、落ち着き感には有意に向上する変化が見られた。

表.2 運動習慣と感情得点の平均値の変化と分散分析の結果

		pre(SD)	post(SD)	
否定的感情	運動習慣あり	12.6(3.9)	10.9(3.5)	**
	運動習慣なし	11.5(4.2)	10.9(3.5)	**
高揚感	運動習慣あり	8.6(3.5)	10.8(3.1)	***
	運動習慣なし	7.6(3.2)	9.9(3.0)	***
落ち着き感	運動習慣あり	8.6(3.1)	11.9(3.2)	***
	運動習慣なし	8.1(3.2)	11.1(3.8)	***

\*\*\*p<.001

運動習慣の有無では、否定的感情は有意に減少

する変化が見られた (F(1, 220)=8.948, MSe=8.698, p<.01)。高揚感、落ち着き感では有意に向上する変化が見られた (F(1, 220)=40.197, MSe=7.231, p<.001) (F(1, 220)=69.990, MSe=8.193, p<.001)。

表.3 泳力と感情得点の平均値の変化分散分析の結果

		pre(SD)	post(SD)	
否定的感情	泳力あり	11.1(3.3)	9.8(3.0)	***
	泳力なし	13.6(4.0)	11.6(3.7)	***
高揚感	泳力あり	9.7(3.4)	9.1(0.6)	**
	泳力なし	8.4(3.6)	11.0(3.0)	**
落ち着き感	泳力あり	9.6(3.0)	12.0(3.3)	***
	泳力なし	8.3(3.5)	12.8(3.0)	***

\*\*\*p<.001 \*\*p<.01

泳力の差では、否定的感情は有意に減少する変化が見られた (F(1, 121)=20.226, MSe=8.269, p<.001)。高揚感、落ち着き感では有意に向上する変化が見られた (F(1, 121)=9.412, MSe=6.319, p<.01) (F(1, 121)=81.251, MSe=9.108, p<.001)。

### 2) 特性不安について

水辺実習前と終了1か月後でt検定をした結果を表.4に示す。運動習慣の有無と泳力の差でも分散分析を行った。

表.4 特性不安の得点の平均値t検定の結果

	pre	post	N=222
特性不安	46.9(7.4)	47.0(7.9)	n.s.

pre-post間で特性不安の値の有意な差は見られなかった。その後、運動習慣の有無や泳力の差で分散分析を行ったが有意な変化は見られなかった。

## 4. 結論

遠泳体験を行うこと感情が変化し、否定的感情は減少し高揚感、落ち着き感は向上した。特性不安に関しては、遠泳体験による影響はないと考える。理由として、遠泳などの課題達成で得られる経験は困難なことにも挑戦してみようと思う肯定的な感情に作用するものであり、日常生活に対する不安感が減少するといった否定的感情に作用するものではないと考えられる。

### 参考文献

- 1) 荒井弘和, 竹中晃二, 岡浩一郎(2003)一過性運動に用いる感情尺度:-尺度の開発と運動時における感情の検討-, 健康心理学研究, 16(1), pp1~10
- 2) 三宅信花, 西条修光(2006)遠泳における泳力と有能感、不安感の関連-遠泳前後の比較から-, 日本体育大学紀要, 36(1), pp29~35.
- 3) Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg, & Jacobs (1983) 「STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY」清水秀美・今栄国晴訳 「STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORYの日本語版(大学生用)の作成」, 教育心理学研究, 29(4), pp348~353