

# 歩行動作の調整が気分状態および他者への印象へ与える影響

庄司雪乃（筑波大学大学院）

## 1. 目的

本研究の目的は、歩行動作を調整することによって、本人の気分や他者への印象にどのような影響があるかを検討することである。

## 2. 研究方法

- 1) 対象者：歩行に支障のない健常者 142 名（男 104 名、女 38 名、平均年齢 18.49±0.94 歳）
- 2) 歩行条件：テンポ（速いー遅い）と背すじ（伸ばしー曲げ）を組み合わせた、以下の 2×2 の 4 条件であった（表 1）。

表 1 本研究で設定した 4 種類の歩行条件

		テンポ	
		速い	遅い
背すじ	伸ばし	条件①：○ー○	条件②：□ー□
	曲げ	条件③：◇ー◇	条件④：×ー×

### 3) 測定指標

- ・ TDMS（坂入ら，2009）：歩行者の気分
- ・ こころのダイアグラム（坂入ら，2015）：観察者による歩行者の気分推測
- ・ 歩行動作：背すじの状態・テンポ
- ・ 印象：疲労度・結合性（敵対的ー友好的）

- 4) 手続き：参加者は 2 人組になり、歩行者と観察者に分かれた。歩行者は、約 10m の直線上を姿勢とテンポを変えて 4 回歩行し、1 回目の歩行の前と歩行後に TDMS に回答した。歩行者は、4 条件中 2 条件を割り振られ、歩行 2・4 回目に実施順序のカウンターバランスをとって行った（条件歩行）。歩行の 1・3 回目は、「いつも通りの歩き方」を教示した（ベース歩行）。観察者はペアの歩行を観察し、ベース歩行を基準としたときの条件歩行時の変化について、質問紙に回答した。

## 3. 結果と考察

- 1) 歩行者の気分状態について、二要因分散分析を用いて検討した結果、快適度について、

交互作用が有意であった ( $F(3,251) = 32.79, p < .001$ )。多重比較の結果、背すじを伸ばしている条件①②の方が背すじを曲げている条件③④よりも快適度が高いことが示された（図 1）。同様に、覚醒度についても交互作用が有意であり ( $F(3,251) = 33.74, p < .001$ )、多重比較では、条件①が他条件よりも覚醒度が高くなることが示された（図 2）。

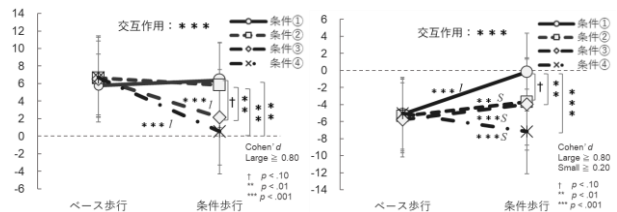


図 1 歩行者の快適度の違い 図 2 歩行者の覚醒度の違い

- 2) 歩行動作から観察者が受けた印象の違いを一元配置分散分析で検討した結果、疲労度 ( $F(3,251) = 51.96, p < .001$ )、結合性（敵対ー友好） ( $F(3,251) = 5.50, p < .01$ ) において条件間の有意な差が確認された。
- 3) 歩行動作による歩行者の気分の違いと歩行から観察者が推測した気分の違いについて、相関分析を行った。その結果、快適度 ( $r = .40, p < .01$ )、覚醒度 ( $r = .38, p < .01$ ) に有意な相関関係がみられた。

## 4. 結論

本研究では、以下の結果が示された。

- ① テンポに関係なく背筋が伸びると快適度が上がり、背すじが伸び、テンポが速いと覚醒度が上がる。
- ② 他者に与える印象は、背すじを曲げてテンポを遅くして歩くことで疲れて見え、背すじを曲げてテンポを速くすることで敵対的に見える。
- ③ 観察者は歩行動作から歩行者の気分をおおよそ推測できていたことが示唆された。

歩行動作を調整することで、心理的および対人的効果があることが確認された。学校現場や職場をはじめ、多くの場面への適用が期待される。