

歌と運動を同時に行う体操に関する基礎的研究

－単独課題と複合課題の比較に着目して－

工藤実里 (筑波大学)

1. 目的

超高齢社会を迎え、健康寿命の延伸が求められる現代において、運動の継続が重要な役割を担っていることは周知の通りである。しかし、内閣府(2019)によると、運動習慣のある者の割合は65歳以上では40%前後、25～64歳では20～25%前後と低い水準にとどまっていることが明らかになっている。そこで、運動の「楽しさ」を生み出すために、歌いながら動く体操プログラムを開発することで、運動習慣者を増加させることができると考えた。

本研究では、歌と運動の単独課題と複合課題を実施し、実施中の心拍計測と内省調査により両課題の違いを比較検討することで、歌と運動を同時に行う体操の指導方法に関する基礎的な知見を明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

- 1) 対象者：T大学の女子大学生8名
- 2) 調査方法：以下3つの課題実施中に心拍計測と内省調査を行った。

- ① 課題1「歌(歌う)」
- ② 課題2「運動(Gボール運動)」
- ③ 課題3「歌と運動(歌いながらGボール運動)」；図1

- 3) 調査内容：内省調査は、ボルグの主観的運動強度、Googleフォームアンケートを用いた。



図1 Gボール運動

3. 結果と考察

1) 運動負荷について

各課題における心拍数の平均値は、「歌」が76.7 bpm±9.7、「運動」が97.5 bpm±7.4、「歌と運動」が100.1 bpm±4.5、各課題における主観的運動強度の平均値は、「歌」が7.5±1.9、「運動」が12.0±0.9、「歌と運動」が11.9±0.8であった。

対応のないt検定を行ったところ、両項目において、「運動」と「歌と運動」は、「歌」と比較す

ると有意に高い傾向が明らかになった($p < 0.01$)。しかし、「運動」と「歌と運動」には有意な差は認められなかった。

2) 内省調査について

「歌と運動」における内省調査の全体比は、他の課題に比べると達成度(できた100.0%)・興味度(楽しかった87.5%)・快適度(心地良かった75.0%)で高い値が示された。自由記述については、肯定意見として、「歌と運動」で「楽しい」という記述が4件、「きつさを忘れられた」という記述が3件あった。否定意見として、「歌」で「恥ずかしかった」という記述が2件あった。

このことから、内省調査において、「歌と運動」は、他課題に比べると肯定的な回答が多く、自由記述における肯定的な意見も全て「歌と運動」に関するものであったことから、運動のみを行う単独課題よりも、歌いながら運動を行う複合課題の方が高い興味度と快適度を示す傾向が明らかになった。

4. 結論

「歌と運動」の複合課題は、運動の単独課題と比較すると運動強度に大きな差はないものの、楽しさ、心地良さの点で非常に高い値を示した。これらの結果から、歌と運動の複合課題は、運動を継続させるための重要な役割を果たすことが期待できる。また、超高齢社会を健やかに過ごすための体操指導方法の一つとして、さらなる検討が求められる。

5. 主な参考文献

- 1) 江口泰正, 井上彰臣, 太田雅規, 大和浩(2019) 運動継続者に見られる継続理由の特色—労働者における運動継続への行動変容アプローチに関する研究—, 日健教誌, 27(3), pp256-270
- 2) 伊藤桜子, 小口江美子, 市村菜奈, 稲垣貴恵, 村山舞(2019) 音楽運動療法プログラムの心身への効果—高齢者の運動継続と楽しさの関連性—, 昭和学会誌, 79(1), pp11-27