

ラフターヨガが心理的変容に及ぼす効果

— 大学剣道選手を対象にして —

安方 菜々美 (広島大学)

1. 目的

本研究の目的は、ラフターヨガがスポーツ選手の心理的変容に及ぼす効果について明らかにすることを目的に、大学剣道選手を対象に、ラフターヨガを2週間継続的に行い、気分プロフィール(POMS)と心理的競技技能能力の診断検査(DIPCA.3)を用いて、心理的変容を調査した。

2. 研究方法

- 1) 対象者：H大学体育会剣道部員 29名
実験群：19名(男子9名, 女子10名)
統制群：10名(男子4名, 女子6名)
- 2) 調査時期：10月28日から11月2日, 11月4日から11月9日の2週間。
- 3) 分析方法：
 1. 週6回部活動前にラフターヨガを10分間実施した。実験群, 統制群ともに、ラフターヨガ実施前後に気分プロフィール(POMS)と心理的競技技能能力(DIPCA.3)の調査を行った。統制群は、実験群のラフターヨガ中待機してもらった。
 2. 気分プロフィール(POMS)と心理的競技技能能力の診断検査(DIPCA.3)を用いて、実験前後の心理的変容, 2週間継続の推移, について調査を行った。

3. 結果と考察

- 1) 気分プロフィール(POMS)について

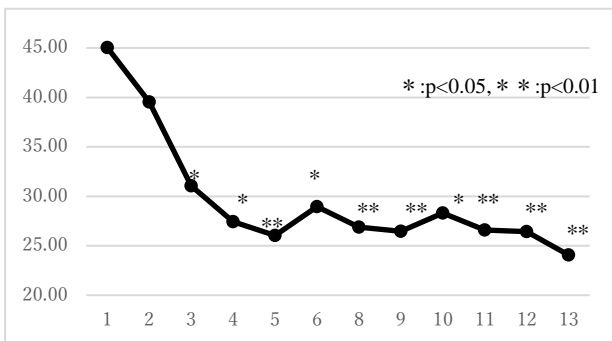


図1 POMS 総合得点の推移

ラフターヨガ前よりラフターヨガ後は11.8点, 有意($p<0.001$)に低くなっており, 有意な心理的変容が認められた。また, 6因子別の平均値の比

較においては、「不安-緊張」, 「抑うつ-落込み」, 「怒り-敵意」, 「活気」, 「疲労」, 「混乱」のすべての因子に, 有意($p<0.001$)な心理的変容が認められた。図1の総合得点の推移については, 1日目に比べ3日目以降のすべての日で値が有意($p<0.05, 0.01$)に低くなっており, 1日目に比べ3日目以降, 有意な心理的変容が認められた。

- 2) 心理的競技能力診断検査(DIPCA.3)について

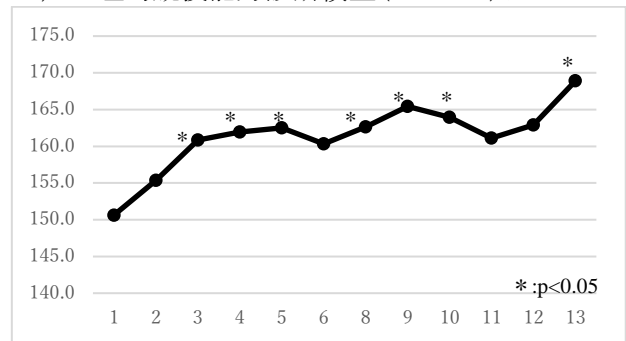


図2 DIPCA.3の総合得点の推移

ラフターヨガ前よりラフターヨガ後は有意($p<0.001$)に高くなっており, 有意な心理的競技能力の変容が認められた。また, 5因子別の平均値の比較においては、「競技意欲」, 「自信」, 「作戦能力」, 「精神の安定・集中」に, 有意($p<0.001, 0.05$)な心理的競技能力が認められた。図2の総合得点の推移については, 1日目から3日目から5日目, 8日目から10日目, 最終日の13日目において有意($p<0.05$)に高くなっており, 有意な心理的競技能力の変容が認められた。

4. 結論

- 1) ラフターヨガ後は, POMS と DIPCA.3 ともに有意な変容が認められた。
- 2) ラフターヨガを1週間継続することで, 効果が増大した。
- 3) ラフターヨガの継続2週目では, 効果の増大はみられなかった。

5. 主な参考文献

- 1) 伊丹仁朗 他(1994)「笑いと免疫能」心身医学 34(7), 65-71.
- 2) 藤原裕弥 (2015)「笑いと笑顔が心身の健康に及ぼす影響」安田女子大学紀要 43, 67-75.