

レジスタンストレーニングの継続化を目的としたポジティブな感情の変化と 規定要因の検討

Changes in positive mood state for continuation of resistance training and their determinants

1K06A178

指導教員 主査 中村好男先生

中島孝寛

副査 岡浩一郎先生

【序論】

運動には、ランニングやジョギングといった有酸素性運動だけでなく、無酸素性運動も存在する。有酸素性運動には有酸素性運動の心理的・身体的効果があり、無酸素性運動には無酸素性運動の心理的・身体的効果がある。このような効果を得るためには、定期的に運動を継続させる必要がある。さらに、「運動の継続化」のためには、「快適経験」や「成功体験」といったポジティブな感情が重要な要素となる。有酸素性運動を継続すれば、生活習慣病の予防にもなる。しかし、加齢に伴い、筋量や骨密度は低下し、高齢者の場合、転倒して骨折し、寝たきりになってしまうケースが多い。そのため、若いうちから、丈夫な骨を形成し、筋量を増やしておくことは、加齢による筋量・骨密度の減少・低下を遅らせ、歳を取っても転びにくい身体を作ることにつながる。また、正しいフォームや方法を身に付けておくことは、自ら体調や気分に合わせて、トレーニングメニューを組み立てるなど、自立的に運動に取り組めることにもつながるはずである。さらに、若いうちから運動を継続させ、習慣化させられれば、歳を取ってからも運動を継続させやすいだろう。したがって、若いうちからレジスタンストレーニングを始め、継続させることが将来の転倒・寝たきり予防につながるはずである。

そこで本研究は、大学生を対象にして、有酸素性運動と同じように、「運動の継続化」に必要

な「快感情」「満足感」といったポジティブな感情の変化が、無酸素性運動であるレジスタンストレーニングにおいても見られるか、また、そのようなポジティブな感情は、心理状態や主観的強度、性別、レジスタンストレーニングに対する考え方によって影響を受けるのか明らかにすることを目的とする。

【方法】

被験者は、早稲田大学のスポーツ方法実習（レジスタンストレーニング）を受講している大学生男女 52 名である。トレーニング前に「MCL-3」・「STAI 特性不安尺度」・「レジスタンストレーニングに対する考え方」・「性別」を記入してもらい、その後、レジスタンストレーニングの授業に参加してもらった。トレーニング後に再び「MCL-3」と「RPE」を記入してもらった。

【結果・考察】

有酸素性運動のみならず無酸素性運動であるレジスタンストレーニングにおいても、ポジティブな感情が運動後に増加することを示した。特性不安にはあまり左右されず、トレーニングに対して肯定的な考えを持つほど、性別では女性よりも男性の方が、主観的強度はきついと感じるほど、ポジティブな感情は増加しやすいことがわかった。

この結果から、レジスタンストレーニングで

も、「運動の継続化」に必要なポジティブな感情が増加したこと、さらには、その増加の程度は、性別・考え方・主観的強度によって異なるため、それぞれにあった運動継続化のためのアプローチが異なることが示された。つまり、レジスタンストレーニングを始めようとしている人たちへのアプローチの仕方が個人個人によって異なるということを示唆しており、総合型地域スポーツクラブやフィットネスクラブなどにおいても、個人個人に合った導入方法を用いることにより、レジスタンストレーニングにおける「運動の継続化」につなげられる可能性を示せた。