

ラフターヨガの前後における気分と集団の凝集性の変化について

—スポーツ場面での応用性の検討—

About the change of the feeling before and after laughter yoga, and collective coherence

-Examination of the application in sport scenes-

1K08A009-8

五十嵐聖幸

指導教員 主査 堀野博幸先生

副査 正木宏明先生

【目的】

先行研究から、笑いやラフターヨガの効果については、実証されていることがわかった。しかし、スポーツ場面で、笑顔をどのように活用し、精神面に影響を及ぼすかについての研究はなされていない。

そこで本研究では、笑いと同じ効果を持つラフターヨガを用いて、気分の変化と、集団の凝集性の変化をセッション前後に調べ、スポーツ場面における笑顔の有効性の検討を行うことを目的とした。

【方法】

1. 関東圏の10のラフタークラブと、渋谷早起き塾でラフターヨガの講座を申し込んだ計11団体、93名。
2. 場所：クラブが開かれているそれぞれの施設。
3. 実施期間：平成23年11月4日～11月11日
4. 実施内容：ラフターヨガのセッション前後にアンケート記入していただく。セッション内容は、以下に示す。
 - 1) 挨拶、本日のセッションの流れの説明（5分）
 - 2) 歴史の説明、ガイドライン、注意点の説明（5分）
 - 3) ストレッチ、呼吸法、※音楽をかけて行う（5分）
 - 4) シェアリング※体調のチェックを参加者全員で（5分）
 - 5) エクササイズの始め方、終わり方、手拍子の仕方（5分）
 - 6) エクササイズ（5分）
 - 7) 笑い瞑想（5分）
 - 8) リラクゼーション※残り5分は音楽をかけて（10分）
 - 9) シェアリング※体調のチェックを参加者全員で（5分）
5. 評価方法：坂野ら(1994)の気分調査票、阿江(1984)の集団の凝集性の尺度を用いた。
6. 手続き：ラフタークラブにコンタクトを取り、協力してもらえらる方にアンケートの記入をお願いした。セッション中は各自保管してもらい、セッション終了後、再び記入してもらい、その場で回収した。
7. 統計処理：気分調査表の全員の比較と集団の凝集性の分析では、セッション前後において、有意水準5%以下に設定してt検定を行った。グループごとの比較では、有意水準5%以下、

に設定し、二元配置分散分析と、多重比較を行った。

【結果】

ラフターヨガをやる前後でどのように気分が変化するか調べた。有効回答数である84名全員を対象に、評価を行った。5項目全てにおいて、有意差がみられ、セッション後の気分変化の効果を確認できる。

ラフターヨガの頻度と継続期間の違いでは、セッション前後において、緊張と興奮、不安感の2項目において、グループ1-3で有意差がみられた。睡眠時間の違いでは、年齢により個人差があるため有意差はみられなかった。健康の違いでは、セッション前後において、抑うつ感と不安感で、グループ1-2、1-3、1-4で有意差がみられた。緊張と興奮の項目では、1-3、1-4、2-4で有意差がみられた。

また、集団の凝集性に関しては、8項目全てにおいて、有意差がみられ、高凝集が確認できた。

【考察】

以上の結果より、ラフターヨガは、緊張と興奮、疲労感、抑うつ感、不安感を減少させることがわかった。スポーツ場面でのメンタルトレーニングとして、ラフターヨガを行うことは、過緊張をほぐす役割、疲労感・不安感・抑うつ感を減少させる働きを持っていると考えられる。さらに集団の凝集性に関しても、セッション前後を比較すると高凝集になることが明らかになった。相互作用タイプの競技では、高凝集—高成績の関係を推定でき、ラフターヨガが集団に良い影響を与えることが示唆される。しかし、ボートなどの共働作業タイプの競技においては、低凝集—高成績の関係となっているので、ラフターヨガを用いることは、難しいと考えられる。

笑顔でプレーすることについての評価は、それぞれ良し悪しがあるかもしれない。しかし、笑顔の効果はスポーツの場面でも有効的なものが期待できる。これからスポーツ界でも、笑顔の認知度が高まれば、なでしこジャパンのように、笑顔でプレーする選手が増えていくことが、本研究をもって期待できる。