

## 海洋スポーツ体験に伴う感情の変化

村井 伸二<sup>1</sup> 橋本 公雄<sup>2</sup> 西田 順一<sup>1</sup> 柳 敏晴<sup>3</sup> 千足 耕一<sup>3</sup>  
渡壁 史子<sup>4</sup>

(<sup>1</sup>九州大学大学院人間環境学府 <sup>2</sup>九州大学健康科学センター <sup>3</sup>鹿屋体育大学  
<sup>4</sup>山口短期大学)

### Affect Change Following Marine Sports Experience

Shinji MURAI Kimio HASHIMOTO Junichi NISHIDA Toshiharu YANAGI  
Kouichi CHIASHI Fumiko WATAKABE

Key words : 海洋スポーツ、感情、MCL-S.4

### 緒言

平成10年に新学習指導要領の改訂とともに、総合的な学習の時間や生きる力において、自然体験の重要性が指摘され、そこから得られる身体的、心理的効果が期待されている(文部省、1996)。近年、組織キャンプにおける心理的効果について数多くの研究が行われている。登山をベースにした組織キャンプの先行研究として、飯田(1992)は、8泊9日の組織キャンプによる不登校児の特性不安の低下を報告し、西田ら(2002)は、8泊9日の組織キャンプにおける児童の社会的スキルの向上を明らかにしている。また、海洋をベースにした組織キャンプにおいての心理的効果に関し、渡壁(1999)は、中学生を対象にして、9泊10日の海洋体験学習のメンタルヘルス改善・向上を明らかにしている。

ところで、組織キャンプは様々なプログラムが包括されており、組織キャンプに伴う心理的効果は、これらの相互作用から導き出されたものであると考えられる。

橋本ら(2000)が、一過性の運動でのポジティブな感情の増加が長期的運動によるメンタルヘルスの改善・向上に寄与する可能性があることを指摘しているように、単一プログラムにおける感情の改善が組織キャンプ体験後のメンタルヘルスに寄与しているのかもしれない。したがって、単一プ

ログラムにおける感情の変化を調べる必要がある。

本研究では、海洋をベースとした組織キャンプでプログラムとして取り入れる頻度の高い、スキンドайビング、カヌー、ボードセーリングの体験が感情の変化にどのような影響を及ぼすかについて検討することを目的とした。

### 方法

#### 1. 対象

国立都城病院附属看護専門学校の1年生、合計37名(男性1名、女性36名)である。ほとんどの者が海洋スポーツ未経験者であった。

#### 2. 海洋スポーツ体験の概要

海洋スポーツ体験は、毎年1回、国立都城病院附属看護専門学校の1年生を対象に行われている。目的は「自然に触れ、海洋スポーツを体験すること」で、2002年7月22日に、鹿屋体育大学海洋スポーツセンターで実施された。内容は、スキンドайビング、カヌー、ボードセーリングであった。各プログラム約1時間、3グループに別れてローテーションで行った。指導者は鹿屋体育大学の教員、大学院生を含む8名であった。

#### 3. 感情尺度

感情を測定するために、橋本(1992)が

## 考 察

作成したMCL-S.1(Mood Check List-Short. 1)の改良版、MCL-S.4を用いた。この尺度は12項目から成り、「快感情」「リラックス感」「不安感」の3因子で構成されている。回答は学生の「現在の気分の状態」として、7段階(まったくそうでない:1点~まったくそうである:7点)で評定を求めた。不安得点の負の値は、「安心感・自信」を意味する。

### 4. 調査手順とグループ構成

看護専門学生は海洋スポーツセンターに到着、更衣の後、プログラムの説明を受け、その後、3グループに別れ活動に移った。活動前と活動後に、指導者が調査用紙を配布し看護専門学生が回答した。

## 結 果

海洋スポーツ体験による感情の変化を検討するために、因子ごとに、2(時間:前・後)×3(プログラム:スキューバダイビング・カヌー・ボードセーリング)のくり返しのある2要因分散分析を行った。その結果、「快感情」と「リラックス感」においては、時間、プログラムの主効果、交互作用はみられなかった。しかし、「不安感」においては、10%有意水準ではあるが、時間( $F(1, 34)=2.94, p<.10$ )とプログラム( $F(2, 34)=2.95, p<.10$ )の主効果がみられた(図1)。下位検定においては、スキューバダイビングとカヌーにおいて10%水準であるが有意差がみられた。しかし、交互作用は認められなかった( $F(2, 34)=0.51, p=.60$ )。

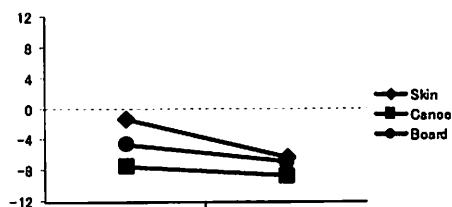


図1. 海洋スポーツ体験に伴う不安感情の変化

本研究は、海洋スポーツ体験における感情の変化をスキューバダイビング、カヌー、ボードセーリングの体験前後で調べ、プログラム間に差がみられるかどうかを検討した。

「快感情」と「リラックス感」では、体験前後で顕著な変化がみられなかったが、「不安感」で、体験後に低下する傾向がみられた。

しかし、図1に示すように、「不安感」の得点は全体的に低く0点を下回った。つまり体験前、すでに「不安感」はほとんどなかったといえる。よって、3プログラム間では、スキューバダイビングは「安心感・自信」が低く、下位検定の結果、カヌーよりもスキューバダイビングのほうが体験前に「安心感・自信」得点が低かった。

カヌーは乗船するので身体はカヌーによって囲まれている。一方、スキューバダイビングは、海中に入るので単独で身体を防御するものはない。この身体を防御するものがあるかないかの違いが、プログラム間で「安心・自信」の得点差に影響したのではないかと推察される。

体験後は、各プログラムにおいて「安心感・自信」の増加がみられた。今回の対象者は海洋スポーツ未経験者がほとんどであり、体験後にはプログラムを無事に終えたという達成感が自信を高め、「安心感・自信」が増加したのではないかと推察できる。

## ま と め

今回の海洋スポーツ体験に伴う感情の変化では、「不安感」を除き、プログラムにおいて差をみることができなかった。今後、サンプルサイズを大きくすることや、調査のタイミングなどの方法論的問題を改善し、感情の変化と海洋スポーツ体験のメンタルヘルスへの効果を検討したい。