

弾み運動のレクリエーション効果に関する研究

○宮田 和久, 栗田 和弥 東京農業大学地域環境科学部

緒言

心が弾めば体も弾ませたくなるのが健康人の自然な衝動である。

ロジェ・カイヨワは、遊びのカテゴリーの中に“めまい(イリンクス)”を位置づけており¹⁾、これこそ身体的レクリエーションの中における重要な要素の一つといえよう。すなわち重力に逆らって弾んだり、跳んだり、転んだりすることの楽しさを指摘している。人々はこの楽しさを求めて、弾み運動のための、あるいは弾み運動要素を含む遊具の開発に努めてきたといえる。

現在、弾み運動の代表としてトランポリンがある。現在開発されているトランポリンには、多くの種類があり、その用途も様々である。弾む(跳ぶ)という非言語的的自己表現、および非日常的な行動によるストレス発散の効果もあり、癒しの行為としてはしばしば心理療法(セラピー)にも利用される。

本論ではレギュレーショントランポリンを使って大学生の正課体育実技授業を通して実施した実感調査を行なうことにより、弾み運動のレクリエーション効果を追究した。

1. 研究の方法

1.1. 調査の概要

本研究は、トランポリンによるレクリエーション効果を評価するために以下のような条件で調査を行なった。調査期間は1996～97(平成8～9)年度とした。調査対象となった被験者は、東京農業大学の正規履修科目である「スポーツレクリエーション」(体育実技科目)の受講の男子学生(以下、男子と称す)115名、同女子学生(以下、女子と称す)105名、計220名。対象者の年齢は、18～21歳である。また、使用トランポリンは、メッシュベッド3,650×1,800mm、ゴムケーブル100本吊のものをを使用した(写真-1)。

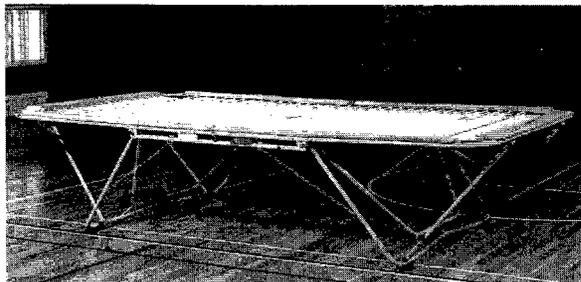


写真-1 レギュレーション トランポリン

1.2. 授業内容

スポーツレクリエーション(体育実技)による15回(90分/回;以下の①～⑤に該当)の授業において、トランポリンは3回分を占める。内容は以下の通りである。

①健康論(概論), ②③ミニサッカー, ④⑤ハンドボール, ⑥⑦バスケットボール, ⑧⑨バレ

ーボール, ⑩卓球, ⑪シャフトボード, ⑫なわとび, ⑬トランポリン (ストレートバウンス(図-2 参照), 各種遊び), ⑭トランポリン (シートドロップ, スイブルヒップス), ⑮トランポリン (ハンズニードロップ, フロントドロップ)。

1.3. 調査項目 (アンケート内容)

調査項目は5項目とした。すなわち, ①トランポリンの経験有無, ②受講を通して感じたこと (a: 楽しかった, b: つまらなかった, c: どちらでもない), ③つまらなかった理由, ④性別, ⑤年齢である。

2. 結果

2.1. トランポリン評価

弾み運動としてのトランポリンのレクリエーション効果の評価を, 男女別, 未経験者・経験者別にまとめた (図-1)。

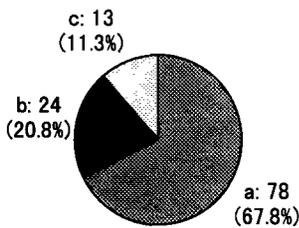


図-1-1 弾み運動の評価 (男子・全体)

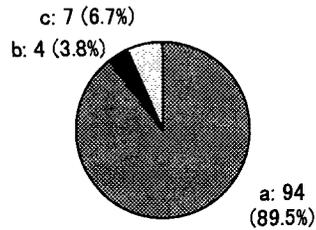


図-1-4 弾み運動の評価 (女子・全体)

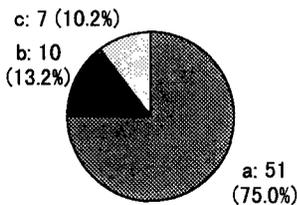


図-1-2 弾み運動の評価 (男子・未経験者)

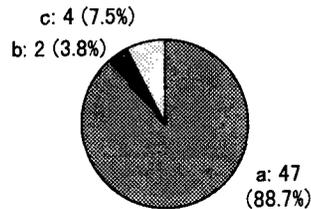


図-1-5 弾み運動の評価 (女子・未経験者)

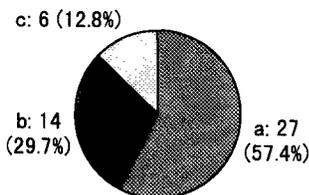


図-1-3 弾み運動の評価 (男子・経験者)

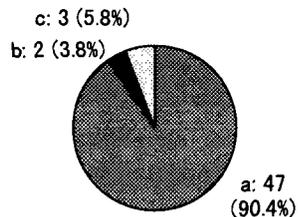


図-1-6 弾み運動の評価 (女子・経験者)

凡例 a: 楽しかった b: つまらなかった c: どちらでもない

図-1 トランポリンによるレクリエーション効果の結果

男子全体（115名）でみると、「楽しかった(以下, a)」78名（67.8%）, 「つまらなかった(以下, b)」24名（20.8%）, 「どちらでもない(以下, c)」13名（11.3%）であり, レクリエーション効果はあったといえよう。未経験者・経験者別にみると, 未経験者の方が経験者よりも効果が高いという結果が出た。

一方, 女子全体（105名）の場合は, 「a」94名（89.5%）, 「b」4名（3.8%）, 「c」7名（6.7%）であり, 男子よりも効果が高かった。未経験者・経験者別においても同様な結果となった。

2.2. 「つまらなかった」と答えた理由

2.1.の評価において, つまらなかったと答えた被験者の理由を, 男女別に具体的な理由をもとに表-1にまとめた。全体としては, 220名中28名（12.7%）であった。また, 内訳は, 男子115名中24名（20.9%）, 女子105名中4名（3.8%）であり, 男子の方がつまらないと答えた人数, 女子との比率, そしてつまらない理由も多かった。

表-1 トランポリンにおいて「つまらなかった」と答えた理由

表-1-1 男子の「つまらなかった」理由

男子	理由	件数	構成比 (%)
	1 怖い	3	12.5
	2 気分が悪くなる	1	4.2
	3 スポーツをしている気がしない	1	4.2
	4 もっと体を動かしたかった	3	12.5
	5 基礎だけでつまらなかった	7	29.2
	6 自由にやらせて欲しかった	1	4.2
	7 器具のセットが大変	1	4.2
	8 特技ではない	1	4.2
	9 無回答	6	25.0
	合計	24	100.0

表-1-2 女子の「つまらなかった」理由

女子	理由	件数	構成比 (%)
	1 単調	1	25.0
	2 弾んでいる時間が短い	1	25.0
	3 準備に時間がかかりすぎる	1	25.0
	4 少ししか動けなかった	1	25.0
	合計	4	100.0

3. 考察

1) 女子については経験者・未経験者を問わず, ほとんどの者（89.5%）が楽しく感じており, 弾み運動としてのトランポリンには十分なレクリエーション効果があるといえる。

2) 一方, 男子については, 67.8%が楽しく感じたという結果を得た。しかし, 「つまらない」（20.8%）や「どちらでもない」（11.3%）と回答した者とを合わせると3人のうち1人（32.1%）が楽しくないという結果が出た。特に経験者にその傾向が顕著であった（42%）。従って, 男子の経験者にトランポリンによるレクリエーション効果を高めるためには, 指導内容の見直しが必要であろう。

3) また, 男子学生の中でも, 特に「つまらない」と答えた者24名のうち, 「もっと体を動かしたかった」と「基礎だけでつまらない」を合わせると10名（24名中41.7%）にも達したということは, 女子学生と同じ内容では運動強度の点で問題があると考えられる。そのため, 例えば, 男子と女子を完全に分離してトランポリン授業を実施し, 男子学生には運動量を増やした内容を考えることも必要となろう。この場合, 宙返り種目は危険が伴い, 恐怖が増すので, レクリエーショントランポリンとしてはふさわしくない（図-2）。

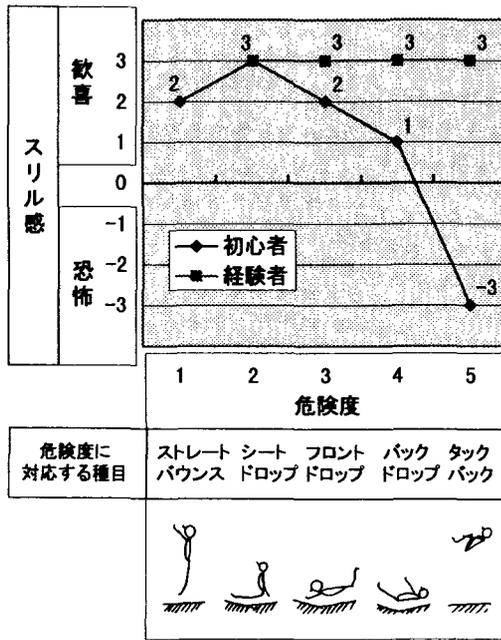


図-2 トランポリン初心者によるスリル感と危険度の関係（経験則からの推定値）

今後、トランポリンそれぞれの種目についての評価を行なうことを課題としたい。また、スリル感と危険度の相関関係について検証を行ないたい。

文献および補注

- 1) Caillois, Roger (1958) : Le Jeux et les Hommes (遊びと人間) . Gallimard. (清水, 霧生訳 (1970): 遊びと人間. 岩波書店; 多田, 塚崎訳 (1970): 遊びと人間. 講談社)
- 2) 前橋明, 服部伸一 (1997): レクリエーションの効果に関する研究 (II) . レジャー・レクリエーション研究. 37. 70-73.
- 3) 宮田和久, 横瀬龍一, 伊藤直樹, 西条修光 (1979): 正課体育実技時におけるトランポリンの到達目標設定についての研究. 第30回日本体育学会.