

## レクリエーションの効果に関する研究（Ⅱ）

### —レクリエーション効果チェックリストの試案と疲労自覚症状調査との関連—

○前橋 明（倉敷市立短期大学）  
服部伸一（関西福祉大学）

**Key words** : レクリエーション効果, チェックリスト, レクスコア, 疲労自覚症状,

#### I. はじめに

レクリエーション活動は、余暇に楽しみとして、自発的に行われるもので、その効果としては、疲労回復や気分転換に寄与でき、結果として、個々の明るい生活に貢献するものである。そのレクリエーション活動による効果をみるために、現在、様々な評価票が用いられている。中でも、疲労回復の観点からは、日本産業衛生学会の疲労自覚症状調査の利用が多い。しかし、レクリエーションの効果を見る観点には、疲労回復だけでなく、気分転換や楽しさの確保、体験の結果生じる充実感・満足感・達成感等の情緒の改善も含まれるため、レクリエーション効果の全体像をよりの確につかむことのできる評価票の開発が求められている。

そこで、これまでに発表されているレクリエーションの定義や特質を再検討し、レクリエーションの効果表現する内容を精選し、総合的かつ簡易な評価票「レクリエーション効果チェックリスト」を提出しようとした。また、これまでに採用されている疲労回復の観点からの評価票である疲労自覚症状調査との関連性もあわせて検討しようとした。

#### II. 方 法

##### 1. レクリエーションの定義や特質の検討

これまでに発表されているレクリエーションの定義や特質を、文献研究し、レクリエーションのねらいや効果を整理した。

##### 2. レクリエーションの効果表現する項目の精選

文献研究の中から、レクリエーション活動の結果、得られる効果を、身体的、精神的、情緒的内容のバランスを加味しながら、重要と思われるものを10項目選んだ。

##### 3. レクリエーション効果チェックリスト（試案）の作成

レクリエーション活動の効果表現した10項目が、レクリエーション活動後、どの程度達成できたかを把握するために、活動前と比べた状態を問うアンケート調査を作成した。そして、回答をスコア化し、さらにスコアにグレードを持たせ、5段階の評定とした。具体的には、活動前と比して変化のない場合を0点、やや悪いを-1点、大変悪いを-2点、少し良いを+1点、大変良いを+2点という基準にした。

##### 4. 疲労自覚症状調査とレクリエーション効果チェックリストとの関連性

身体活動量（歩数）の多いレクリエーション活動（バドテニス）と少ない活動（ソフトバレーボール）の2種目をとり上げ、平均年齢18.1歳の大学生48名に、それぞれのスポーツを実施してもらい、運動後の疲労自覚症状調査による疲労スコアとレクリエーション効果チェックリストによるレクスコアとの相関性の有無を確認した。

疲労自覚症状しらべについては、日本産業衛生学会の調査票を用いた。その調査項目は、I群「ねむけとだるさ」、II群「注意集中の困難」、III群「局在した身体違和感」とされており、各群はそれぞれ10項目ずつの合計30項目から構成されている。具体的なアンケート項目は、各症状について各自の自覚の程度に応じて点数化し、「症状がない」場合を0点、「少しある」を1点、「かなりある」を2点、「顕著にみられる」

を3点として配点を行った。つまり、各症状の訴えスコアの合計点を疲労スコア<sup>1)</sup>として表した。

### 5. レクリエーションゲームへの適用

48名の学生(平均18.1歳)を対象に、20分間のレクリエーションゲームを実施した。レクリエーションゲームには、バドミントン、プリズンボール、バレーボール、ソフトバレーボール、インディアカ、バドテニスの6つのスポーツを採用した。これらの種目は、日替わりで1日1種目(20分間)ずつ行ってもらった。

調査では、各レクリエーションゲーム実施後に、疲労自覚症状しらべとレクリエーション効果チェックリストによるアンケート調査を行い、それらと並行して運動時の歩数についても測定した。そして、全種目の活動終了時に6種目のスポーツの好きな順を回答してもらった。その際、1番好きな種目を1点として、後は好きな順に2点、3点、4点、5点とし、最下位を6点としてスコア化し、好きスコアとして表した。

## III. 結果と考察

今日までに報告されている代表的なレクリエーションの定義や特質を表1(一部抜粋)にまとめた。レクリエーション活動の結果、得られる効果を、最も適切に表現し、かつ、多くの研究者より支持を受けている項目を10項目選出し、それらをチェックできる調査票を試案として表2に示した。そして、疲労自覚症状調査とレクリエーション効果チェックリストを実際に使用した結果、最も身体活動量の多かったバドテニス実施後の疲労スコアとレクスコアとの相関は、 $r = -0.31$  ( $p < 0.05$ )、最も身体活動量の少なかったソフトバレーボール実施後の疲労スコアとレクスコアとの相関は、 $r = -0.38$  ( $p < 0.05$ )で、それぞれ統計的に有意な相関性が認められた。また、レクリエーション効果チェックリストの項目の中には、精神的な疲れ、からだの疲れ、肩や首のこり等、疲労に関する主要項目が10項目中3項目存在することから、疲労回復面の評価も包含しているといえよう。

次に、本チェックリストを適用した結果、まず、好きスコアが最も良いバドミントンは、疲労スコアが最も高くなった(図1)。これは、対象者が、これまでにバドミントンを手軽に実施した経験があり、多くの者がバドミントンという種目を好んでいるだけに、歩数も多く、しっかり運動でき、肉体的な疲労度が高まったためと思われる。一方、身体活動量(歩数)が最も少なかったソフトバレーボールでは、レクスコアが最も低く、疲労スコアも比較的高かった。つまり、身体活動量が少なすぎると、レクリエーション効果が低いと考えられる。すなわち、レクリエーション効果を期待するためには、ある程度の活動量は必要であるといえる。また、活動量が多いものの、バドテニスのように、特有の技術を要し、初めての取り組みにおいて、やや難しさを感じる種目では、好きスコアのレベルは低かった。

バレーボール、インディアカ、プリズンボールは、レクスコアが高く、疲労度が少なく維持され、好きな程度も比較的良好い。つまり、レクスコアと疲労スコアを快適で良い状態にするためには、20分間で1100歩~1200歩程度の運動量は必要である。

なお、各スポーツごとに項目別のレクスコアをみると、すべての種目において平均レクスコアが1以上、つまり、活動開始前より少し良い状態となった項目は、「1楽しかった」、「3充実・満足した」、「4今日はぐっすり眠れそう」、「10食事がおいしく食べられそう」の4項目であった。また、今回取り扱ったスポーツは、レクリエーション効果の期待できるとされた活動であったため、レクスコアに顕著な種目間の相違は認められなかったが、運動量やスポーツスキル、対象者を取り巻く人的・物理的環境が異なった場合、様々なレクスコアの発現が予想される。したがって、今後は、運動負荷の異なる種目や活動時間を変えた環境において本チェックリストを使用したいと考える。

## IV. まとめ

レクリエーション効果チェックリストのレクスコアは、疲労自覚症状調査の疲労スコアと、統計的に有意

表1 レクリエーションの定義や特質

氏名	レクリエーションの定義や特質	評価の観点
M. H. Neumeier	「レクリエーションとは、それが個人によってであれ、集団によってであれ、余暇に営まれる活動であり、その活動から得られる直接的・間接的な報酬によって強制されたものではない、その活動それ自体によって直接的に動機づけられた、自由な楽しい活動である。」 〔高橋和敏編：レクリエーション概論、不昧堂出版、p.23, 1991.〕	楽しかったですか？
C. A. Bucher	①余暇時間に営まれる活動 ②楽しい活動 ③自発的に営まれる活動 ④生存に必須ではない活動（睡眠、食事など人の生存に必須な活動は除く。） ⑤建設的な活動 〔江橋慎四郎他編：レクリエーションハンドブック、国土社、p.13, 1991.〕	楽しかったですか？
江橋慎四郎	「要するにレクリエーションは、単なる余暇活動ではなく、各自の余暇ないしは自由時間に、自発的、自主的、自由に行われる楽しい活動の中で、ある価値、意義を追求する活動、あるいは、個人にとっても意味のある活動の総称といえることができる。」 〔江橋慎四郎他編：レクリエーションハンドブック、国土社、p.13, 1991.〕	楽しかったですか？
垣内芳子	「レクリエーションとは、生活を楽しみ、明るくし、快くするための一切の行為である。行為とは単に四肢のみの行為ではなく、視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚などに関する一切の行為を含む。」 〔垣内芳子・大場敏治・藪田順哉編：レクリエーション指導法、建帛社、p.17, 1996.〕	明るく、楽しい気分になりましたか？
D. E. Gray S. Greben	「レクリエーションは、個人の中にある幸福感や自己満足感からわき出る感情の状態である。それは、支配、達成、陽気、容認、成功、自己価値、快感によって特徴づけられる。またそれは、自己イメージを強めるものでもある。レクリエーションは、審美的経験、個人の目標達成、あるいは、他人からの積極的フィードバックに応ずるものである。それは、活動、レジャー、社会的承認などの影響を受けるものではない。」 〔高橋和敏編：レクリエーション概論、不昧堂出版、p.25, 1991.〕	満足感が得られましたか？ 充実感がありますか？ 達成感がありますか？ 明るい気分になりましたか？ 自分に自信が持てましたか？
鈴木英雄	①レクリエーションは余暇（＝自由裁量時間）に行われる活動・経験である。 ②その活動・経験自体が目的であり、楽しみとして行われるもので、自発的に行われる。 ③気分転換になり、疲労回復に寄与する活動・経験である。 ④個人の心身にとっても社会的にも健康で豊かな人間性を養うことができ、明るい生活へ貢献できるものである。 ⑤個人のみでなく、社会にとっても価値あるものである。 ⑥創造性を養い、自己実現の機会となる活動・経験である。 〔鈴木英雄：セラピューティック・レクリエーション、不昧堂出版、p.13, 1995.〕	楽しかったですか？  気分転換になりましたか？ からだの疲れがとれましたか？ 精神的な疲れがとれましたか？

(一部抜粋)

表2 レクリエーション効果チェックリスト

○印をつけて下さい。	大	少	変	や	大
	変	し	化	や	変
	良	良	な	悪	悪
	い	い	し	い	い
1 楽しかったですか？					
2 気分がよくなりましたか？					
3 充実・満足しましたか？					
4 達成感が得られましたか？					
5 精神的な疲れがとれましたか？					
6 からだの疲れがとれましたか？					
7 からだの調子がよくなりましたか？					
8 肩や首のこりがとれましたか？					
9 今日はぐっすり眠れそうですか？					
10 食事がおいしく食べられそうですか？					

歩数 (歩)

疲労スコア (点)

好きスコア (点)

レクスコア (点)

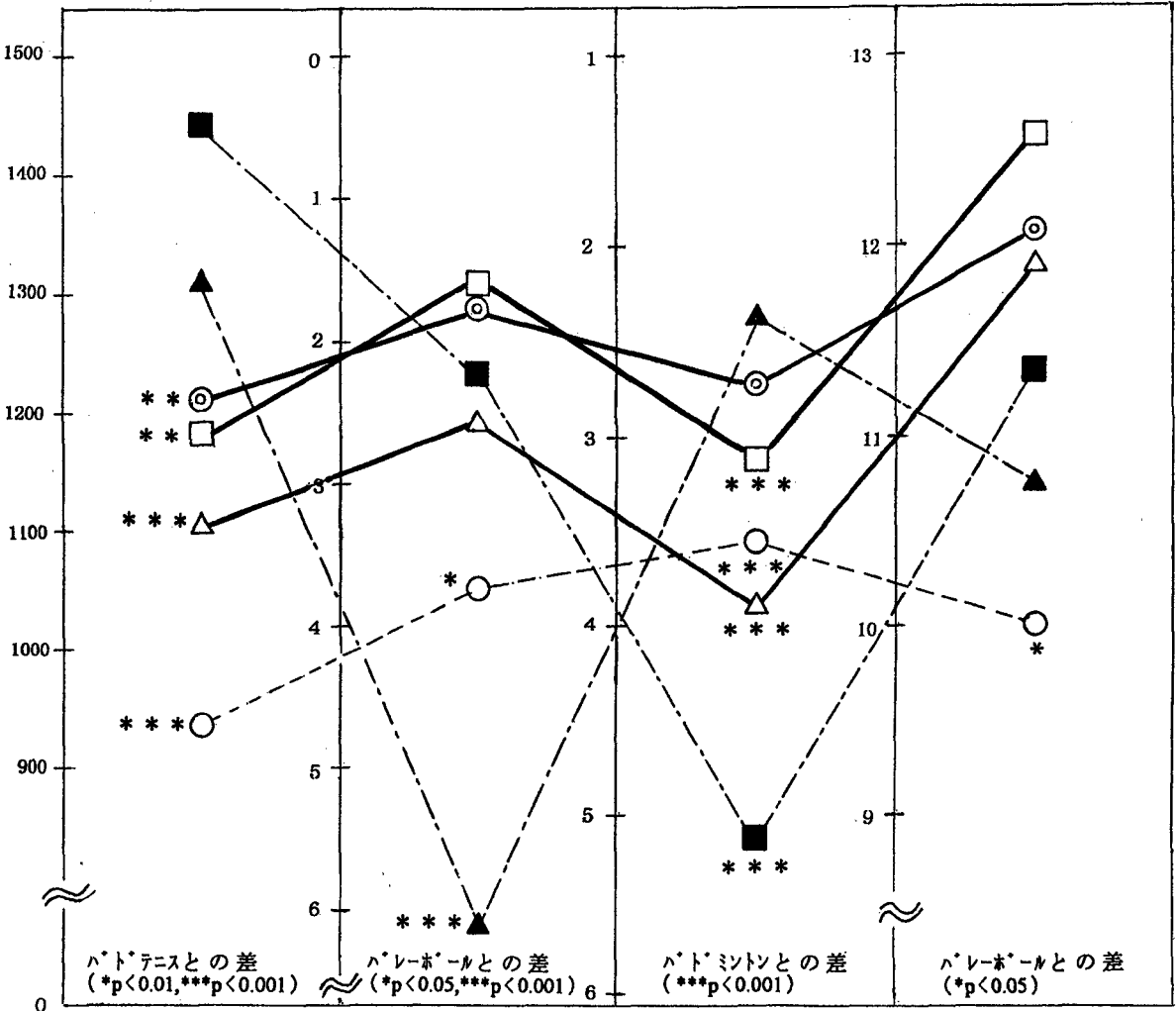


図1 スポーツ別にみた歩数ならびに疲労スコア, 好きスコア, レクスコアの関係

○ : ソフトバレーボール (N=47) △ : インディアカ (N=47) □ : バレーボール (N=47)  
 ◎ : プリズンボール (N=46) ▲ : バドミントン (N=48) ■ : バドテニス (N=48)

な相関性を認めた ( $p < 0.05$ )。つまり, レクスコアは, 疲労スコアとの相関性も高く, 疲労の側面を捉えるだけでなく, 身体的・精神的・情緒的变化も捉えることのできる調査票として, 今後, 大いにその活用を期待できるといえよう。また, 本チェックリストを6スポーツに対して実施したところ, 対象の状態の変化を捉えるだけでなく, 各スポーツの特性を把握できる等, 有効な利用ができることを確認した。

#### 文 献

(1) Akira Maehashi and Kazuhisa Taketa : Scores of Fatigue Complaints in High School Students in Physical Education Classes, Acta Medica Okayama, Vol. 50, No. 3, 1996.