

NOSS の精神的健康への効果について —心理測定尺度による調査—

○八木朋子 1), 御園慎一郎 1), 後藤永子 1)

1) 愛知東邦大学

【背景】

NOSS(ノス)とは、日本「Nihon」おどり「Odori」スポーツ「Sports」サイエンス「Science」の略称である。伝統的な日本舞踊の動きを使い、体力と筋肉をつくるために考案された運動である(西川,2007)。有酸素運動、筋肉運動、ストレッチ運動をバランス良く含み、心臓と血管に過剰な負担をかけずに、一般的なウォーキングの1.3倍のカロリーを消費できることが測定されている(湯浅,2007)。また、通所介護高齢者を対象とした、脳への効果と、高齢者のうつ、意欲低下の改善について、医学的にも検証されている(森本,2009)。

【目的】

WHO(世界保健機関)憲章における「健康とは、身体的にも、精神的にも、社会的にも、完全に良い状態を意味するもの」という言葉のとおり、私たちの完全な健康の増進のため、「身体的」健康に役立つとされているNOSSの、「精神的」健康への効果について、心理測定尺度による調査を行い、精神的健康の増進に役立てることを目的とする。

【方法】

「精神的回復力尺度」(小塩ら,2002)、「抑うつに耐える力尺度」(近藤ら,2008)を参考に、質問紙(5段階回答)を作成。全国のNOSS認定インストラクターのクラス、教室に配布した。そして、受講者214名(19歳~83歳)より回答を得た。うち有効回答は178名(男性17名、女性161名、平均年齢60.6歳)であった。そこで、「NOSS初~2回体験者(25名)」「NOSS1年未満(66名)」「NOSS1年以上(65名)」「日本舞踊経験者(22名)」の4グループに分け、3つの下位尺度「新しいことへの追求」「感情に関する力」「不安に向き合う力」について、平均値と標準偏差を算出した。数値が高いほど、力が強いことを意味している。

【結果】

結果は、表1、図1である。「不安に向き合う力」は、全グループにおいて高い水準を示した。これは、「初回~2回体験」グループは、他の運動や体操教室の受講者にNOSSを体験してもらった際の回答が多く、従って「不安に向き合う力」は、「教室を受講しようとする時点で高い」または「様々な運動や体操によって強化できる」と考えられる。

表1. 各グループの平均値(標準偏差)

グループ		新しいこと	感情に関する力	不安に向き合う力
1	NOSS 初~2回体験者	3.82 (1.00)	3.42 (1.03)	3.99 (0.86)
2	NOSS 1年未満	3.72 (1.08)	3.59 (1.11)	4.02 (0.97)
3	NOSS 1年以上	3.89 (1.02)	3.79 (1.08)	3.99 (1.09)
4	日本舞踊経験者(1~60年)	4.08 (0.95)	3.82 (1.11)	4.02 (1.03)