

「新しいことへの追求」は、「初回～2 回体験」グループよりも、「1 年未満」グループの数値が下がるが、これは、NOSS の動きについて「なかなか覚えられない（自由記述）」と、難しさを感じる時期であるからと考える。「1 年以上」「日舞経験」グループでは、再び数値が上がっている。

そして、「感情に関する力」は、NOSS 経験に比例して上がることがわかった。

【結 論】

前述のことから、NOSS は精神的健康に有意義であると考えられる。身体的にも精神的にも有意義である NOSS を、今後も多くの人々の健康の増進に役立てられるよう尽力したい。

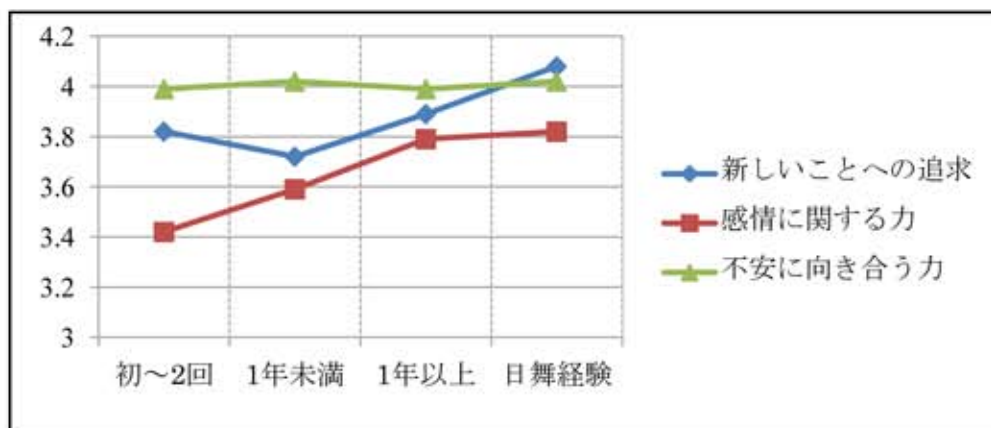


図 1. 平均値の比較

【文 献】

- 1) 西川右近著 西川千雅編 湯浅景元監修:NOSS[にほん・おどり・スポーツ・サイエンス] 一指導要項と注意点一.財団法人西川会.2007
- 2) 西川右近/西川千雅著 湯浅景元監修:7分のおどりで筋力強化!.日本経済新聞出版社.2010
- 3) 森本茂人著:通所介護高齢者に対する日本踊りスポーツサイエンス (Nihon Odori Sports Science:NOSS) プログラムの効果の検証.第 16 回日本未病システム学会学術総会ポスター発表特別賞.2009
- 4) 堀洋道監修/松井豊・宮本聡介編:心理測定尺度集VI.サイエンス社.2011



NOSS イメージ 1



NOSS イメージ 2