

〔一般研究発表要旨〕

戦術を用いたソフティメットが運動強度と楽しさに及ぼす影響

谷頭 歩・黒坂志穂・山崎優子・馬 達・早矢仕真帆・四ツ谷江里子（広島大学教育学研究科）

【目的】

アルティメットは、健康づくりに最適な中等度の運動強度を確保でき、楽しさの要素を多く含むレクリエーション種目であるが、競技人口の少ないマイナースポーツである。その背景には、①広い場所の確保が難しく、天候の影響を受けやすいこと、②プラスチック製ディスクの危険性、③楽しさを味わうための高い戦術的知識が要求されること、が挙げられる。本研究では、アルティメットを普及させることを念頭に置き、①及び②の課題解決のために、屋内で、柔らかいウレタンディスクを使用する「ソフティメット」を提案する。また、戦術の導入により、③についても改善できる可能性がある。本研究では、ソフティメットが従来のアルティメットと同等の運動強度や楽しさを得られるか、戦術を用いたソフティメットが運動強度や楽しさに及ぼす影響、について検討することを目的とした。

【方法】

実験1として、アルティメットとの比較を行った。女子大学生30名を半数に分け（ $n=15$ ）、10分間のアルティメットとソフティメットを実施し、ゲーム中の心拍数（HR）、歩数、楽しさを測定した。実験2として、戦術の比較を行った。被検者を統制群と対象群の2群に分け（ $n=15$ ）、対象群には、2ヶ月間、週1回、60分間、戦術を導入し、実験開始時と終了時に戦術理解度と楽しさ、ゲーム中のHR、歩数を測定した。

【結果】

実験1について、HR及び楽しさに有意差は認められず、歩数は有意に増加した（ $p<.001$ ）。実験2について、HRに有意差は認められず、歩数は、被検者の実験前後で有意に増加した

（ $p<.001$ ）。戦術理解度は、対象群の実験前後で有意に増加し（ $p<.001$ ）、対象者は統制群に比較して有意に増加した（ $p<.001$ ）。楽しさは、被検者の実験前後で有意に増加し（ $p<.001$ ）、対象群は統制群に比較して有意に増加した（ $p<.05$ ）。

【結論】

ソフティメットは、アルティメットと同等の運動強度を確保できたことから、双方とも、身体的健康の増進が期待できるスポーツであることが判明した。さらに、ソフティメットはアルティメットよりも多くの運動量を獲得できるスポーツであることが明らかになった。また、ソフティメットはアルティメットと同等の楽しさを確保できたことから、双方とも、精神的健康の増進が期待できるスポーツであることが判明した。ソフティメットは、屋内で、柔らかいドッチビーを用いることから、安全で、狭小な場所で開催でき、健康の増進が期待できるスポーツであることから、レクリエーション種目としての位置づけが可能である。さらに、戦術の導入により、さらなる精神的健康の増進が期待できると考えられる。