

1,要旨 abstract

最近コロナウイルスの影響で自宅にいる時間が増えストレスを感じている人が多い。そこで気軽にできるウォーキングを通してストレスを解消できないかと思い実験を行った。結果として5分間のウォーキングよりも20分間のウォーキングの方がストレス解消に効果的だということがわかった。この結果を元にストレスとスポーツの関係性について検証していく。

2,研究背景/目的・意義

最近コロナ禍で色々制限されて自宅にいる時間が増え、自分を含めてストレスが溜まっている人が多い。そこでストレスに効果的なスポーツや身体運動を通してストレスへの対処を行っていきたいと思った。また、自分は陸上をしているがもしストレスがスポーツに影響することが分かれば大会などの大事な時にパフォーマンスへの影響を防げると思う。そこで、ストレスを強く感じていると競技力が低下するのではないかと考える。ストレスについて深く理解して日頃のストレス軽減に繋げ、部活や勉強にしっかり取り組むことができればいいなと思っている。

3,研究方法

(1) アンケート調査(生徒:約50人)

- ① 朝ごはんを毎日食べている人のストレスの感じ方
- ② 朝ごはんを毎日食べない人のストレスの感じ方
- ③ 自分なりのストレス解消方法

(2) ストレス解消についての実験

スマートフォンアプリの「ストレススキャン」を活用して実験を行う。実験方法は以下の通りだ。

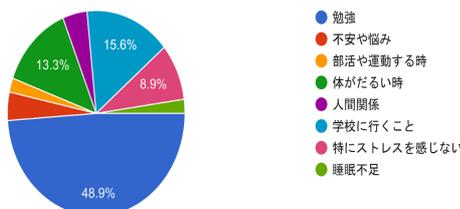
- ① AとBにわけ各グループ10人ずつに分かれる。
- ② ウォーキング前にアプリでストレス値を測定する。
- ③ Aグループは5分間ウォーキングを行いBグループは20分間ウォーキングを行う。
- ④ ウォーキング後に再度アプリでストレス値を測定。短い時間のウォーキング(Aグループ)と長い時間のウォーキング(Bグループ)はどちらがストレス解消に効果的か分析する。



4,結果・考察

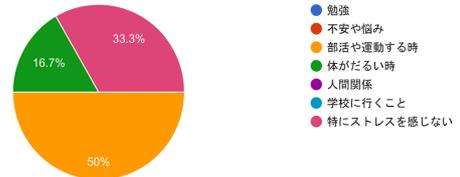
(1) ①朝ごはんを毎日食べている人のストレスの感じ方

③ ②で朝ごはんを毎日食べていると答えた人...の中でどのようなことにストレスを感じますか？
45件の回答



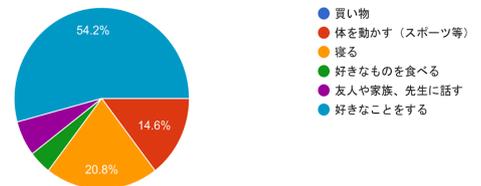
②朝ごはんを毎日食べない人のストレスの感じ方

③ ②で朝ごはんを毎日食べていないと答えた人...の中でどのようなことにストレスを感じますか？
6件の回答



③自分なりのストレス解消方法

④自分なりのストレス解消方法を教えてください。
48件の回答



(2) 実験結果

Aグループ(5分間ウォーキング)

歩く前のストレス値			歩いた後のストレス値		
①79	②82	③87	①73	②78	③75
④89	⑤47	⑥59	④75	⑤43	⑥56
⑦71	⑧58	⑨73	⑦63	⑧33	⑨68
⑩68			⑩64		

Bグループ(20分間ウォーキング)

歩く前のストレス値			歩いた後のストレス値		
①35	②47	③89	①1	②39	③73
④76	⑤80	⑥68	④67	⑤73	⑥61
⑦82	⑧73	⑨79	⑦67	⑧65	⑨62
⑩83			⑩71		

Aは平均すると一人あたり8.5、Bは一人あたり13.3ストレス値が下がっている。

5,結論・今後の展望

以上の研究結果により短い時間のウォーキングより長い時間のウォーキングの方がストレス解消に効果的だと分かった。今回はグループを簡単に分けただけなので今後、年齢や性別で分けて研究を行って、ストレス値の変化や違いはあるのか等も調べていきたいと思う。その結果をもとにスポーツをしている人の競技力の向上を目指したい。

6,引用文献・参考文献

- ・内山 裕貴(2007) ストレス条件下でのアスリートにおけるパフォーマンスの影響、及び将来的対策 <http://www.waseda.jp/sports/supoka/research/sotsuron2007/1K03A030.pdf> 2022年8月23日閲覧
- ・大正製薬 運動パフォーマンスを高めるための準備、コンディショニングとは何か <https://brand.taisho.co.jp/contents/sports/490/> 2022年8月23日閲覧
- ・ニュースウィーク日本版ウェブ編集部 (2020.3) ウォーキングは、脳を活性化させ、ストレスを低下させ、つながりを感じさせる <https://www.newsweekjapan.jp/stories/carrier/2020/03/ncst-92699.php> 2022年11月16日閲覧
- ・佐久間 和彦(1999) 肥満解消のための無理のない運動 <https://doi.org/10.14789/pjmi.45.221> 2022年11月22日閲覧