

全身連動性を伴うムーブメント・アプローチの開 発 ～呼吸を意識しゆっくり丁寧に動く、動きのプロセスに着目して～

最終更新日：2021年4月28日

【プロジェクト代表者】
保健体育ユニット
教授
清水 知恵

キーワード フロー、低速度、全身連動性、呼吸

プロジェクトの内容（目的・方法・結果と意義）

本研究では、個人固有の「快」の感覚と、自然界の調和比を取り入れた呼吸が導く、ゆっくり丁寧に動く全身連動性のある動きのアプローチ（以下、「低速度全身連動性ムーブメント・アプローチ」と略す）によって、歪みの少ないゆるみを持つ身体を獲得し、心身のリラックス度を向上させ、介入前後で心身リラックス度は向上するかについて明らかにすることを目的とした。

実験群およびコントロール群におけるグループ間、実験前・後を独立変数とし、リラクセーション感の項目を従属変数とする分散分析を行った結果3週間では交互作用は見られなかった ($p>0.05$)。そのため、項目別の主効果を見ることとした。その結果、6番目「ほっとした気分だ」($F=11.30, p<0.001$)、第7項目「安心感がある」($F=7.25, p<0.008$)、第13項目「体がすっきりしている」($F=5.64, p<0.02$)の項目で有意な交互作用がみられた。なお、その他においては、交互作用はみられなかった ($p>0.05$)。このことから、コントロール群がほとんど変化しなかったことに比べ、実験群は、「ほっとした気分だ」「安心感がある」「体がすっきりしている」へ肯定的に変化している。

研究では、呼吸を生かした動きの経験そのものが新たな動感を獲得させる方向へ作用したのか、動きの経験によって調和的な身体に類した状態を得たことが効果的に働いたのかについて言及することはできないが、本研究の結果においては、上記2変数のどちらか或いは2つの変数がともに効果的であった可能性があり、変化要因について新たに検討する余地があると考えられる。

成果の応用可能性（私たちの活動の成果は、このような分野にこのように貢献することができます。）

本研究は、個人の呼吸コントロールにより、完全に個に対応するように行うところに独創性を持つ。また、型稽古や教師による試技模倣による練習も必要ない。そのため、これらの点で、自由度の高いムーブメントとして適用できる高い創造性をもつ。本研究によりムーブメント開発が成功すれば、さらに、不定愁訴を持つ身体的症状を有するあらゆる年代の人々への適用可能性をもつ、新たな視点を提供できるアプローチが提供でき、関連の研究課題にも応え得る研究となると考えられる。

また、被験者がこれまでに体験したことのない、身体の歪みが自然にとれる身体の動かし方を体験し覚えることで、身体は心地よい状態に整えられ、さらに心理的には思考や情緒が安定し安心感も高まる。このアプローチは、児童・生徒や大学生ばかりでなく、全ての人たちにおいて適用可能である。呼吸を意識した簡単なムーブメントによって、短時間で心地よい身体に整えられ、歪みの少ない動かしやすい身体を取り戻せる、ということを実感することは有効であると考えられる。

こうした動きの体験は、身体的な痛みや違和感を解消するだけでなく、心理的にも心の安定・安心・幸福感を感じられ、心身に良好な状態をもたらす可能性がある。このことから、思考や情緒を安定させ、安心感や身体的リラックス感といった側面にプラスの影響をもたらす動きは、多くの人にとって良好な心身の状態を生み出すことに繋がる、意義のあるアプローチであると考えられる。

このプロジェクトの形成に寄与した制度等

令和2年度科研費獲得推進支援プロジェクト

プロジェクト構成員（所属・職名・氏名・役割分担）

福岡教育大学・教授・清水知恵・総括（研究における全ての行程）