

上山市クアオルト健康ウォーキングの心理的効果に関する研究

町田 佳世子

(札幌市立大学)

【目的】

上山市で行われているクアオルト健康ウォーキングの心理的効果、およびその効果をもたらす要因を明らかにすることを目的として本研究を行った。

【方法】

クアオルト健康ウォーキングの認定コースのうち、蔵王高原坊平、虚空蔵山北堰、葉山、西山の4つのコースで計6回、ウォーキングの参加者を対象として質問紙調査を行った。質問紙は、ウォーキングが参加者の気分や主観的身体状態にもたらす変化、気分変化に対するコースの影響、ウォーキング中に自然やコースについて大きく印象を抽出できるように設計した。質問紙は、ウォーキング直前、途中、直後、そして翌日回答の4種類あり、翌日回答の質問紙は郵送回収、それ以外は当日回収した。気分の測定は、12項目3因子で構成されている橋本・村上(2011)の気分尺度(MCL-S.2)を用い、ウォーキング前後、途中、翌日のすべての質問紙に含めた。その他、主観的身体状態、参加の目的、印象に残ったことなどの項目によって構成した。

【結果】

配付数147に対し、ウォーキング前・途中・後の質問紙の回収数146、有効回答142であった。翌日の質問紙は返送数94、有効回答92であった。年代別に見ると、40代、50代、60代が全体の72.6%を占めた。また初めて参加した人が57.7%、2回目以上が35.1%であった。複数選択とした参加の目的については、初めて参加した人たちが、家族や友人とのレクリエーション(選択率51.2%)、運動不足解消(同57.3%)をあげる一方で、2回目以上の人たちは、運動不足解消(同72.0%)健康維持(同64.0%)、自然の中を歩くことが好き(同70.0%)が多かった。特に自然の中を歩くことが好きは、初めての参加で36.6%だったの対し大きく増加した。

ウォーキング前後の気分比較では、「生き生きしている」「爽快である」などの気分項目を含む快感因子と、「リラックスしている」「ゆったりしている」などの項目を含むリラックス感因子は有意に向上し($p<0.001$)、「不安である」「思い煩っている」などを含む不安感因子は有意に低下した($p<0.001$)。翌日においても、快感やリラックス感は、ウォーキング前に比べて有意に高く($p<0.01$)、不安感もウォーキング前より有意に緩和した状態($p<0.001$)が続いていた。

天候による気分変化への影響については、コースは同

一で天候が快晴と途中から激しい雨と大きく異なった2回のウォーキングを比較した。快晴の中を歩いた場合は、ウォーキング後の快感とリラックス感は有意に向上し($p<0.01$)、不安感も有意に低減した($p<0.05$)。一方で途中から雨となった回は、ウォーキング後の快感はウォーキング前と比べて変化はなかったが、リラックス感と不安感も有意に改善した(それぞれ $p<0.05$, $p<0.001$)。ウォーキング前と翌日を比較すると、快晴の場合は、快感とリラックス感が翌日も有意に向上した状態が続く($p<0.05$)のに対し、雨の場合は、不安感のみが有意に改善していた($p<0.01$)。

コースの違いによる気分変化への影響について、特徴の異なる2つのコースでの気分変化のプロセスを比較した。最初から自然の中を歩くコースでは、歩き始めると同時に気分が改善していくが、最初の区間に街中のアスファルト上を歩くコースでは、アスファルト区間では気分ほとんど変化が見られなかった。しかしコース全体を歩き終わった時点では、どちらのコースも快感・リラックス感の向上、不安感の低減が実現していた。

翌日の主観的身体状況については、ウォーキング前に比べ、身体が軽やかである、体調がよいが有意に向上し($p<0.01$)、肩や首がこるは有意に低減した($p<0.001$)。

【考察】

クアオルト健康ウォーキングは、ウォーキング後の気分改善に効果があること、また翌日においてもその効果が持続することがわかった。また主観的身体状況についても、ウォーキング前に比べて改善することが見いだされた。自然の中での活動は天候が大きなファクターとなるが、クアオルト健康ウォーキングは、たとえ天候が悪くてもウォーキング後リラックス感や不安感が改善するなど、気分改善に一定の効果が認められた。コースについても、その様態は気分変化に影響するが、全体を歩くことで気分改善の効果があることがわかった。

このような気分変化をもたらす要因について、途中の質問紙の自由記述欄の内容を質的に分析した。その結果、爽快感やさわやかさと結びつくのは景色、木々、空気などの自然環境であることが浮かび上がった。また急な坂もつらくなく、ゆっくり歩くことが心地よさにつながっていた。自然、地形、歩き方などクアオルト健康ウォーキングの特徴が気分変化につながっていることが伺えたが、それらの関係をさらに明確にしていくことが今後の課題であると考えている。