

サイクルツーリズムがメンタルヘルス向上に及ぼす影響

順天堂大学
スポーツ健康科学研究科
学籍番号：4118031
氏名：原 裕紀

【目的】

サイクリング前後で唾液アミラーゼを用いたストレス評価と GHQ-30・MCL-S2 尺度を用いたメンタルヘルス評価をし、サイクリングコースと競技レベルの違いによるメンタルヘルス向上の影響を検討すること。

【方法】

被験者はツーリズムイベントで用いられるサイクリングロード (CR) と単調な 3km 周回コースを走る群に事前にランダムに振り分け、個人の快適と感じるペース (快適ペース走) で 41km 程走行する。サイクリング前後に、日本語版精神健康調査票 (GHQ-30) と MCL-S2 尺度を用いたアンケート調査と唾液アミラーゼを用いたストレス検査を実施し、走行後、走行中の強度について RPE (主観的運動強度) を記入させた。

【結果】

唾液アミラーゼ変化率をコース別・競技レベル別で T 検定を行った結果、走行コース別において CR 群と周回コース群で有意差 ($p<0.05$) が見られ、競技レベル別において有意差は認められなかった ($p>0.10$)。MCL-S2 の下位尺度において二要因分散分析の結果、不安感において走行コース別 $F(16.53)=13, p<0.01$ ・競技レベル別 ($F(14.10)=1, p<0.05$) で有意な減少が確認された。実験結果より、コースの違いが唾液アミラーゼ変化率と不安感に有意差をもたらしたことから、コースの性質がストレス軽減や不安感の減少といったメンタルヘルス向上に影響を与えていることが示唆される。

【結論】

景観豊かでより安全なコースを走るサイクルツーリズムは周回コースに比べ、ストレス軽減効果や不安感の低下を促し、メンタルヘルス向上影響を及ぼす可能性があることが示唆された。