

音楽を使った運動プログラムの可能性を考える

生涯スポーツゼミナール 1216171 宮崎楓

1. 研究背景・研究目的

近年、日本国民の死亡割合は一位が悪性新生物、二位は心疾患、三位は肺炎となっていて、これらの病気での死亡要因の一つとして、生活習慣病が多く関わっていることがわかっていく。生活習慣病の対策として5つ大きいものが挙げられており、生活習慣に関わる要素として、栄養、運動、休養、たばこ、アルコールの5つが取りあげられている。生活習慣病を予防することができたら、死亡割合も変化していくと考えられる。そこで、生活習慣病の一次予防として、スポーツの取り組みへの誘発を行うことが大切である。

平成 30 年度スポーツ庁が発表した、平成 29 年度の「スポーツの実施状況等に関する世論調査」を見てみると近年スポーツを行う人は増加していることがわかる。どんな運動を行っているか見たところランニングと回答している人が多い。現在、ランニングをしている人をみると、イヤホンで音楽を聴いている人が多く見られるのではないか。そこで、音楽がスポーツを行うにあたって、どのようなモチベーションを与えるのか、スポーツ活動への誘発性はあるのかを調べてみたいと思う。研究目的は、なぜ、音楽を聴くのか、または聴かないのかを調べることで、「音楽をつかったエクササイズ」のニーズを調べることである。

2. 研究方法

調査対象：浦安市運動総合体育館

調査時期：2019 年 11 月 5 日

調査方法：アンケート、インタビュー調査

調査内容：なぜ、音楽を聴いてスポーツを行うのか

音楽を使った運動プログラムのイメージ調査

指導員から見た音楽を使った運動プログラムの実態調査

3. 主な結果と考察

アンケート調査では音楽の聴取に関して少なからず関心があり、何らかの機会を得ていきたいと考えている者が半数以上いる、という結果と合わせて見てみても、音楽を普段聴く習慣がないような人でも、音楽への期待や、安定したエンタメ性を評価しているということがわかる。つまり、音楽でスポーツにエンタメ性をもたらすことは有益ではないかと考えることができる。

音楽を運動時に「聴く」と選択した人と、「聴かない」と選択した人とで目的意識の比較では「楽しみ・気晴らしのため」の数値に差がみられ、音楽を運動時に聴いている人の方が、運動を楽しいもの気晴らしが出来る趣味として捉えていることが分かった。

音楽を聴く理由としては、「モチベーションがあがるから」と「音楽が好きだから」という項目が特に高く、次に「音楽を聴いていた方が頑張れる気がするから」とポジティブな項目の回答が多かった。また、運動時に聞きたい曲として「自分の好きな曲」という回答が多かった。イメージ調査では、音楽を聴く群、聴かない群での比較ではそれほど有意差が見られなかったが、両者ともポジティブなイメージを持っていることがわかった。

インタビュー調査では、プログラムの指導員の方々にお話を聞くことができた。常にBGMとして流れている音楽に対しては、時間帯や、年齢層、あとは天気や人数にも合わせて、流す音楽を決めていることが分かった。その場面に合った音楽をかけることで、心理面や、トレーニング導線のリズムづくりを行う。そして、運動プログラムで使用する楽曲は、歌詞のある、なしでこだわりが変化しているという。昔の論文や、学んだ時は、歌詞の入った曲でリズムエクササイズを行うことは、良くないとされてきた。しかし、対象施設の利用者や、これから運動する年代、特に60代以上の参加者の方には、運動強度をあげることで、まずは楽しんで動いてもらうことが大切だと考え、状況によっては、歌詞のある曲はこれから意図をもって使っているという。周知については、コラムに音楽と運動について書かれている論文をわかりやすくまとめて掲載したところ、利用者が増加したため、科学的な根拠に基づいて、ニーズを知ってもらうことが大切なのだなということがわかった。

4. 結論

運動の質を上げようとしているプログラム内容のものから、音楽と動きをリンクさせ、楽しんで動くことを目的とした運動プログラムに変化していることがわかる。今後の日本人の運動習慣の形成を目指すにあたって、スポーツを娯楽や趣味として捉える30代~70代の求める、運動プログラムの像として、「楽しい」、「魅力的」、「コミュニケーションをとる場所」というような、身体改善の目的以外のニーズも高まってきていると、言っていだろう。そのため、今後の音楽を使った運動プログラムに求められていることは、年代やニーズに合わせた多様なプログラムなのではないかと考えられる。

運動の辛いイメージや、黙々と一人でこなしていくようなイメージを払拭することができるのではないかと考える。さらに、今回は音楽に絞って、考えてきたが、年代別に合わせて、音楽や映像演出、ラジオなど幅広いエンターテインメントを掛け合わせて行くことも、運動プログラムの可能性を広げるためには視野に入れておく必要があると考える。

5. 卒業論文の執筆を終えて

卒業論文を終えて、調査するということの面白さと、難しさを改めて感じる事ができた。何故、このようなことが起こっているのか。物事には必ず理由があつて、それを実際に調査して明らかにしていく行程は、とても興味をもって取り組むことができた。しかし、自身の予測と結論が違っていたり、調べること自体のアプローチの難しさも感じた。今回の卒業論文を通して学んだことを、社会に出ても活かせるようにしたい。