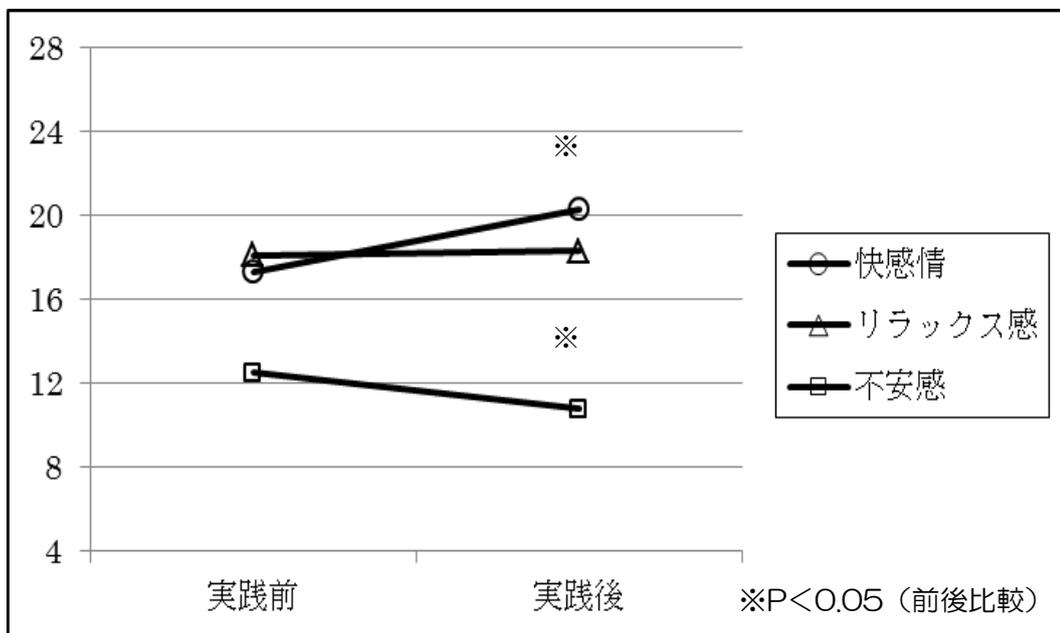


1. がんばらば体操の実施が感情変化に及ぼす効果について

10歳～69歳の合計301名を対象にがんばらば体操の講習会前後で感情変化を調査した。「快感情」(4項目)、「リラックス感」(4項目)、「不安感」(4項目)で構成されるMood Check List-Short(MCL-S)(橋本・徳永、1996)を用いた。「がんばらば体操」をした後は「爽快である」「ハツラツしている」「生き生きしている」といった快感情が有意に上昇し、「思いわずらっている」「くよくよしている」「心配である」といった不安感が有意に下降した。がんばらば体操に快感情や不安感の改善に効果があることがわかった。

	快感情	リラックス感	不安感
実践前	17.3	18.1	12.5
実践後	20.3	18.3	10.8



実際に現場で指導していても参加者の表情の変化を感じることができた。特に10代の学生は初めは「恥ずかしい」、「できるか心配」と感じている者が多いが、終わってみると「すっきりした」、「いつの間にか恥ずかしさが取れて楽しめた」という意見が多数あり、表情も生き生きとしていた。また、自分の体力に合わせて体操ができるため運動が苦手な人でも、自分にもこれならできるかもとう前向きな意見もあった。