

研究題目 BREAKLETICS が気分に与える影響

研究者氏名（所属）○鈴木慶子（駿河台大学）
小柳将吾（日本体育大学）
三宅良輔（日本体育大学）

報告

1. 目的

本研究で注目したのは、BREAKLETICS（ブレイクレティクス）である。BREAKLETICS はドイツのブレイクダンサーPeter Sowinskiによって考案されたフィットネス・エクササイズで、下の図のように、ブレイクダンスの基本的な動きを取り込んだものとされている。BREAKLETICS はファンクショナルトレーニング、HIIT トレーニングなどの要素を含んでおり、1レッスンの消費カロリーは1時間で500kcal以上とされている。BREAKLETICS のプログラムはBREAKLETICS 社オリジナルの音楽で構成されていて、クラスの音楽もエクササイズ同様に自由に構成することができる。BREAKLETICS のプログラムは、通常約1時間で完結することができる。音楽に合わせて行うBREAKLETICS は大学生にも受けられやすい運動だと推察することができる。音楽を使って動く点については、体操愛好家が行う体操の授業やレッスンと共通することもあると考えられ、体操の発展のためのヒントがあるとも予想する。

そこでBREAKLETICS プログラムを体験する大学生を対象とし、気分を測る検査である二次元気分尺度（Two-dimensional Mood Scale-Short term; TDMS-ST）を実施して心理状態の変化について分析することで、BREAKLETICS 発展の可能性について探ることとした。



図1 BREAKLETICS 実施の様子

2. 概要

駿河台大学スポーツ科学部において、「専門実技Ⅰ（体づくり運動）」を履修している大学生約200名を対象とした。対象の学生らは、2022年9月にBREAKLETICS JAPANのインストラクターによるBREAKLETICSプログラムを体験した。

二次元気分尺度は自身の心理状態についてセルフモニタリングを通して、心理状態（気分）の成分である快適度と覚醒度を測定する尺度（各8項目）と、因子である活性度と安定度を測定する尺度（各4項目）から構成されており、8項目の質問に回答することで、これら4種類の心理状態を簡易的に測定することができるものである。尺度の信頼性と妥当性が確認されており、8項目の質問に答える事で測定時の心理状態を数量化する事ができる（坂入ら、2003）。二次元気分尺度をBREAKLETICSプログラムの実施前、1回目の休憩時間、2回目の休憩時間、プログラム終了後に記入してもらい、気分の変化を観察することとした。

表 1 各尺度の得点が示す心理状態（二次元気分尺度手引き、2009）

活性度 (V)	快適な興奮と不快な沈静を両極とする心理状態の水準。 +得点はイキイキして活力がある状態、-得点はだるくて元気がでない状態を示す。
安定度 (S)	快適な沈静と不快な興奮を両極とする心理状態の水準。 +得点はゆったりと落ち着いた状態、-得点はイライラして緊張した状態を示す。
快適度 (P)	快と不快を両極とする心理状態の総合的な快適水準。 +得点は快適でポジティブな気分、-得点は不快でネガティブな気分の状態を示す。
覚醒度 (A)	興奮と沈静を両極とする心理状態の総合的な覚醒水準。 +得点は興奮して活発な気分の状態、-得点は眠くて不活発な気分の状態を示す。

表 2 採点方法（二次元気分尺度手引き、2009）

活性度 (V)	エ（活気にあふれた）+ ク（イキイキした）- ウ（無気力）- キ（だらけた）
安定度 (S)	ア（落ち着いた）+ オ（リラックスした）- イ（イライラした）- カ（ピリピリした）
快適度 (P)	活性度 + 安定度
覚醒度 (A)	活性度 - 安定度

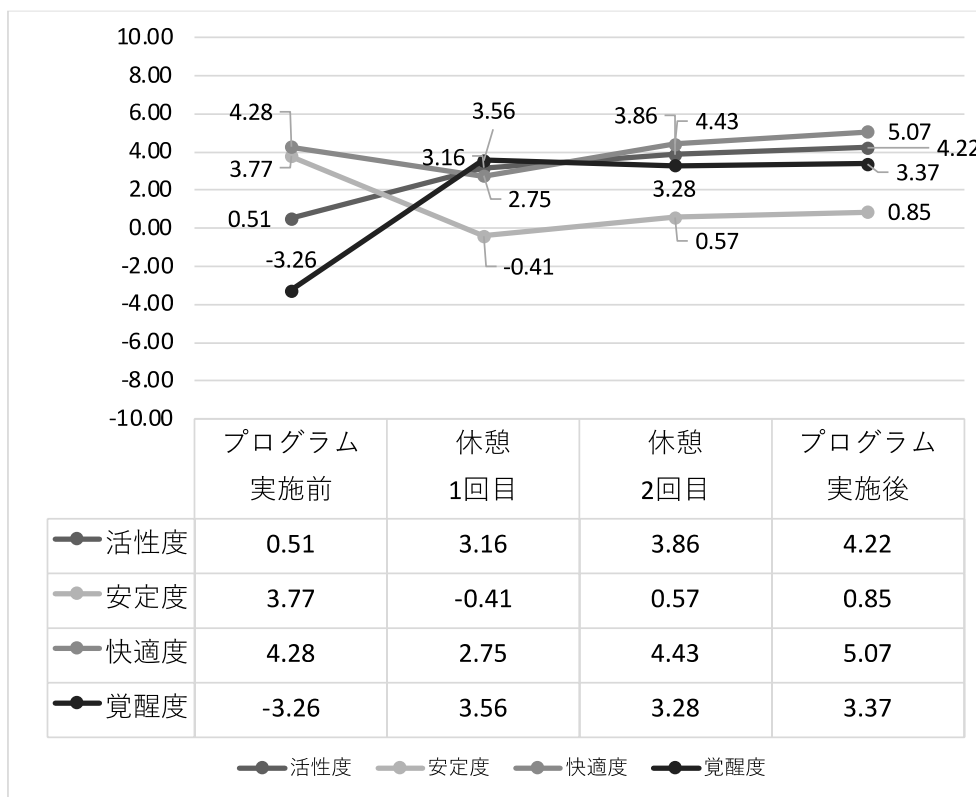


図 2 気分の変化

プログラムの実施前、1 回目の休憩時間、2 回目の休憩時間、プログラム終了後の二次元気分の変化については図 2 の通りとなった。

活性度について、プログラムの実施前の平均値は 0.51、1 回目の休憩時間の活性度の平均値は 3.16 となり、減少した。その後、2 回目の休憩時間では 3.86、プログラム実施後は 4.22 となった。活性度については、BREAKLETICS プログラムが始まって 1 回目の測定である休憩 1 回目からプログラム実施後になるにつれて数値が上がっており、イキイキとして活力がある状態になっていることが示唆されている

安定度については、プログラムの実施前の平均値は 3.77、1 回目の休憩時間の活性度の平均値は -0.41 となり、減少した。その後、2 回目の休憩時間では 0.57、プログラム実施後は 0.85 となった。高強度な HIIT トレーニングである BREAKLETICS が身体的疲労度を高め、パフォーマンス低下や暑いという不快な気持ちを僅かにもたらしたと考えられる。

快適度について、プログラムの実施前の平均値は 4.28、1 回目の休憩時間の快適度の平均

値は 2.75 となり、減少した。しかしその後の 2 回目の休憩時間では 4.43、プログラム実施後は 5.07 と数値は上昇した。プログラムの終了後に近づくにつれて徐々に安心感が得られたり、運動に慣れてきたりしたことが影響している可能性がある。

覚醒度について、プログラムの実施前の平均値は-3.26、1 回目の休憩時間の平均値は 3.56 となり、減少した。その後、2 回目の休憩時間では 3.28、プログラム実施後は 3.37 となった。覚醒度は休憩 1 回目が一番高く上がっており、興奮して活発な気分の状態であったことが考えられる。

以上の結果と考察から、BREAKLETICS プログラムが活発で心理的にも負荷を与えられる効果をもたらすことができる可能性があることが考えられる。引き続きコメントシートも分析しながら考察を深めていきたい。

3. 主要な参考文献

坂入洋右, 征矢英昭, 木塚朝博 (2009) 「TDMS (Two-dimensional Mood Scale) 手引き: 二次元気分尺度」『アイエムエフ株式会社』