

テーマ設定の背景

運動をすると...

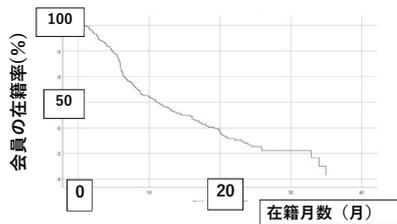


B エンドルフィン (報酬性ホルモン) 上昇
オキシトシン (幸せホルモン) 上昇



問題点：メリットを知らながらも、運動を継続できない。

実際、あるフィットネスクラブの退会数は、2年もしないで半数が退会してしまう。



某フィットネス企業においては、新規会員の半数が20ヵ月で退会してしまう。(某企業データ、2007)

⇒運動の継続には、**楽しさ、志向性、有能感**が重要である。(中村ら、2004)

打開策：近年では、アミューズメント性高いフィットネスが流行



暗闇



バーチャルリアリティー



ハンモック

しかし、アミューズメント性高い運動における、**科学的根拠**

(楽しさ、志向性、有能感がありと報酬性ホルモンとの関連)は明らかでない

⇒本当に退会せずに継続できるの？

⇒楽しいと思えるような効果的な運動プログラムなの？

本活動の意義

運動による**楽しさ、運動志向性、運動有能感**などを客観的な指標(ホルモン)で評価できれば様々な現場活用の期待できる



フィットネスクラブ



授業体育の充実化



リハビリの効果



ビジネスのコミュニケーション

評価指標⇒唾液における報酬性ホルモンに着目



1. 痛くない
2. いつでも採取
3. 取扱が簡単

⇒現場での実用性が高い

目的：アミューズメント性高い運動に反応する主観的感情と唾液中ホルモンの応答および関係性を検討する。

活動内容

1. ホームページの作成 (<https://cloudryusa.wixsite.com/vr-research>)
2. 実験① ゲームと運動の組み合わせによるホルモン応答
3. 実験② 様々な運動にて分泌されたホルモン応答と心理
4. VRの撮影
5. 関連学会の参加
6. 企業との打ち合わせ

実験

実験

被験者：健康な男女大学生13名対象

受動タスク+運動

視覚、聴覚、嗅覚のそれぞれにアプローチをしたタスクと組み合わせた運動

どれが最もモチベーション高く運動ができるかを検討

被験者：健康な男子大学生13名対象



組み合わせ条件

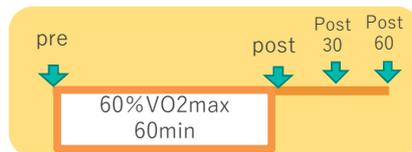
視覚 ⇒ コメディ番組 (アメトーク!)

聴覚 ⇒ 音楽 (アップテンポ)

嗅覚 ⇒ 竹のお香 (京都産株式会社井和井)

測定項目

- ① Visual Analog Scale
- ② 唾液採取
- ③ 心拍数 (HR)
- ④ 主観的運動強度 (RPE)
- ④ 運動体感時間



結果

視覚条件における運動に対する楽しさは、他の条件と比較して有意に高値であったことが示された。

結論

視覚、聴覚、嗅覚と運動の組み合わせにおいては、視覚の要素を取り入れたほうが、運動継続に貢献する可能性が示された。

本活動からの学び

① マネジメント力

初めての実験、初対面のチーム
⇒先輩からノウハウを聞き出す
⇒メンバー役割を担うための見通しと計画

② モチベーションの上げ方

遅刻者が出るなど、モチベーションに温度差
⇒来づらい雰囲気をつくらず明るく挨拶をする
⇒普段の会話、SNSを用いて意識をすり合わせる

本活動によって、幅広い分野での勉強、社会人の方とお会いすることができました。みなさまのご厚意により機会を頂けたことを心より感謝いたします。来年から社会人ですのでこれからの未来がある後輩につないでいきたいと思ひます。