

震災からの素早いスポーツ活動の復興に関する研究

1220474 芝本 祐治郎

指導教員 林 一夫

研究背景

近年発生すると予測されている南海トラフ地震は高知市に大きな被害をもたらすことが予測されている。ライフラインの破綻に伴い、スポーツ活動の一時中止は避けられないことである。そこで、被災者に対して活力の与えることのできるスポーツ活動の素早い復興方法はどのような方法があるのかを研究する。

研究目的

震災からどのようにしてスポーツ活動を素早く復興させるかを検討、考察する。

調査・分析方法

本研究を進めるにあたり、素早くスポーツ活動を復興するために震災直後の環境においてどのようなく行動をとるべきなのかを①運動能力②運動意欲③スポーツ施設の3つの観点から検討する。

分析結果

運動能力における肉体的能力は2週間以内の維持行動が必要で、運動学習能力は1日毎の維持行動が必要であることが分かった。

次に、運動意欲を維持するためには自己決定理論の根幹である「自律性」「有能性」「関係性」の3つの基本的欲求を満たし、内発的動機付けを行う必要があることが判明した。

またスポーツ施設を素早く復興させるためには震災前から地域にスポーツ施設が根差していることが有効であることが分かった。

考察・結論

運動能力における肉体的能力は2週間以内に筋力トレーニングをすることによって維持することが良いと判明した。運動学習記憶能力の維持はイメージトレーニングによって維持できることが分かった。また、実際に体を動かすことのできる素振りシャドートレーニングなどの運動を行うことが運動能力の維持に有効であると考えられる。

また、スポーツチームで地域復興活動に参加することが3つの基本的欲求を満たし、運動意欲を維持することができると分かった。

スポーツ施設を素早く復興するためには先行研究で示されていた通り、震災前の地域との結びつきが重要であると判明した。

①「運動能力の維持」②「運動意欲の維持」③「スポーツ施設の素早い復興」を行うことで、震災からスポーツ活動は素早く復興することを検証できた。