

2021年5月25日発行

Contents

- 1) 健康心理学コラム vol. 101 「武道の実践とメンタルヘルス」 園部豊 (帝京平成大学)
-

1) 健康心理学コラム Vol. 101

「武道の実践とメンタルヘルス」

園部 豊 (帝京平成大学)

皆さんは“武道”と聞くと、どのようなイメージをお持ちでしょうか。我が国における武道は日本武道協議会(2014)によって、「武道は、武士道の伝統に由来する日本で体系化された武技の修練による心技一如の運動文化で、心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、人間形成の道であり、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道の総称を言う。」と定義されています。この独自の運動文化によるメンタルヘルスへの効果が注目され (Fuller, 1988), 研究が蓄積されてきています。例えば, Moore et al. (2020) によれば, 武道の実践により, 小さい効果量ではあるものの幸福度が増加すること, 不安の低減に関しては中程度の効果量を持つことなどがメタアナリシスによって示されています。この研究は海外の武道も含まれることも考慮しなければなりません, 現場での肌感覚を客観的に示す重要な知見であると思います。研究の数も少なく検討の余地も多く残されていますが, 武道に魅了され長年稽古を継続している方々がいるのも事実です。武道に何らかの恩恵を知覚しているからこそその行動であると思います。一層の研究が必要であると感じています。

引用文献

Fuller, J. R. (1988). Martial arts and psychological health. *The British Journal of Medical Psychology*, 61, 317-328.

Moore, B., Dudley, D., & Woodcock, S. (2020). The effect of martial arts training on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 24, 402-412.

日本武道協議会. (2014). 武道の定義. Retrieved from https://www.nipponbudokan.or.jp/pdf/budo/budo_teigi_A4_J.pdf (2021年5月14日)

※今号は、学会からのお知らせはございません。

日本健康心理学会広報委員会

<http://jahp-public.blogspot.jp/>

メールマガジンの配信停止, アドレス変更は下記アドレスまで

日本健康心理学会事務局 <jahp@pac.ne.jp>

メールマガジンへのご意見・ご感想は下記アドレスまで

広報委員会 <jahp@pac.ne.jp>

過去のメールマガジンは, こちらからご覧いただけます

<https://kenkoshimri.jp/health/health1.html#mailmaglist>