

ダンスを練習している児童における姿勢制御能力と 非認知能力に関する調査

代表研究者 舒 浩璐
早稲田大学 スポーツ科学学術院 助教

共同研究者 広瀬 統一
スポーツ科学学術院 スポーツ科学部 教授

研究要旨

ダンスは身体的健康のみならず心理的健康にも好影響を及ぼすことが知られており、近年では社会性や自己制御、情動安定性などの非認知能力との関連も注目されている。しかし、児童期においてダンス活動が動的姿勢制御能力と非認知能力の双方に及ぼす影響を同時に検討した研究は少ない。そこで本研究では、定期的なダンス活動が児童の動的姿勢制御能力および社会情動的コンピテンスに与える影響を明らかにすることを目的とした。

対象は 6～7 歳の児童 133 名であり、ダンスを週 1 回以上実施するダンス群 43 名、ダンス以外の運動系活動を週 1 回以上実施するスポーツ群 40 名、運動系の習い事を行っていない無活動群 50 名に分類した。動的姿勢制御能力は Star Excursion Balance Test (SEBT) を用いて評価し、前後・左右・左右斜め後方、左右斜め前方の 8 方向のリーチ距離を下肢長で正規化した値を算出した。非認知能力については、保護者による Behavioral, Emotional, and Social Skills Inventory の 45 項目質問紙 (BESSI-45) を用いて社会情動的コンピテンスを評価した。

その結果、動的姿勢制御能力では、左脚支持時の各方向においてスポーツ群が最も高値を示し、ダンス群、無活動群の順となる傾向が認められたが、有意差は認められなかった。一方、右脚支持時の前内側方向では群間差が認められ、スポーツ群がダンス群および無活動群より有意に高値を示した ($p<.05$)。これらの結果は、スポーツ活動が方向転換や片脚支持動作を通して神経筋協調性や動的バランス能力の発達を促進する可能性を示唆している。

一方、社会情動的コンピテンスでは、ダンス群がすべての下位尺度（自己管理、協調性、情動的安定性、革新性）において最も高い得点を示した。特に協調性、情動的安定性および革新性では、ダンス群がスポーツ群および無活動群より有意に高値を示し ($p<.001$)、自己管理についてもダンス群が他群より有意に高かった。スポーツ群と無活動群の間には有意差は認められなかった。この結果は、創造的ダンス活動による社会的コンピテンス向上を報告した先行研究と一致しており、ダンス活動に含まれる感情表現、協働、コミュニケーションおよび自己表現の経験が、社会情動的能力の発達に寄与した可能性が考えられる。

以上より、スポーツ活動は動的姿勢制御能力の向上に有効である一方、ダンス活動は社会情動的コンピテンスの発達により大きく寄与する可能性が示唆された。すなわち、ダンスとスポーツは児童期の異なる発達領域に対して特徴的な効果を有する可能性があり、教育現場や運動指導においてそれぞれの特性を活かした活用が重要であると考えられる。