

医・科学委員会準備委員提案 太極拳「幸福感」調査について

医・科学委員会準備委員の一人である中谷康司氏（東邦大学助教，医学博士，日本連盟A級指導員）から「太極拳の幸福感調査」の依頼が来ています。第84回理事会において承認を得たうえで、今年度実施するA級指導員，B級指導員，C級指導員，普及指導員の各実施会場において，アンケート実施に問題がないと判断される都道府県連盟では，受講者の皆さんにたいする「アンケート」を実施していただきたいと存じます。また，実施都道府県のうち，南関東の都県の受験者のみなさんがたには，当日「測定実験に関する説明希望連絡票（実験実施場所の都合で首都圏のみ）」を配布します（※希望者のみ記入していただきます）。

下記の趣旨と、「調査の説明」の項についてご参照くださり，この調査の積極的な意義をご理解たまり，ご協力下るよう，お願い申し上げます。

各都県連盟には3月下旬までに関係調査書類を送付申し上げる予定です。よろしくお願いたします。

2014年1月18日

（公社）日本武術太極拳連盟 事務局

太極拳実施者の幸福感測定と太極拳実施状況を中心としたプロフィール調査について

事業名：太極拳の実施が心の健康度（幸福感）や中枢神経系に与える影響に関する研究事業

事業目的：太極拳は，生涯を通じて取り組むことのできる種目であり，多くの愛好者によって実施されている。

特に，年を重ねても継続実施できる点が特徴であり，様々な身体機能や中枢機能の維持に貢献することが期待される。しかし，その中でも特に中枢機能に対する影響についての詳細は明らかにされていない。今回の研究事業では，太極拳の実施が心の健康度（幸福感）や中枢神経系に与える影響に注目し，それらに対する効果を明らかにすることを目的とする。

内閣府の調査において，日本国民の幸福度は年齢の上昇とともに下降する傾向にあることが示されている（アメリカでは高齢者で最も幸福感が高い）。そのような社会的傾向を持つ日本において，太極拳の実施が幸福感の改善に寄与していれば，社会的に有意な情報となる。

※幸福に関する評価は，ブータンの国民総幸福量（Gross National Happiness）が注目を浴び，国内においても内閣府主導の「幸福度に関する研究会」が日本独自の幸福度指標の策定に取り組んでいる。一方でそれらの社会的評価尺度とは別に，世界保健機関（World Health Organization）は個人の健康を考える上でも幸福感の評価が重要であることを提唱し，その評価方法を打ち出している。

事業内容：①太極拳実施者の幸福感測定と太極拳実施状況を中心としたプロフィール調査

公認太極拳指導員養成講習会参加者に，以下の2つの質問紙にご回答いただき，年齢・太極拳の技術レベル・実施頻度などと幸福感の関係を解析し，太極拳実施者の幸福感の特徴を明らかにする。

- ・太極拳実施状況および個人的プロフィールに関する質問紙
- ・健康自己評価質問紙（世界保健機関作成，幸福感の評価質問紙）

②太極拳実施時の中枢機能に対する影響の測定

①の質問紙調査実施時に測定研究への協力を申し出てくださり，かつ首都圏にお住まいの方に測定研究の詳細をご説明し，同意いただけた場合に，太極拳実施中の脳波・脳血流変化などの測定を行い，太極拳の実施が脳機能に与える影響を検討する。

事業期間：2014年度～2015年度

- ①調査については，公益社団法人日本武術太極拳連盟実施の2014年度公認太極拳指導員養成講習会実施時に行う。
- ②①実施後に順次行う。

例3：

Q 現在、太極拳以外のスポーツをしていますか？（散歩などの運動を含む）

種目

実施頻度 週 日（日／週） 時間（時間／週）

（複数ある場合は余白も使いそれぞれの実施頻度がわかるようにお書きください）

② 健康自己評価質問紙（世界保健機関作成，幸福感の評価質問紙） ※無記名

例1：

Q 自分がやろうとしたことは普通やりとげていますか。

- a ほとんどやりとげている
- b ときどきできている
- c ほとんどできていない

例2：

Q 非常に強い幸福感を感じる瞬間がありますか。

- a 非常に多い
- b ときどきある
- c ほとんどない



世界保健機関（WHO）の作成した質問紙の日本語版で上記のような設問が40問あります。WHOが考える幸福の要素について評価する質問紙であり、一般的な幸福感の評価を目的とします。必ずしも太極拳と関係する質問内容ではなく、家族関係などについての質問も含まれます。一般的な回答時間は10分程度とされています。

③ 測定実験に関する説明希望連絡票（実験実施場所の都合で首都圏のみ） ※希望者のみ記入

太極拳実施中の脳波や脳血流の測定実験を行う場合に、ご協力をお願いのご案内をしても良いという方のみ（実際に協力するかは別途実験の説明書をご覧ください決めていただきます）、ご連絡先をご記入いただきます。

※個人情報倫理規定に従い、厳正に管理いたします。

受講者（回答者）自身で、記入済みの質問紙を封筒に入れ、封筒のシールを剥がして、封をしていただきます。

都道府県連盟で封のされた封筒を回収していただき、着払い伝票付の返送容器に入れて、お送りいただきます。お手数をおかけいたしますが、ご協力のほど宜しくお願い致します。

※封筒は、研究者が開封し、研究者と共同研究者のみによって、集計・統計・解析が行われます。

この作業の一切は日本武術太極拳連盟とも独立して行います。

データの公表（連盟を含む）に関しては、個人が特定されない条件において解析された成果物のみを用います。

以上