タップダンス実践が若年女性の生理学的指標や心理的指標に及ぼす効果の検証

藤林 眞理（一般社団法人日本健康タップダンスアカデミー）
柴田 真志（兵庫県立大学・看護学部・運動科学）

研究の目的

タップダンスで用いるタップシューズは，つま先と踵に金属でできたタップスが付いており，様々な音楽に合わせて踊るときに自身が打楽器奏者のように参加することができるという魅力がある．したがって自身が演奏家として参加しながらダンスすることで楽しみが倍加し，爽快感や満足感など心理面への効果が見込まれる．

しかし，タップダンスによる運動効果について検討した研究はほとんどみられない．

本研究はタップダンスの生理学的および心理的指標について，その運動効果を検証した．



方法

- 対象者：運動習慣のない35歳未満のタップダンス未経験若年女性24名
- 運動介入：概ね60分間・週１回・15週間のタップダンス実践
- 測定項目

  介入前後：体組成（DC-320，タニタ）

  背筋力（TKK-5402，竹井機器）

  精神健康度（GHQ12項目版）

  タップダンス実践前後：爽快感・満足感（VAS）

本研究は兵庫県立大学看護学部研究倫理委員会の審査を受け承認を得て実施した（承認番号2022F07）

タップダンス実践



＜構成＞

・ウォーミングアップ 5分

・タップの基本動作 10分

・ タップダンスの基礎的なステップ 20分

・ タップダンス 25分

・クーリングダウン 3分

結果

参加者24名のうち，次の基準を満たした19名を分析対象とした

１）タップダンス実践が13回以上

２）欠損値がない

●分析対象者

・平均年齢25.5±4.8歳（19～32歳）

・平均タップダンス実践回数14.5±0.8回

・初回から最終回までの平均日数99.0±24.8日（45～120日）

結果：形態・体組成の変化

項目	介入前	介入後	p値
体重 kg	49.1±4.9	50.1±5.3	p<0.01
BMI kg/m^2	19.7±1.8	20.0±1.9	p<0.05
除脂肪量 kg	36.7±2.8	37.2±2.9	p<0.01
筋肉量 kg	34.6±2.6	35.1±2.7	p<0.01
脂肪量 kg	12.5±3.7	12.9±3.6	p=0.15
体脂肪率 %	25.1±4.9	25.3±5.3	p=0.66

結果：背筋力・精神健康度

項目	介入前	介入後	p値
背筋力 kg	59.5 ± 19.8	64.9 ± 22.4	p=0.009
精神健康度 GHQ12	3.2 ± 2.1	1.8 ± 1.8	p=0.04

結果：爽快感と満足感

初期：1-4回目　　中期：5-8回目　　後期：9回目以降

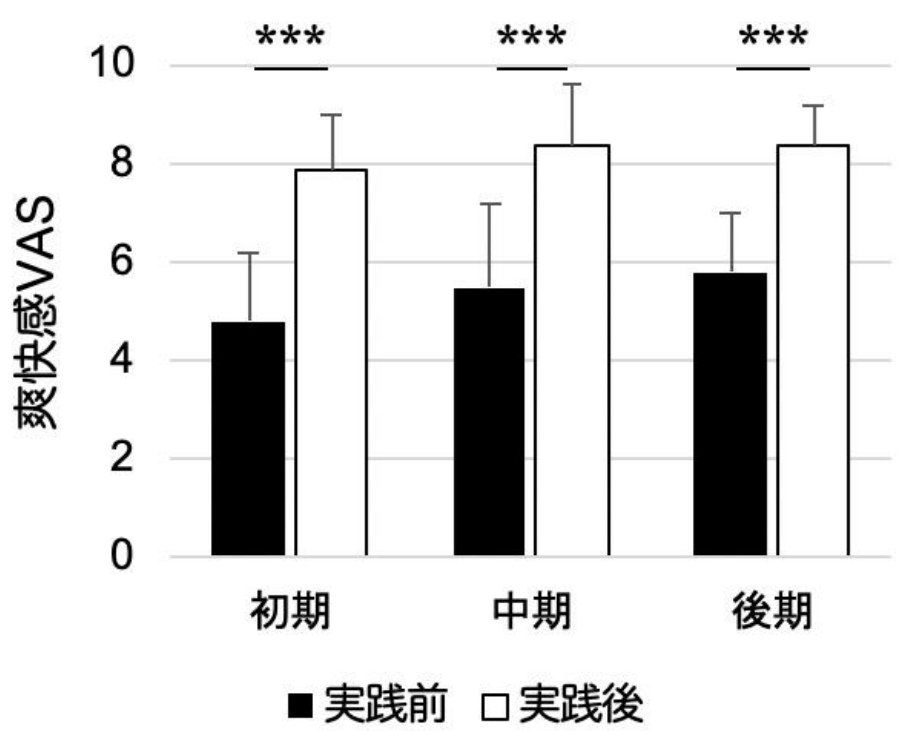


図１　タップダンス実践前後の爽快感

*** p<0.001

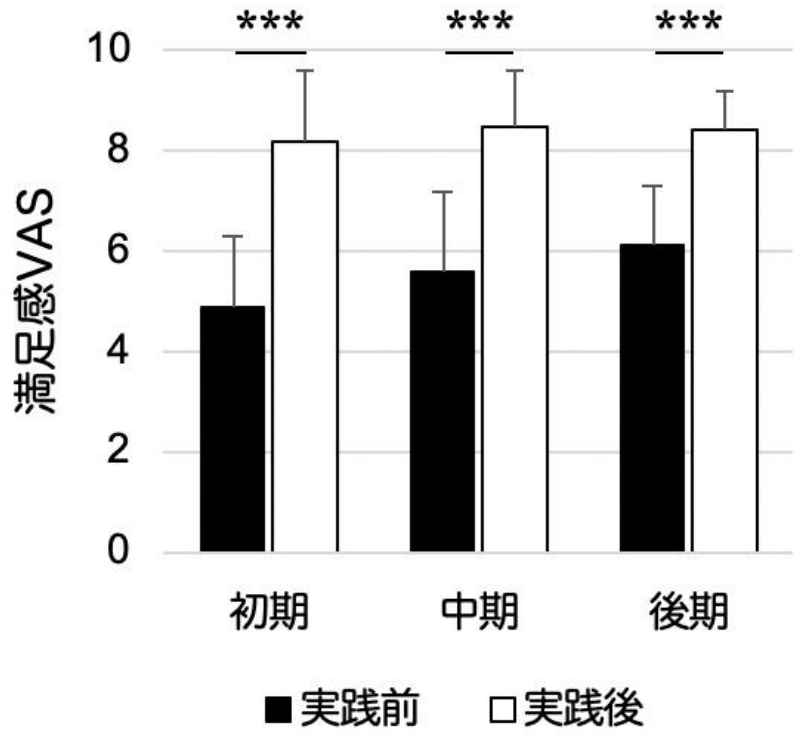


図２ タップダンス実践前後の満足感

*** p<0.001

自由記載アンケート



- とても楽しかった.タップを踏める様になってとても嬉しかった.少しの時間集中して取り組むことが気持ちよくもっとやってみたいと思った.
- タップを始めてから，しもやけにならなくなり嬉しい.
- 日常生活にはない動きなので脚に筋肉がついた気がする.
- 日常生活で動くことが楽になったように感じる.
- 以前よりも脚が軽く疲れにくくなった.
- 左足首の筋力が弱いこと，歩く時も左足で後ろに蹴れていなかったことに気づいた.
- 大勢の方々と一緒に踊ると，自分が踊る何倍ものタップ音が返ってくるので気分的にとても爽快だった.
- つま先で立っている時間が長いので，体によさそうと感じた.
- 体力的にしんどい日でも頭もスッキリと良い気分転換になった.

結論

●タップダンスの運動介入による改善項目

・体組成（除脂肪量，筋肉量）

・背筋力

・精神健康度

　また，タップダンス実践前の爽快感や満足感は，実践後に有意に向上しており，爽快感や満足感が得られる運動形態であることが示された．筋活動のみならず，タップの音が関係していることも考えられ，今後の検討課題である．