

表 4-2. 運動固有の感情尺度を用いた一過性運動研究

| 著者 | 被験者 | 実験デザイン | 運動内容 | 主な測定尺度 | 主な結果 |
|--|-----------------------------------|--|--|------------------|--|
| Rejeski, Best, Griffith, & Kenney (1987) | 男子大学生42名 | (1) 男性的な男性14名, (2) 女性的な男性14名, (3) 中性的な男性14名 | 自転車エルゴメータを用いた体力テスト | FS, RPE | 女性的な男性は, 男性的または中性的な男性よりも快感度が低い。 |
| McAuley & Courneya (1992) | 座位中心の生活を送っている中年者88名 (男46名 / 女42名) | 群, 条件の設置なし | 自転車エルゴメータを用いた体力テスト | FS, 心拍・RPE | 運動前の心拍・RPE - 運動中のFSとRPEを有意に予測する傾向。運動中のFS 運動後の心拍・RPEを予測。運動中のRPE 運動後の心拍・RPEを予測せず。 |
| Gauvin & Rejeski (1993) | 女子大学生120名 | (1) クラス群40名, (2) 体育授業群40名, (3) 実験室運動群40名 | 実験室運動は, 最高心拍数の70%強度で25分間または40分間のサイクリング運動 | EFI | 体育授業後 (実験室運動後と比較して) 高揚感と再活性化が高い。 |
| 橋本・徳永・高柳・斎藤・磯貝 (1993) | 男子大学生104名 | 群, 条件の設置なし | 会話を伴った快適自己ペース走 (距離: 約2030メートル) | MCL-3 | 運動に伴って, 快感度および満足感が有意な増加。ジョギングが好きになるほど, 感情の改善が大きい。 |
| Bozoian, Rejeski, & McAuley (1994) | 女子大学生36名 | (1) 高心拍群18名, (2) 低心拍群18名 | 自転車エルゴメータによる最高心拍数の70%強度で20分間のサイクリング運動 | EFI, 心拍・RPE | 高心拍群 (低心拍群と比較して) 運動中・後に感情より肯定的に。運動中 両群とも落ち着き感得点が減少し, 運動後に回復。身体的疲労得点 群間差なし。 |
| Parfitt, Markland, & Holmes (1994) | 大学生71名 (男34名 / 女37名) | (1) 高活動群37名, (2) 低活動群34名, (a) 最大酸素摂取量の60%強度条件, (b) 最大酸素摂取量の90%強度条件 | 4分間のサイクリング運動 | FS, RPE | 運動後 (運動中と比較して) 快感度が高い。高活動群 (低活動群と比較して) 快感度が高い。高活動群 (低活動群と比較して) 90%条件でより快適に (60%では差なし)。90%条件における運動中の快感度 (運動後や60%条件と比較して) より不快に。 |
| McAuley, Shaffer, & Rudolph (1995) | リハビリセンターに入居または通っている中高年男性32名 | 群, 条件の設置なし | 腕エルゴメータを用いた腕作業による有酸素運動 | SEES, FS, 心拍・RPE | 運動前の心拍・RPEが高い者ほど, 運動中および運動後の積極的安寧, 心理的ストレス, 快感度は好ましく変化。運動中の心理的ストレスが低く, 運動中の快感度が高い者ほど 運動後の心拍・RPEが高い。 |
| Rejeski, Gauvin, Hobson, & Norris (1995) | 中程度の体力がある女子大学生80名 | (1) 10分間安静群, (2) 10分間運動群, (3) 25分間運動群, (4) 40分間運動群 | 自転車エルゴメータによる最高心拍数の70%強度でのサイクリング運動 | EFI, FS, RPE | 運動前の再活性化が低? 中程度の者ほど, 再活性化の改善が大きい。運動中のFSが高い者ほど, 運動後の再活性化が高い。 |