

表 4-2. つづき

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
Gauvin, Rejeski, & Norris (1996)	フィットネスの参加者または大学に勤務する女性86名	群, 条件の設置なし	日常生活における身体活動	EFI	身体活動に伴って, 高揚感, 再活性化, および落ち着き感の増加. 身体活動前の感情が好ましくない者ほど, 感情が大きく改善.
Mihalko, McAuley, & Bane (1996)	中年男女94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	SEES, セルフィクション (サイクリング運動と歩行/ジョギング)	運動に伴って, SEES得点が改善し, セルフィクションは増加. 変化量の相関分析. セルフィクションが高まった者ほど, 積極的安寧が高まり, 心理的ストレスが低下.
Parfitt, Eston, & Connolly (1996)	女性30名	(1) 高活動群15名, (2) 低活動群15名, (a) 低強度条件, (b) 中等度強度条件, (c) 高強度条件	自転車エルゴメータを用いた5分間のサイクリング運動	FS, RPE	低活動群 (高活動群と比較して) いずれの運動強度においても, 快感度が低い. 低活動群 (低強度条件と比較して) 高強度条件で不快に.
Rudolph & Kim (1996)	大学生108名 (男90名 / 女18名)	(1) エアロビクスダンス群27名, (2) サッカーク群24名, (3) テニス群28名, (4) ボーリング群29名	各種目は45分間実施	SEES	エアロビクスダンス群とサッカー群において, 積極的安寧が増加. テニス群とボーリング群では, SEES得点に変化せず.
Vlachopoulos, Biddle, & Fox (1996)	11? 15歳の学生304名 (男248名 / 女56名)	群, 条件の設置なし	ジョギング (800メートル走)	EFI	課題志向性, 成功の知覚, 自我志向性, およびスポーツ有能感. 高揚感, 再活性化, および落ち着き感に対して正の影響. 課題志向性. 身体的疲労に対して負の影響.
Annesi & Mazas (1997)	フィットネスセンターの入会者39名 (男11名 / 女28名)	(1) 通常エルゴメータ使用群14名, (2) 横臥位エルゴメータ使用群13名, (3) 横臥位バーチャルリアリティエルゴメータ使用群12名	各エルゴメータを用いた20-30分のサイクリング運動	EFI	通常エルゴメータ群 (他の2群と比較して) 再活性化が低い. 横臥位エルゴメータ群 (通常エルゴメータ群と比較して) 落ち着き感が高い. 横臥位エルゴメータ群とバーチャルリアリティエルゴメータ群には, EFI得点の差なし.
Gauvin, Rejeski, Norris, & Lutes (1997)	座位中心の生活を送っている中年男女72名	(1) 低強度群24名, (2) 中等度強度群24名, (3) 高強度群24名, (a) 各強度での運動条件, (b) 身体計測条件	自転車エルゴメータを用いた25分間のサイクリング運動	EFI, FS, RPE	運動強度に影響される感情. 身体的疲労のみ. 運動が身体的疲労に与える影響は, 運動前の得点に媒介される. 高揚感, 再活性化, および落ち着き感, 運動強度によって差なし.
Turner, Rejeski, & Brawley (1997)	女子大学生46名	(1) 社会的強化リーダーシップ群23名, (2) 退屈リーダーシップ群23名	60分間のクラシックバレエのセッション	EFI, セルフィクション, RPE	社会的強化群 (退屈群と比較して) 再活性化とセルフィクションが運動後に大きく増加 (高揚感は無意味傾向).