

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
Watt & Spinks (1997)	座位中心の職業に就く28名(男10名/女18名)	(1) 運動習慣あり群15名, (2) 座位中心生活群13名, (a) 運動条件, (b) 作業条件, (c) 昼食摂取条件	最大酸素摂取量の60%強度で自転車エルゴメータによる20分間のサイクリング運動	SEES, RPE	群間感情状態に差なし。積極的安寧介入直後で、運動条件 > 作業条件, 介入90分後で、運動条件 > 作業・昼食条件。心理的ストレス介入90分後で、運動条件 < 作業条件。
Reed, Berg, Latin, & La Voie (1998)	学生ボランティア741名(男20名/女21名)	(1) 活動的生活群24名, (2) 座位中心生活群17名, (a) 運動条件, (b) 読書条件	最大酸素摂取量の50%強度で自転車エルゴメータによる24分間のサイクリング運動	FS, RPEなど	活動的生活群(座位中心生活群と比較して)運動中の快感情が高い。運動前の感情が不快な者ほど、運動後における快感情の変化量が大きい。
Rudolph & Butki (1998)	女子大学生36名	(1) 10分間群12名, (2) 15分間群12名, (3) 20分間群12名	トレッドミルを用いた「ややきつい」強度でのジョギング	SEES, エルゴメータ, RPE	運動前・後のエルゴメータ 終了5分後・終了20分後の積極的安寧と関連。20分間運動群(他の群と比較して)エルゴメータの変化が大きい。運動終了後のエルゴメータが高い者ほど、終了後の疲労感が低い。
Szabo, Mesko, Caputo, & Gill (1998)	運動習慣のあるボランティア174名	(1) アロビックス群41名, (2) ウェイトトレーニング群45名, (3) 格闘技群44名, (4) 太極拳・ヨガ群25名, (5) 音楽鑑賞群19名	それぞれ60? 75分間のセッション	EFI, SEES, RPE	運動が感情に与える影響は、運動中のRPEと関連なし。(身体的疲労と疲労感を除いて)4つの運動群とコントロール群には得点に差なし。
Treasure & Newbery (1998)	座位中心の生活を送っている大学生60名(男18名/女42名)	(1) 中等度強度群20名, (2) 高強度群20名, (3) 読書群20名(各群 男6名/女14名)	自転車エルゴメータを用いた15分間のサイクリング運動	EFI, エルゴメータ, RPE	運動前から運動後にかけて高強度群では、身体的疲労が増加, 中等度強度群では、高揚感, 再活性化, 落ち着き感が増加。運動中の身体的疲労 運動後のエルゴメータと関連。
McAuley, Talbot, & Martinez (1999)	低? 中等度に活動的な女子大学生46名	(1) 高エルゴメータ群23名, (2) 低エルゴメータ群23名	20分間の階段昇降運動	SEES, FS, エルゴメータ, RPE	高エルゴメータ群(低エルゴメータ群と比較して)SEES得点が好ましい。低エルゴメータ群 全ての測定時期において, FSとエルゴメータは関連なし。高エルゴメータ群 全ての測定時期においてFSとエルゴメータが関連。
Lox & Treasure (2000)	妊娠している女性41名	群, 条件の設置なし	45分間の運動セッション	SEES	2? 5週目の各回 全ての回において, 積極的安寧が高まり, 心理的ストレスと疲労感が低下。
McAuley, Blissmer, Katula, & Duncan (2000)	座位中心の生活を送る高齢者80名(男17名/女63名)	(a) 低強度条件(集団で実施), (b) 中等度強度条件(集団で実施), (c) 高強度条件(単独で実施)	(a) 自己選択強度でウォーキング, (b) できるだけ速い速度でウォーキング, (c) トレッドミルを用いた体力テスト	SEES, エルゴメータ, RPE	エルゴメータの変化量と積極的安寧の変化量 正の関連。エルゴメータの変化量と心理的ストレスの変化量 負の関連。単独で運動を行うよりも, 集団で行った方が感情の改善が大きい。