

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 |
|--|------------------------|---|---|-------------------|--|
| 大蔵・林・和田・田中 (2000) | 規則的な運動習慣のない中年女性14名 | 群, 条件の設置なし | 自転車エルゴメータを用いた自己選択強度による20分間のサイクリング運動 | MCL-3, RPE | 3ヶ月の運動プログラム参加前 運動に伴って, 快感情および満足感が増加する傾向. 3ヶ月の運動プログラム参加前 3つの下位尺度全てにおいて, 得点が有意に改善. |
| Parfitt, Rose, & Markland (2000) | 大学生26名 (男12名 / 女14名) | (a) 最大酸素摂取量の65%強度条件, (b) 快適と感じる強度での条件 | トレッドミルを用いた20分間のジョギング | SEES, RPE | 両条件 感情に経時変化は見られず. 運動前の心理的ストレスや疲労感が高い者は, 運動後に得点が減少. 快適強度条件 運動前の積極的安寧が低い者は, 運動後に得点が増加. |
| Bartholomew, Moore, Todd, Todd, & Elrod (2001) | 大学生54名 (男35名 / 女19名) | (1) 低強度群, (2) 低強度群, (3) 運動なし群 | フリーウェイトを用いた3種類のストレングスエクササイズ (それぞれ5回×3セット) | EFI | 2つの運動群 運動後に再活性化が増加. 再活性化の増加 高強度群で運動終了10分後まで持続, 低強度群で運動終了40分後まで持続. |
| Blanchard, Rodgers, Spence, & Courneya (2001) | 女性24名 | (1) 高体力群12名, (2) 低体力群12名, (a) 最高心拍数の50%強度条件, (b) 最高心拍数の80%強度条件, (c) 安静条件 | 自転車エルゴメータを用いた30分間のサイクリング運動 | SEES, RPE | 50%強度条件と安静条件 心理的ストレスに違いが見られず. 80%強度条件 高体力群は心理的ストレスが変化しなかったが, 低体力群では心理的ストレスが増加. |
| Focht & Hausenblas (2001) | 女子大学生50名 | (1) 高社会不安群25名, (2) 低社会不安群25名, (a) 運動条件, (b) 安静条件 | 快適と感じる強度での20分間の有酸素運動 | EFI, 社会的体格不安, RPE | 社会的体格不安は, 感情に影響せず. 落ち着き感と再活性化は運動条件でのみ改善. |
| 本多・正木・山崎 (2001) | 男子大学生9名 | (a) 快適自己ペース条件, (b) 最大酸素摂取量の70%強度条件 | 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 | MCL.S-1 | 快適自己ペース条件 (運動終了時点と比較して) 運動終了15分後から60分後まで快感情が減少. 最大酸素摂取量の70%強度条件 運動中にリラックス感が減少. |
| Nabetani & Tokunaga (2001) | 男子大学生15名 | (a) 10分間条件, (b) 15分間条件 | トレッドミルを用いた自己選択強度によるジョギング | MCL.S-1 | 両方の運動条件で, 同様に感情が改善. 運動前の感情状態が望ましくない者ほど, 運動後の感情が改善. |
| 鍋谷・徳永・楠本 (2001) | 大学生187名 (男166名 / 女21名) | (1) サッカークラブ103名, (2) バスケットボール群15名, (3) バドミントン40名, (4) 卓球28名 (バレーボール1名は分析から除外) | それぞれ体育実技の授業において実施 | SEES-J, FS | 卓球やバドミントンにおいて感情の改善効果が大きい. サッカーでは心理的効果が得にくい. |