

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
Spence & Blanchard (2001)	中等度に活動的な生活を送る大学生92名 (男38名 / 女54名)	(1) 前測定あり運動群23名, (2) 前測定なし運動群23名, (3) 前測定あり読書群23名, (4) 前測定なし読書群23名	12分間の自転車エルゴメータを用いた体力テスト	SEES, 心拍・E フィッツ	読書後よりも運動後の方が積極的安寧が高く, 心理的ストレスと疲労感が低い, 心拍・Eフィッツ得点に群間差なし. 課題前測定の期待効果は見られず.
Jerome, Marquez, McAuley, Canaklisova, Snook, & Vickers (2002)	大学生程度の年齢の女性59名	(1) 高Eフィッツ群29名, (2) 低Eフィッツ群30名	トレッドミルを用いた20分間の中等度・高強度のジョギング	SEES, FS, 心拍・Eフィッツ, RPE	高Eフィッツ群 (低Eフィッツ群と比較して) 運動終了直後において, 積極的安寧が高い. 高Eフィッツ群 実験前後の心拍・Eフィッツが高い者ほど, 運動終了20分後の心理的ストレスが高い.