

表8-1. 心理学的変数の経時変化

ストレングス・ エクササイズ条件	入室直後		ウォームアップ時		運動実施中		運動終了時		運動終了5分後	
	平均得点	標準偏差	平均得点	標準偏差	平均得点	標準偏差	平均得点	標準偏差	平均得点	標準偏差
否定的感情	6.38	2.66	5.88	2.42	4.69	1.40	5.06	2.02	4.56	0.96
高揚感	10.25	2.27	11.75	2.21	13.56	3.01	14.00	3.79	10.63	4.29
落ち着き感	15.31	2.98	12.94	3.36	13.94	3.53	12.81	4.61	16.56	3.18
快感情	1.25	1.95	1.63	1.45	2.44	0.96	2.88	1.50	3.00	1.32

サイクリング運動条件	入室直後		ウォームアップ時		運動実施中		運動終了時		運動終了5分後	
	平均得点	標準偏差	平均得点	標準偏差	平均得点	標準偏差	平均得点	標準偏差	平均得点	標準偏差
否定的感情	5.94	2.24	5.25	1.98	5.13	2.09	4.88	1.78	4.00	0.00
高揚感	9.44	3.41	12.56	2.13	14.19	2.40	14.81	2.90	9.50	4.29
落ち着き感	15.25	3.00	11.50	2.99	10.75	2.98	10.75	3.87	15.75	3.70
快感情	1.56	1.41	1.88	1.15	2.06	1.29	2.38	1.71	3.25	1.29