

表9-1. 心理学的変数の経時変化

ダンベル体操群	運動開始前		運動終了後	
	平均得点	標準偏差	平均得点	標準偏差
否定的感情	9.15	3.11	7.77	3.09
高揚感	11.62	2.22	14.08	3.28
落ち着き感	12.23	1.36	14.62	3.84
快感情	0.69	1.32	2.77	1.54

ウォーキング群	運動開始前		運動終了後	
	平均得点	標準偏差	平均得点	標準偏差
否定的感情	10.48	3.53	8.39	4.23
高揚感	12.00	1.62	15.13	2.05
落ち着き感	12.57	1.53	16.09	1.81
快感情	0.96	1.72	3.04	1.49