

一過性の運動による感情の変化と体力との関係

橋本, 公雄
九州大学健康科学センター

高柳, 茂美
九州大学健康科学センター

徳永, 幹雄
九州大学健康科学センター

齊藤, 篤司
九州大学健康科学センター

他

<https://doi.org/10.15017/426>

出版情報 : 健康科学. 14, pp.1-7, 1992-02-08. 九州大学健康科学センター
バージョン :
権利関係 :



一過性の運動による感情の変化と体力との関係

橋本 公雄 高柳 茂美 徳永 幹雄
斉藤 篤司 磯貝 浩久*

The Relationship between Physical Fitness and Mood Change
following Acute Physical Activities

Kimio HASHIMOTO, Shigemi TAKAYANAGI, Mikio TOKUNAGA,
Atsushi SAITO and Hirohisa ISOGAI*

Summary

The purpose of this study was to clarify the influence of physical fitness on mood change following acute physical activities, and to improve the Mood Check List - 1 (MCL - 1) developed by the authors(1991). 160 male and 5 female students participated in self-paced jogging around a park (about 2030m) in July of 1991, and completed the MCL-2 before and after jogging.

To determine the physical fitness level, the Physical Fitness Test developed by the Ministry of Education was used.

The results were as follows:

1. Three factors, "Pleasantness", "Relaxation", and "Satisfaction", were extracted by factor analysis, and the SCL-3 scale consisting of 22 items measuring the mood state was developed.
2. A positive relationship between physical fitness level and mood change was recognized, with the higher the physical fitness level the greater the change in pleasantness, relaxation, and satisfaction subscale scores.

Key words : Mood Change, MCL-3, Jogging, Students, Physical Fitness

(Journal of Health Science, 14 : 1-7, 1992)

目 的

筆者ら¹⁻³⁾は運動によってストレスがどのように解消されるのか、そのメカニズムを明らかにするために運動とストレス低減との媒介変数として感情の改善を仮説設定し、一過性の運動(快適自己ペース走)を用いて感情の変化を調べてきた。本研究はその一環として

行われたものである。

運動による心理的効果を考えるとき、運動強度が重要な因子となる。健康・体力づくりを目的とした運動処方の場合、運動強度は一般的には個人の体力レベルに基づいて決定される。しかし、ストレス解消を目的とした運動の場合、運動強度を個人の意志・意図が介在しない方法で決定して良いかどうかは疑問である。

Institute of Health and Science, Kyushu University 11, Fukuoka 816, Japan.

*Kyushu Institute of Technology, 680-4, Kawazu Iizuka, Japan.

