ボールルームダンス体験に伴う感情変化
－メンタルヘルスパターンに着目して－

Change of Mood Respect to Ballroom Dance Experience: Focusing on Mental Health Pattern

中須賀　巧*　黒坂志穂**　阪田俊輔***
NAKASUGA Takumi　KUROSAKA Shiho　SAKATA Shunsuke

本研究では，一過性のボールルームダンス体験が感情に与える影響についてメンタルヘルスの４パターン間で比較検討することを目的とした．対象者は，ボールルームダンス未経験の大学生26名（男性13名，女性13名：平均年齢21.73±0.53歳）であった．調査内容は，改訂版感情尺度，主観的運動強度，メンタルヘルスパターン診断検査およびボールルームダンスの印象に関する自由記述であった．主な結果は，ボールルームダンス体験に伴い，快感情得点は高まり，リラックス感得点は変動せず，不安感得点は低下することが確認された．またそれらの変化はメンタルヘルスパターンの影響を受けないことが示唆された．さらに自由記述の結果からは，ボールルームダンスの体験を通して否定的な印象が肯定的な印象に変化する傾向も伺えた．以上のことから，ボールルームダンス体験によって感情は，変化・改善することが示唆された．

キーワード：ボールルームダンス，快感情，不安感，精神的健康度，大学生

Ⅰ．はじめに

ダンスは，教育，医療，福祉など様々な現場で行なわれている．教育の現場では，ダンスの授業が必修化となり，中学校や高等学校の学習指導要領（文部科学省，2008a；2008b）に「創作ダンス」，「フォークダンス」，「現代的なリズムのダンス」が示されている．また，松下（1994）は，ダンスにはグループへの協調や一斉学習における個人の責任など人格形成の上で教育的効果が大きいことも報告している．医療や福祉の現場では，心身の機能回復・改善を目指したダンスを取り入れた心理療法であるダンス・セラピーが行なわれ，心身への一定の改善効果があることを示している（鍛冶，2006；渡辺，2006）．様々な現場でダンスは行なわれ，その中でも，ボールルームダンス（社交ダンスやダンススポーツとも呼称される）は，競技人口200万人余りと言われる生涯スポーツとして注目されている（Japan Dance Sport Federation: JDSF, 2012）．これまでボールルームダンスに関する研究は，心拍数を基にした運動強度の推測（木田ほか，1996）やその変動（本多，1996）といった生理的効果を調べた研究や，歴史的背景や特性について述べた研究（山下，1990）などがある．しかし，ボールルームダンスにおける心理的効果を取り上げた研究は僅少であり，生涯スポーツとして継続的に行なう上で必要な動機づけがボールルームダンスには含有されているのかを検討する余地はあるだろう．

ところで，生涯スポーツのように運動の継続性に関連する研究では，運動に関わる時間軸に沿って心身の発達的変化を捉えていくことが必要であるとされる（高橋，2011）．特に，心理学的変数の一つである感情は，その持ち方によって，後の運動参加の動機づけとして働くため，一回の運動であっても，その時間経過とともに喚起される感情について検討することは重要である（Hardy and Rejeski, 1989；荒井・竹中，2002；佐久間，2006）．ここでいう感情とは，経験の情感的あるいは情緒的な面を表す総称や情動，もしくは主観的に体験された気分を包括した概念と定義されており（橋本，2011），そこには不安や抑うつなども含まれている（荒井，2001）．運動と感情の関連は多くの研究で取り上げられ，一過性の運動（一回ごとの運動）がもたらす感情変化に注目が集まっている（荒井・竹中，2002；Gauvin and Rejeski, 1993）．例えば，複数の研究で肯定的な感情（高揚感や快感情など）が増加していくとともに否定的な感情（不安や心苦しさなど）は低下していくことが確認され（荒井ほか，2003；荒井・竹中，2010；橋本ほか，1991；橋本ほか，1992；橋本ほか，1993），その繰り返しが長期的な運動の継続に結びつくとされる（荒井，2010）．特に，Hardy and Rejeski（1989）の運動中の感情が肯定的であると運動への参加が促進され，否定的であれば運動を実施しなくなるという知見は，多くの研究レビュー（荒井ほか，2001；荒井，2001；竹中，1998など）で引用されている．このように，運動の継続性を示唆するためには，一過性の運動に伴う感情の変化を検討することが重要になると言える．しかし前述している先行研究は，自転車エルゴメータを用いた実験室研究やジョギング，ウォーキングといった単純な運動種目を対象にしたものであり，運動種目によって感情変化パターンが異なるという指摘（高橋ほか，2012；橋本ほか，2000）を踏まえると，多様にある運動種目に特化した感情変化について

＊兵庫教育大学大学院教科教育実践開発専攻生活・健康・情報系教育コース 助教
平成30年７月11日受理
＊＊広島大学大学院教育学研究科健康スポーツ科学講座　＊＊＊九州産業大学健康・スポーツ科学センター

研究を推進していくことが必要である．

なお，感情変化に関する研究を行う上で，鍋谷（2002）は事前の心理状態について把握していることの重要性に触れている．運動心理学や健康心理学の分野では，心理状態を捉える概念にしばしばメンタルヘルスが用いられており（橋本ほか，1994；橋本・徳永，1999），はつらつ型（ストレス度が低く，生活の満足度が高い），ゆうゆう型（ストレス度および生活の満足度ともに低い），ふうふう型（ストレス度および生活の満足度ともに高い），へとへと型（ストレス度が高く，生活の満足度は低い）の４パターンが定義されている．メンタルヘルスが良い者（はつらつ型）は，生活習慣も良く（橋本ほか，1994），自己の体力に自信を持っている（渡壁ほか，2000）と言われていることからも，メンタルヘルスの状態が生活意識や体力認知に異なる影響をもたらしており，心理状態に対して多様性を帯びていることは理解できるだろう．そのため，事前に心理状態をメンタルヘルスによって把握し，それを踏まえて感情変化パターンを検討していくことも必要になると考える．

以上のことから本研究では，一過性のボールルームダンス体験での感情変化をメンタルヘルスパターン間で比較することを目的とした．本研究で得られる知見は，これまで僅少であったボールルームダンスに関する心理学的側面からの示唆も加えることができる点で意義深く，生涯スポーツとしてのダンスの有効性を示すうえで重要であると思われる．

Ⅱ．方法

１．研究対象者

本研究の対象者は，中国地方にある四年制大学の学生26名（男性13名，女性13名：平均年齢21.73±0.53歳）であった．ボールルームダンス経験の有無については，事前に聞き取り調査を行い，26名全員が「経験なし」と答えた．なお，対象者には，学内成績とは関係がないこと，個人の調査結果の秘密が守られること，データを研究目的以外で公表しないこと，途中辞退できること，そして中断しても不利益を被ることは一切ないこと等について説明された．研究参加への拒否や途中辞退を申し出る者はなく，すべての対象者から参加の同意が得られた．

２．測定尺度

2-1．感情

橋本・村上（2011）の作成した改訂版感情尺度（Mood Check List - short form 2： MCL-S.2）を用いた．この尺度は，快感情４項目（「生き生きしている」，「爽快な気分である」，「はつらつしている」，「すっきりしている」），リラックス感４項目（「リラックスしている」，「ゆったりしている」，「落ちついている」，「穏やかな気分である」），不安感４項目（「不安である」，「思いわずらっている」，「くよくよしている」，「心配である」）の３下位尺度合計12項目で構成されている．それぞれの項目に対して，「まったくそうでない（－３点）」から「まったくそうである（＋３点）」までの７段階（「どちらともいえない（０点）」を含む）で評価する．快感情とリラックス感の尺度得点はプラスの値になるほどポジティブな感情状態，マイナスの値になるほどネガティブな感情状態を意味し，不安感の尺度得点はマイナスの値になるほどポジティブな感情状態，プラスの値になるほどネガティブな感情状態を意味する（橋本・村上，2011）．この尺度を用いることにより，肯定的な感情と否定的な感情を運動実施前と後または実施途中などの時間的経過に沿って確認していくことが可能である．なお，尺度の信頼性および妥当性に関しては概ね確認されている（橋本・村上，2011）．ボールルームダンス実施前，中間休憩，ボールルームダンス実施後のすべてで測定を行った．

2-2．主観的運動強度

小野寺・宮下（1976）の主観的運動強度（Rating of Perceived Exertion：RPE）を使用した．これは，実施した運動強度について自己がどのように知覚しているのかを運動のきつさについて６から20までの15段階で記した数字から，最も当てはまる数字を１つ選択させる尺度である（表１）．

表1　主観的運動強度

20	
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である
8	
7	非常に楽である
6	

（小野寺・宮下，1976）

2-3．メンタルヘルス

橋本・徳永（1999，2000）のメンタルヘルスパターン診断検査（Manual for Mental Health Pattern：MHP）を用いた．これは，ストレス（心理的，社会的，身体的ストレスを含む）と生きがいの２次元から，メンタルヘルスの状態をパターン化してみることができる尺度である．尺度の項目は合計40項目あり，回答は「全くそんなことはない（１点）」から「かなりそうである（４点）」の４段階で求めた．先にも述べているように，はつらつ型，ゆうゆう型，ふうふう型，へとへと型の４パターンに分類できる．この尺度は事前調査として運動実施前に行った．

2-4．ボールルームダンスに関する自由記述

ボールルームダンス実施前と実施後，それぞれでボールルームダンスに関する印象を自由に記述させた．

３．運動内容および調査実施手順

ボールルームダンスにおけるチャ・チャ・チャを行っ

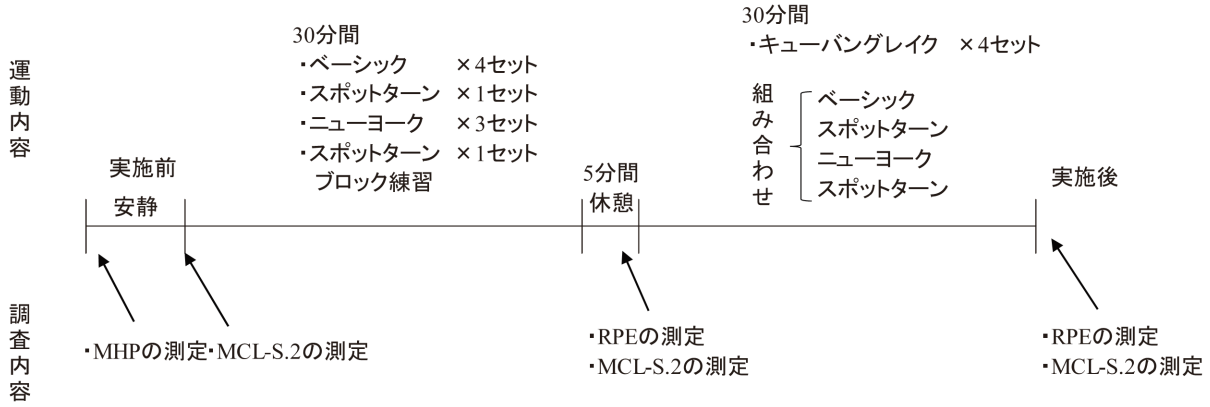


図１　運動内容および調査実施の手順

た．チャ・チャ・チャはボールルームダンスの中でラテン部門に位置づけられ，リズムのテンポが速く，身体表現が多彩にある（山下，1990）ことで知られており，初心者から上級者まで，それぞれのレベルに応じた調和のとれた動作や表現が可能である（Japan Dnace Sport Federation: JDSF, 2012）．本研究では，対象者がすべてボールルームダンス未経験者ということを考慮し，ロック，シャッセ，チェックといった基本ステップを基にプログラムを構成した．そして，ボールルームダンスのプログラムを遂行すると同時に調査も実施した．

具体的には，まずボールルームダンスを実施する事前にMHPを測定した．その後，ボールルームダンス実施前の感情を評価するためにMCL-S.2（１回目）に回答をしてもらい，回答後ボールルームダンスに移った．前半はベーシック，スポットターン，ニューヨーク，スポットターンの順にブロック練習を30分間行ってもらった．その後５分間の休憩をとってもらう前にRPE（１回目）とMCL-S.2（２回目）の両方に回答してもらった．後半はキューバンブレイクと前半に行なったベーシック，スポットターン，ニューヨーク，スポットターンを組み合わせた動きを30分間行った．全てのプログラムを終えた時点でRPE（２回目）とMCL-S.2（３回目）の両方に回答をしてもらった．この一連の調査実施に関するプロトコルは図１に示すとおりである．

４．統計解析

MCL-S.2の下位尺度得点（「快感情」，「リラックス感」および「不安感」）ごとに繰り返しのある４（群：「はつらつ型」，「ゆうゆう型」，「ふうふう型」および「へとへと型」）×３（測定時期：ボールルームダンス実施前，ボールルームダンス実施中，ボールルームダンス実施後）の分散分析を行った．測定時期（または群）に主効果が認められた場合には，下位検定としてBonferroniの方法を用いた多重比較を行った．また，交互作用が見られた場合には，同様にBonferroniの方法を用いて，群ごとの経時変化の検討と，同測定時期における群間の比較を行った．分析には，統計パッケージのIBM SPSS 22.0を使用し，有意水準は５％とした．

Ⅲ．結果

１．MHPパターンの判定

分析に先立って，MHPの得点を算出し，橋本・徳永（2000）の示す判定基準に沿って対象者のMHPパターンの確認を行った．その結果，はつらつ型は８名（全体の30.8％），ゆうゆう型は７名（全体の26.9％），ふうふう型は５名（全体の19.2％），へとへと型は６名（全体の23.1％）であった．

２．RPEの得点

調査対象者には，ボールルームダンス実施中における前半と後半のRPEの測定を行った．その結果，ボールルームダンス実施前半のRPE平均得点は10.48±2.50点を示し，後半のRPE平均得点は10.76±3.11点を示した．対応のあるt検定を行ったところ，ボールルームダンス実施の前半と後半のRPE得点に有意な差は認められなかった（$t(24)=-0.83$, $p>.05$）．これらの値は「やや楽である」といった運動強度であった．

３．MCL-S.2の変化

3-1. 快感情の変化

群の主効果（$F(3,22)=2.87$, $p>.05$）および群×測定時期の交互作用（$F(6,44)=1.13$, $p>.05$）は認められなかったが，測定時期の主効果（$F(2,44)=69.39$, $p<.05$）は認められた（表２）．測定時期の主効果が認められたため，下位検定を行った．その結果，ボールルームダンス実施前よりもボールルームダンス実施中およびボールルームダンス実施後の方が高く，ボールルームダンス実施中よりもボールルームダンス実施後の方が高かった（図２）．つまり，どの群も同様に，時間に伴って快感情が増加した．

3-2. リラックス感の変化

群の主効果（$F(3,22)=2.31$, $p>.05$），測定時期の主効果（$F(2,44)=2.40$, $p>.05$）および群×測定時期の交互作用（$F(6,44)=2.02$, $p>.05$）は認められなかった（表２）．つまり，ボールルームダンス実施に伴うリラックス感の経時変化はどの群においても見られなかった（図３）．

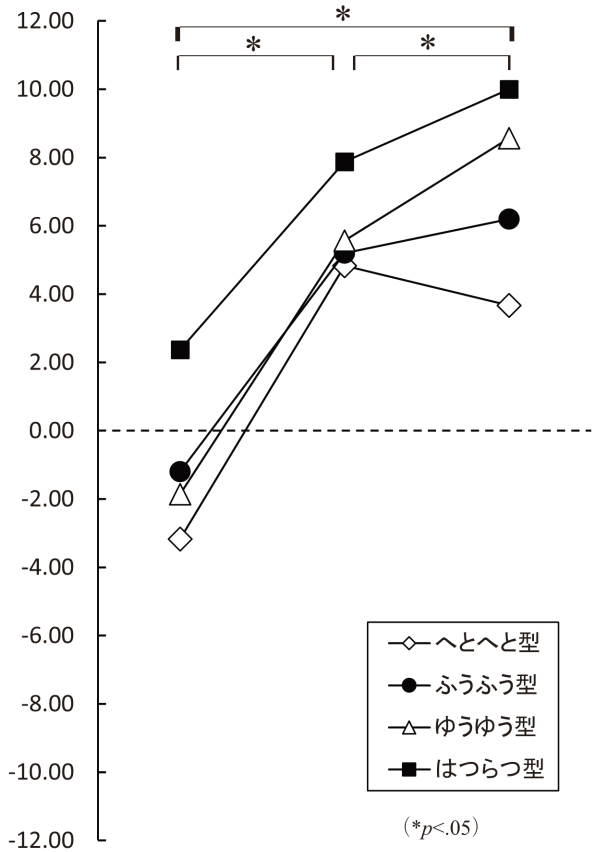
3-3. 不安感の変化

群×測定時期の交互作用（$F(6,44)=0.52$, $p>.05$）は認められなかったが，群の主効果（$F(3,22)=5.42$, p

表２　ボールルームダンス体験に伴う感情の変化

	精神的健康パターン	ボールルームダンス実施前	ボールルームダンス実施中	ボールルームダンス実施後	*F*値		
		平均値 ± 標準偏差	平均値 ± 標準偏差	平均値 ± 標準偏差	群	測定時期	群×測定時期(交互作用)
快感情得点	へとへと型	-3.17 ± 6.11	4.83 ± 4.26	3.67 ± 4.46	2.87	69.40 *	1.13
	ふうふう型	-1.20 ± 2.59	5.20 ± 3.96	6.20 ± 4.03			
	ゆうゆう型	-1.86 ± 1.57	5.57 ± 4.58	8.57 ± 5.59			
	はつらつ型	2.37 ± 3.38	7.88 ± 2.23	10.00 ± 1.69			
リラックス得点	へとへと型	-1.67 ± 6.59	3.00 ± 2.97	3.67 ± 3.50	2.32	2.41	2.03
	ふうふう型	1.60 ± 2.07	1.20 ± 3.27	-0.20 ± 3.03			
	ゆうゆう型	3.00 ± 4.20	2.00 ± 3.70	4.86 ± 5.55			
	はつらつ型	4.75 ± 4.43	5.13 ± 3.56	6.63 ± 4.72			
不安感得点	へとへと型	-1.33 ± 6.71	-5.17 ± 5.85	-6.00 ± 6.20	5.43 *	22.63 *	0.53
	ふうふう型	-0.20 ± 2.28	-5.60 ± 4.56	-7.40 ± 5.55			
	ゆうゆう型	-5.00 ± 4.40	-11.14 ± 1.86	-11.29 ± 1.89			
	はつらつ型	-8.00 ± 5.37	-11.00 ± 2.83	-12.00 ± 0.00			

*p <.05



(*p<.05)

図２　快感情得点の変化

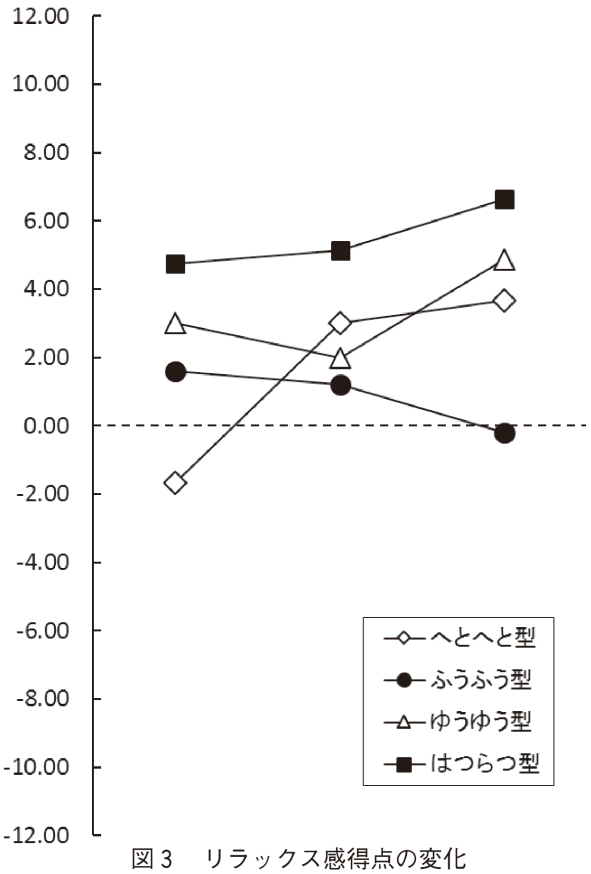


図３　リラックス感得点の変化

<.05）および測定時期の主効果（$F(2,44)=22.63$, p<.05）は認められた（表２）．群の主効果について下位検定を行った結果，不安感の得点は「はつらつ型」よりも「へとへと型」，「ふうふう型」の方が高かった．また測定時期の主効果について下位検定を行った結果，不安感の得点はボールルームダンス実施前よりもボールルームダンス実施中およびボールルームダンス実施後の方が低かった（図４）．つまり，不安感の得点は群によって異なるが，ボールルームダンス実施によって不安感が低下することは群の共通項であることがわかった．

４．ボールルームダンスに対する印象の変化

メンタルヘルスパターンごとにボールルームダンス実施前と実施後の印象について自由記述を求めた．主な記述内容は表３に示す通りである．まず，ボールルームダンス実施前の印象では，どのメンタルヘルスパターンにおいても，「不安」，「恥ずかしさ」，「苦手」などの記述が目立ち，ボールルームダンスに対して否定的な印象を抱いていることを確認した．ボールルームダンス実施後は，「楽しい」，「もう一度したい」，「すっきりした」，「簡単」といった，快感情に関連が深い肯定的な印象を

表３　ボールルームダンス体験の実施前と実施後における自由記述

	ボールルームダンス実施前	ボールルームダンス実施後
はつらつ型	ダンスをみんなの前で自分がすると思うと恥ずかしい． 男女で組むといった恥ずかしさもある． ボールルームダンスは難しそう． ダンスはあまり得意ではないので不安が大きい． ダイナミックな動きが多い．　リズムが大切． うまくできるかどうか不安．　できるとかっこいい，できなければダサい．	みんなの振り付けが合うと，全体的に一体感があってきれいだった． 思い切ってすれば，すがすがしい気持ちになれる． 意外とみんなでやると楽しかった． もう一度したいと思えたし，男女のペアなど気にしなかった． みんなと一緒にやると楽しい．　不安はなくなり，楽しく感じた． ダンスの種類によっては簡単に実践できるものもあると感じた．
ゆうゆう型	うまく踊れるか不安．　経験がないので不安． 楽しいけど，恥ずかしいイメージがある． 苦手というより，ダンスを行うことが少なかったと思う． 頑張ってみようと思う．　どのようなダンスを行うのかドキドキする．	楽しくて，もっとダンスをしていたい気持ちになった． 楽しかった．　多くの人と笑ってダンスしてやはり楽しいと思った． リズムに乗って体を動かし，気分が良くなる． 全員で楽しんで取り組むことができてよかった．
ふうふう型	うまくできるか不安がある． 難しいけど，楽しそう． 苦手意識がある．	ダンスの後は汗も流しとてもすっきりとした感じがあった． 少しすっきりした感じ． 楽しくて，思っていたよりも簡単だった． 意外とやればできる．
へとへと型	苦手．　嫌い．　リズム感がないので踊れない． 何をするのかわからないので，ドキドキする． あまりのり気ではない．ダンスという表現が嫌い． だるいなぁと思いました． 恥ずかしい．	出来なくてもノリが大切． ダンスの中で，コミュニケーションがとれるようになるっていうのはあると思った． みんなと楽しくできたので，ダンスは面白いものだと思いました． 楽しくて，またしたいと思った．

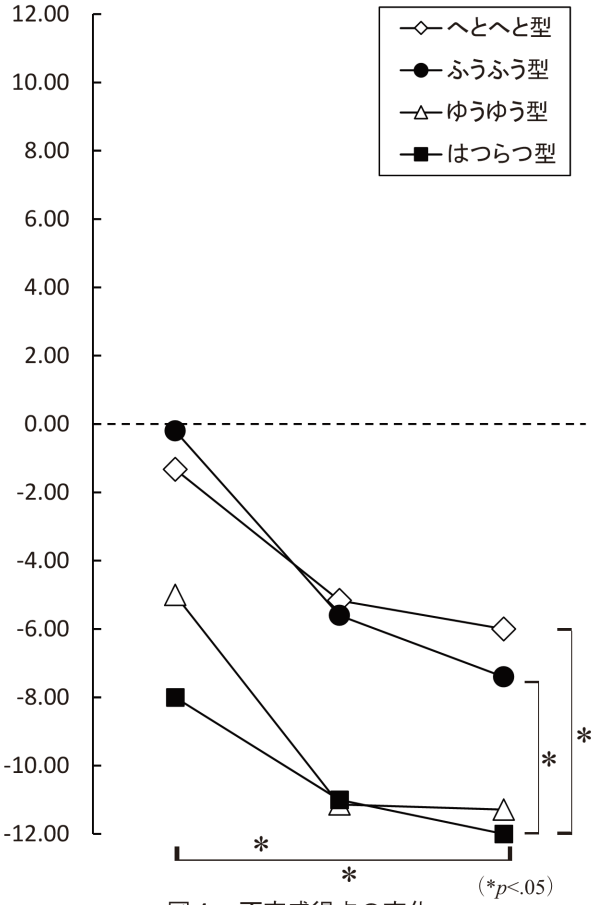


図４　不安感得点の変化

抱くようになった．ボールルームダンス体験を通して，否定的な印象が肯定的な印象へと変化することが確認できた．

Ⅳ．考察

本研究の目的は，ボールルームダンス体験が感情に与える影響についてメンタルヘルスの４パターン間（はつらつ型，ゆうゆう型，ふうふう型，へとへと型）で比較検討することであった．

最初に感情の変化について考察する．快感情については，測定時期の主効果のみが認められ，すべてのメンタルヘルスパターンで快感情が向上することが明らかとなった．これは，心理状態の善し悪しに起因することなく，ボールルームダンス実施により快感情を得ることができるということである．エアロビクス，卓球，ボクササイズなど様々な運動種目によって快感情が向上することが確認されており（橋本ほか，2000；熊原ほか，2014），本研究で実施したボールルームダンスも，それら先行研究の結果を支持するものであった．

リラックス感については，群と測定時期のそれぞれの主効果および交互作用が見られなかった．ボールルームダンスは，様々あるダンスの中でも，貴族社会から波及してきた背景があり，姿勢や足さばきなどに注意が向けられるといった特性がある．また男性と女性がペアになり，互いの距離も近くなる演技もあることから緊張感が高まる場面が多かったことが推測される．そういった種目の特性から，リラックス感は喚起されなかったと考えられる．

不安感については，群と測定時期の交互作用は見られなかったが，群および測定時期のそれぞれに主効果が認められ，群は「はつらつ型」が「ふうふう型」および「へとへと型」よりも低く，測定時間はボールルームダンス実施前に比べて，ボールルームダンス実施中，実施後ともに低くなっていることが確認された．「ふうふう型」や「へとへと型」の状態はストレス度が極めて高い傾向にあり，「はつらつ型」はストレス度が低い傾向にある．このようにストレス度が高い者は睡眠や休養がうまく取れず（橋本ほか，1994），日常生活に対して不安を生じさせると言われる（竹中，1998）．したがって群間における不安感得点の違いは，ストレス度の高低に起因しているものと推察される．また，ボールルームダン

ス実施とともに不安感得点が減少することは，サイクリングやウォーキングなどを実施した場合にみられる否定的な感情の減少を報告している先行研究（荒井ほか，2001；荒井ほか，2003）と類似していた．不安感の得点は群の間で異なる傾向ではあったが，ボールルームダンスを実施することでその得点がすべての群で低下していくといった共通項を見出すことができた．つまり「へとへと型」や「ふうふう型」といったメンタルヘルスの状態が悪い者であっても，「はつらつ型」や「ゆうゆう型」といったストレス度が低い者とともにコミュニケーションを取りながら，音楽やリズムに合わせてボールルームダンスを実施したことで生まれた相乗効果が不安感を低下させたと示唆される．

これらの点は，ボールルームダンス実施前と実施後の印象についての自由記述からも見て取れる．具体的には，ボールルームダンス実施前は，踊ることへの恥ずかしさや苦手意識を持っており，得意ではないことへのチャレンジや自己の技能面に対する自信のなさなど不安感を示唆する記述が多く見受けられたが，ボールルームダンス実施後は，気分がすっきりしたことや楽しさを見出すことができたことを述べる者がほとんどであり，中には継続性を希望する意見も見受けられた．このようにボールルームダンスに対する印象が肯定化されたことも，快感情の向上や不安感の減少につながったのではないかと考えられる．

以上のことから，個人の心理状態に由来することなく，ボールルームダンス体験に伴って感情は改善されることが示唆された．それと同時にボールルームダンスに対する印象も否定的なものから肯定的なものへの質的な変化も見て取れた．これらからボールルームダンスには，感情の変化をもたらす心理的効果が備わっていると言えるだろう．

最後に，今後の課題について述べる．本研究では，ボールルームダンスの心理的効果に関する基礎的知見を得ることはできたが，他のダンス種目（例えば，ヒップホップダンス，創作ダンス，ジャズダンスなど）との差異については確認できておらず，ボールルームダンス特有の心理的効果であったか否かは明確に言及するには至っていない．また，一過性のボールルームダンス体験であり，継続的に実施することで生じる心理的効果については確認されていない．今後は，他の条件を設けて比較していくことや，継続的に行なうことで生じる心理的効果について検討していくことが必要になるだろう．

参考文献

荒井弘和（2001）身体活動が感情に与える影響．平成13年度日本体育協会スポーツ医科学研究報告，No.２：22-27.

荒井弘和（2010）大学体育授業に伴う一過性の感情が長期的な感情および運動セルフ・エフィカシーにもたらす効果．体育学研究，55(1)：55-62.

荒井弘和・竹中晃二（2002）運動継続に及ぼす感情変化の効果．平成14年度日本体育協会スポーツ医科学研究報告，No.1：49-52.

荒井弘和・竹中晃二（2010）一過性運動に伴う感情：セルフ・エフィカシーとの関連および感情間の関連性．体育学研究，55(1)：111-123.

荒井弘和・竹中晃二・岡浩一朗（2001）一過性の有酸素運動が感情に与える影響　―運動条件および読書条件における経時変化の比較―．スポーツ心理学研究，28(2)：9-17.

荒井弘和・竹中晃二・岡浩一朗（2003）一過性運動に用いる感情尺度　―尺度の開発と運動時における感情の検討―．健康心理学研究，16(1)：1-10.

Gauvin, L. and Rejeski, W. J.（1993）The exercise-induced feeling inventory: development and initial validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 15*(4): 403-423.

本多弘子・鈴木省三・仲野隆士・石三香織（1996）生涯スポーツとしてのボールルームダンスの生理的効果について．仙台大学紀要，27：33-41.

JDSF（2012）「連盟のご案内」．公益社団法人日本ダンススポーツ連盟：東京．

鍛冶美幸（2006）ダンス・セラピー　―こころの健康と“踊り”―．バイオメカニズム学会誌，30(2)：66-70.

熊原秀晃・西田順一・坂井洋子・金平真由美・金平桂一郎・進藤宗洋・田中宏暁（2014）ボクシングの運動様式を応用した一過性運動が壮・中年者の感情に及ぼす影響．体育学研究，59(1)：251-261.

Hardy, C. J. and Rejeski, W. J.（1989）Not what, but how one feels: the measurement of affect during exercise. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11(3): 304-317.

橋本公雄・村上雅彦（2011）運動に伴う改訂版ポジティブ感情尺度（MCL-S.2）の信頼性と妥当性．健康科学，33：21-26.

橋本公雄・徳永幹雄（1999）メンタルヘルスパターン診断検査の作成に関する研究(1)　―MHP 尺度の信頼性と妥当性―．健康科学，21：53-62.

橋本公雄・徳永幹雄（2000）精神的健康パターン診断検査マニュアル．株式会社トーヨーフィジカル：福岡．

橋本公雄・徳永幹雄・高柳茂美（1994）精神的健康パターンの分類の試みとその特性．健康科学，16：49-56.

橋本公雄・斉藤篤司・徳永幹雄・磯貝浩久・高柳茂美（1991）運動によるストレス低減効果に関する研究(2)　―一過性の快適自己ペース走による感情の変化―．健康科学，13：1-7.

橋本公雄・高柳茂美・徳永幹雄・斉藤篤司・磯貝浩久（1992）一過性の運動による感情の変化と体力との関係．健康科学，14：1-7.

橋本公雄・徳永幹雄・高柳茂美・斉藤篤司・磯貝浩久（1993）快適自己ペース走による感情の変化に影響する要因　―ジョギングの好き嫌いについて―．ス

ポーツ心理学研究，20(1)：5-12.
橋本公雄・渡壁史子・西田順一（2000）運動に伴う一過性のポジティブな感情の増加とメンタルヘルスの改善・向上との関係．体育・スポーツ教育研究，1(1)：5-12.
木田和幸・高畑太郎・三井博正・三田禮造・野田美保子（1996）心拍数からみた社交ダンスの運動強度．体力科学，45(5)：550.
松下清子（1994）体育科教育におけるダンスの意義．日本教科教育学会誌，17(3)：35-40.
文部科学省（2008a）中学校学習指導要領解説　保健体育編．東山書房：京都.
文部科学省（2008b）高等学校学習指導要領解説　保健体育編・体育編．東山書房：京都.
鍋谷照（2002）第５章大学生の運動と感情変化．徳永幹雄編著　健康と競技のスポーツ心理．不昧堂出版：東京，pp.63-75.
小野寺孝一・宮下充正（1976）全身持久性運動における主観的強度と客観的強度の対応性　―Rating of Perceived Exertion の観点から―．体育学研究，21(4)：191-204.
佐久間春夫（2006）運動の心理的効果　―運動習慣形成のために―．奈良女子大学文学部研究教育年報，２：49-52.
高橋正則（2011）第２章生涯スポーツ研究の心理学的方法．杉原隆編著　生涯スポーツの心理学．福村出版：東京，pp.22-33.
高橋信二・坂入洋右・吉田雄大・木塚朝博（2012）身体活動のタイプの違いはどのように気分に影響するのか？体育学研究，57(1)：261-273.
竹中晃二（1998）運動心理学　―その内容とわが国における将来的研究課題―．スポーツ心理学研究，25(1)：13-29.
渡壁史子・橋本公雄・徳永幹雄（2000）メンタルヘルスパターンと健康行動との関係(1)　―特に身体活動関連変数を中心として―．健康科学，22：159-166.
渡辺明日香（2006）閉経後中高年女性における集団ダンス・ムーブメントセラピーのストレスケア効果に関する研究　―メンタルヘルスの改善とストレス関連ホルモンの変化―．北海道大学大学院教育学研究科紀要，99：101-111.
山下昭子（1990）ダンスの特性をさぐる　―楽しいフォークダンス，社交ダンス―．女子体育，32(8)：65.