

スポーツ心理学における心理学諸理論

今井 裕介

専門学校福祉リソースカレッジ広島

要 旨

スポーツ心理学の各領域である、運動学習及び制御、スポーツ社会心理研究、健康スポーツの心理、競技の心理において用いられている心理学諸理論に関してその一部を概観した。スポーツ心理学には幅広い心理学理論が用いられており、今度の動向に注視する必要がある。

キーワード：自己調整学習、モデリング、動機づけ、自己効力感、自律訓練法

はじめに

スポーツ心理学は、スポーツに関わる人間やその行動を研究対象とし、主に心理学の研究方法で探求する学問（土屋，2017），と定義されている。土屋（2017）は、スポーツ心理学の研究分野をカテゴリーにして示すと以下の4つにまとめられるとした。

1. 運動学習および制御：運動技能の発達やスポーツ経験の心理的影響、さらに運動制御や運動学習過程に及ぼす心理的影響の検討に関するテーマ。2. スポーツ社会心理研究（スポーツ参加の動機づけ研究を含む）：体育やスポーツへの参加・継続に関わる動機づけ、身体的有能感など、それに関わる心理社会的要因の検討。社会心理学の理論や手法をスポーツ集団に援用し、社会的アイデンティティ、チームパフォーマンスに及ぼすリーダーシップやグループダイナミクスの影響について。3. 健康スポーツの心理：健康スポーツの文脈で、運動が気分やメンタルヘルスの改善に与える影響が調査ならびに実験により検討。身体活動（エクササイズ）の参加・継続に関わる心理社会的要因の検討も重要なテーマ。4. 競技の心理（スポーツメンタルトレーニングとスポーツ臨床を含む）：ピークパフォーマンスや実力発揮に関わる心理要因、コーチングの心理、さらにリラクゼーションやイメージなどのメンタルトレーニング技法の開発や効果検討。またスポーツ臨床では、アスリートに対する心理相談（スポーツカウンセリング）ならびに心身問題、さらにスポーツの人格形成に与える影響に関する臨床的研究。

中込ら（2012）は、スポーツ心理学の領域を、スポーツと発達、運動の制御機構、運動の学習と指導、スポーツにおける動機づけ、スポーツの社会心理、運動による健康の増進、競技心理、メンタルトレーニング、スポーツ臨床とに分類している。土屋（2017）の研究分野カテゴリーに分類すると、運動学習及び制御にはスポーツと発達、運動の制御機構、運動の学習と指導があてはまるだろう。スポーツ社会心理研究にはスポーツにおける動機

づけ、スポーツの社会心理があてはまるだろう。健康スポーツの心理には、運動による健康の増進があてはまるだろう。競技の心理には競技心理、メンタルトレーニング、スポーツ臨床があてはまるだろう。

本稿では、上記のように多様なスポーツ心理学領域における心理学諸理論を概観し、土屋（2017）がカテゴライズした、4つのカテゴリーに関連する心理学の理論をそれぞれに概観していきたい。

1. 運動学習及び制御

石倉（2018）は、運動学習の原理における練習スケジュールについて、自己調整学習を紹介している。記憶研究において、記憶しなければならない刺激語—反応語の対を学習者に自由に選択させた自己選択条件の場合と、実験者が強制的に対学習者に提示した強制選択条件との学習効果を比較したところ、前者は後者と比較して学習成績が優れていたことが報告されている（Perlmutter et al., 1971）。学習者は実験者から提示された情報を十分に吟味しなくても、提示された情報から学習者自身が選択するだけでも記憶が促進されるという。これを自己選択効果という。この解釈には、動機づけ説とメタ記憶説がある。動機づけ説は、自ら選択することで動機づけが増加することを説明している。メタ記憶説は、自己選択において学習者自身は自分にとって記憶しやすいか否かという判断（メタ記憶）に従って記憶しやすい単語を選ぶことができるので、強制条件よりも成績が良くなると説明している。練習スケジュールを学習者に主体的に選ばせるか、指導者が強制的に練習スケジュールを立てるか、場合によって効果が異なることも想定されるが、心理学における自己調整学習の理論を指導者が把握しているかどうかによりその指導方針は変化するだろう。

平川（2012）は運動の学習と指導に関して、観察・見まね学習を解説している。体育の授業やスポーツの練習場面では、教員やコーチなどの指導者は、その練習で習得されるべき技術の目標動作を設定して指導していることが多い。技術指導の際に、学習者の視覚や聴覚に与えられた情報を教示という。視覚に与える教示には、指導者が模範的な実技を提示する示範（demonstration）があり、聴覚に与える教示には、技術の説明やその技術を記述した資料などを提示する言語的教示（verbal instruction）がある。示範では、ビデオ教材や指導者による模範的な実演などの教示も用いられ、モデリング（modeling）と呼ばれる場合もある。学習者が示範を見て学習する方法、あるいは学習者を主体とした学習方法のことを観察学習（observational learning）と呼び、練習計画自体を強調した呼び方を観察練習（observational practice）と呼ぶ場合もある。運動技能の学習における観察学習の研究では、バンデューラ（Bandura, 1977）によるモデリングと社会学習の関係を体系づけた社会学習理論が最初の基礎理論となった。この理論によると、学習者が示範を観察した時、観察されたものが記号コード化され記憶される。観察された運動の情報が情報処理システムによって処理され、記憶の中で表象の形態に変換され貯蔵される。そして、学習者が運動

を遂行するときに記憶に貯蔵された表象を呼び出し、表象が遂行された運動と示範との誤差同定や修正に役立つとされる。運動を遂行する過程においては、記憶された表象が、身体や四肢を動かすために、適切な運動制御のためのコードに変換される。バンデューラによると示範を観察することによって、学習を統治する「注意、保持、行動産出、動機づけ」の4つの過程が存在するとされている。注意過程とは、学習者によって何が観察され、どのような情報が抽出されたかを明確にする過程である。保持過程とは、観察されたものを行為に内的なモデルとして記憶に貯蔵するために、記号コードへと変換され、再構築する過程である。行動産出過程とは、記憶の中に貯蔵された示範の行動に関する表象を行為に変換することである。動機づけ過程とは、行為を遂行するための学習者の動機づけに影響し、この過程がないと行為が遂行されることはないとされている。このように効果的に学習するために必要な理論として、バンデューラの理論が生かされている。

2. スポーツ社会心理研究

スポーツと動機づけに関して、松本（2018）は、内発的動機づけと外発的動機づけの理論を用いて解説している。動機づけは「行動を一定の方向に向けて発動させ推進し持続する過程」と定義される。動機づけには行動喚起機能、行動維持機能、行動調整機能、行動強化機能がある。人に何らかの行動を生じさせるためには外的な力（報酬と罰）が有効だと考えられている。しかし、私たちの行動は外的な力によってのみ生じるわけではない。走ることを動かすことが楽しくて陸上競技を始める子どももいるだろう。みずから定めた目標タイムに到達することに達成感を覚えて走る選手もいるだろう。マレー（Murray, 1964）によると内発的動機づけは「その活動自体から得られる快や満足のために活動が遂行される場合」と定義され、外発的動機づけは「活動と報酬との間に固有の結びつきがなく、報酬を得るために活動が遂行される場合」と定義される。したがって、同様の行動であっても内発的に動機づけられている場合もあれば、外発的に動機づけられている場合もある。

伊藤（2012）は、やる気を支える「できる」という感覚についてバンデューラ（Bandura, 1977）の自己効力感の理論を用いて解説している。期待を結果予期と効力予期の2つに分け、結果予期は、ある行動がどのように結果を生み出すかという期待で、練習すれば上達する、といった確信がこれに当たる。効力予期は、ある結果を生み出すために必要な行動をどの程度うまくできるかという確信のことで、これを自己効力感と呼ぶ。結果予期と効力予期の2つは気分や行動に影響するといわれている。自己効力感を高めるための指導者の手がかりとして4つの情報源をあげている。1. 遂行行動の達成：ある行動がうまくできて成功を体験したあとは自己効力感が高まり、またできるだろう、という期待を持つことができる。2. 代理的体験：モデルが示す手本を観察することで、自分もできそうだと考える。3. 言語的説得：言葉によりできる力があることを説得することで、指導者や信頼のおける他者からの激励や称賛は自己効力感を高める大きな力になる。4. 生理的・

情動的喚起：自分の生理的・情動的状态をどのように感じるかにより自己効力感の変動の原因となる。これらの理論をスポーツを実践する者、そしてその指導者が理解することは重要である。

3. 健康スポーツの心理

手塚 (2018) は、健康スポーツ心理学の解説としてスポーツ基本法の前文を引用して健康スポーツの重要性を解説している。健康スポーツ心理学とは、健康スポーツがもたらす心理的、身体的および社会的な恩恵を明らかにするとともに、得られた成果を社会に還元していく学問と手塚 (2018) は定義している。健康スポーツの実施は、ストレスの解消という、ネガティブな状態を平常状態に戻す効果をもつだけではない。高揚感やリラックス感を高め、それがさらにウェルビーイングの実現につながるなど、ポジティブな状態をもたらす効果も実証され始めている。荒井 (2003) は、中等度の運動にはポジティブ感情を高めるという心理的恩恵をもたらす効果を報告している。荒井ら (2004) は、運動中の思考活動の違いに注目し、呼吸や疲労感など身体の内側に注意を向けるよう指示された群と、周囲の環境など身体の外側に注意を向ける群の2群について検討し、身体の外側に注意を向ける群の方がポジティブ感情をより強く喚起することを示唆した。今後はポジティブ感情を中核とした心理的恩恵を効率よく得るための知見が増えていこう。

運動の心理的効果として西田 (2012) は不安について解説している。100を超える研究を包括的に扱ったメタ分析の結果から、有酸素運動が不安の軽減につながることを示唆している (Petruzzello et al., 1991)。ここでの有酸素運動とは、ウォーキング、ジョギング、ランニング、水泳、サイクリングである。一方、無酸素性運動やレジスタンストレーニングではわずかに不安が高まることが示唆されている。また、低強度のウェイトトレーニングでは、不安の軽減が見られ、高強度のウェイトトレーニングでは不安の増加がみられたことから、運動に伴う不安の変化は運動強度が関係していることが確認されている (Bartholomew & Linder, 1998)。また、一過性の有酸素運動の様式で、21~30分程度の運動により、状態不安が軽減することも報告されている。また、一過性運動では、日常的に不活動な人々に比べ、活動的な人の方が不安の軽減効果があることが明らかになっている。さらに運動期間では、21回~30回または40回以上継続し、さらに15週間以上にわたる長期的運動では特性不安が軽減することも明らかになっている。トレッドミルを用いた運動、非宗教的な瞑想、そして座位での読書 (安静状態) を各対象者に20分ずつ実施し、不安の変化を検討した結果、3つの条件すべてに不安の軽減効果があることが確認されている (Bahrke & Morgan, 1978)。これらのことから、運動や身体活動は不安解消に有効であるといえる。

上地ら (2000) は、子ども用身体活動尺度を作成し、子どもの身体活動とストレス反応との検討を行った。その結果、身体活動水準はストレス反応尺度のすべての下位尺度 (身体的反応、抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無気力) と負の相関を示した。このことから、

子どもの身体活動を増加させることが、子どものストレス反応の軽減に役立つ可能性が示唆された。西田 (2012) は、適度な運動やスポーツの継続的な実施は、神経や筋肉に刺激を与え、緊張をほぐし、ストレスホルモンの分泌を調整する役割があることについて言及している。さらに、運動やスポーツの実施は悩んでいた問題から一時的に離れることができ、沈みがちな気分をすっきりとすることができるため。ストレスへの対処法として有効であると述べている。ストレスへの対処法として運動・スポーツを用いる場合には、自分が取り組む上で楽しいと思える運動を選択すること (運動種目の自己選択)、自分の体力に応じた強度にて運動を行うこと (運動強度の自己決定) により、感情のポジティブな変化が生じ、継続的な実施の鍵となることを指摘している。運動様式として、ジョギングやウォーキング、水泳といった有酸素運動や自然環境の豊かな場での多くの身体活動を含む組織キャンプなども気分転換が図られ、ストレス解消に効果的であると報告されている。

仲と草野 (2021) は、生活習慣とワーク・エンゲイジメントの関連性について言及している。健康の増進と生産性の向上を両立させる鍵概念として「ワーク・エンゲイジメント (work engagement) が近年重視されている。ワーク・エンゲイジメントは「仕事に関連するポジティブで充実した心理状態」と定義され、労働の強みや作業効率の高さなどの労働者のポジティブな側面に着目した概念である。ワーク・エンゲイジメントは活力 (vigor)、熱意 (dedication)、没頭 (absorption) の3要素から構成された複合概念である。ワーク・エンゲイジメントの高い人は、仕事に誇り (やりがい) を感じ、熱心に取り組み、仕事から活力を得て活き活きとしている状態にあるといえる。ワーク・エンゲイジメントのアウトカムとしては、仕事や組織に対するポジティブな態度、仕事のパフォーマンスとの関連が検討されており、組織コミットメント (Hakanen et al., 2006)、パフォーマンス (Halbesleben & Wheeler, 2008) とは正の相関が、離職意図 (Schaufeli & Bakker, 2004) とは負の相関があることが報告されている。ワーク・エンゲイジメントの規定要因は、仕事の資源 (job resources) と個人の資源 (personal resources) に整理される。従来の実証的研究を総合すると、ワーク・エンゲイジメントは仕事の資源および個人の資源とアウトカムとの関連を媒介することが示唆される。仕事の資源とは、仕事において、①ストレスやそれに起因する身体的・心理的コストを低減し、②目標の達成を促進し、③個人の成長や発達を促進する機能を有する物理的・社会的・組織的要因である (Schaufeli, Salanova, & Gonzalez, 2002)。上司からのパフォーマンス・フィードバック、社会的支援、上司によるコーチング、仕事のコントロール、革新的な風土、情報といった仕事の資源が実際にワーク・エンゲイジメントと正の関連があることが報告されている (Hakanen, Bakker & Schaufeli, 2006)。個人の資源とは個人の内部にある心理的資源であり、自己効力感、楽観性、性格特性レジリエンスなどがある。例えばワーク・エンゲイジメントは自己効力感、楽観性と正の関係があることが報告されている (Xanthopoulou et al., 2007)。仲と草野 (2021) は40歳未満の労働者の生活習慣とワーク・エンゲイジメントとの関連についての既存データを活用した検討を行った。A社の40歳未満の社員を対象として、既存データである健康診断結果を用

いた。ワーク・エンゲイジメント測定尺度は新職業性ストレス簡易調査票、生活習慣項目は標準的な質問票から抽出した。その結果、女性では運動習慣がある者がいない者に比べワーク・エンゲイジメントが有意に高かった。40歳ごろまでは、身体的には充実しているが仕事や結婚など個人の社会的背景は可変要素が多く、変化をしながら生活様式が安定していく時期である。また、企業では勤続年数の短い労働者ほど、組織に適応する過程で組織の指示を受け入れやすい特徴もある。変化に適応しやすい若いうちからのワーク・エンゲイジメントを視野に入れた保健指導を行う必要性や、ワーク・エンゲイジメントの向上に向けた企業と産業保健部門の連携の更なる重要性を示唆している。

4. 競技の心理

菅生 (2018) は、スポーツメンタルトレーニング (Sport Mental Training; 以下SMT) とは、スポーツのトレーニングの中で自然と育まれていくものとされてきた「精神力」の側面を、計画されたプログラムによって強化していくための様々な心理学的方略をさすもの、と定義している。また、関谷 (2011) は、アスリートをはじめとするスポーツ活動に携わる者が、競技力向上ならびに実力発揮のために必要な心理的スキルを習得することを目的とした、スポーツ心理学の理論に基づく体系的で教育的活動である、と定義している。心理的スキルとは競技中に理想的な心理状態を作り出すスキルと、長期的な視点で競技力向上を目指すために普段の練習や競技生活を充実させるためのスキルの両面が含まれている。つまりSMTで行われる心理スキルは試合場面での心理的コントロールを目的としたものと、長期的視野に立つものとの両面が含まれる。SMTで扱う心理的スキルは試合場面で有用なテクニックに限定するものではなく、競技に対する意欲や対人関係なども含んだ広範な内容である。心理スキルの技法のひとつとして菅生 (2018) は、目標設定技法を挙げている。目標設定とはトレーニング計画に広がりを与え、その効果を高めるために必要なものといえる。どのような選手になりたいか、具体的イメージを持つことはトレーニングに対するモチベーションを高め、練習の質を高めるのに役立つだろう。また、試合に向けてステップアップするような目標を設定することで、効率的かつ計画的なトレーニングが可能になるだろう。さらに目標を具体化することは、具体的にやるべきことを明らかにし、トレーニングの課題を発見するのに役立つ。菅生 (2018) は、目標設定は動機づけと深く関連し、中でも内発的動機づけを高めるために、適切な目標設定は重要な役割を果たすと指摘している。特に技術的なものなど、客観的な数字として見えにくいものは、指導者と選手が共通理解をもって目標を定めることにより明確になる効果があるとしている。また、目標が明確になることによってトレーニングに対する動機づけが高まり、練習の質の向上につながる、としている。

立谷 (2012) は、メンタルトレーニングにおけるリラクゼーション技法について言及し、自律訓練法について解説している。自律訓練法とは、ドイツの精神医学者シュルツ (Schultz, J.H) が1932年に考案したもので、心身医学的な心理生理的治療法といわれるリラクセー

ション技法である。渡辺（1989）は、リラクゼーションは自らの意思によって働く筋肉を通して精神をコントローするものである、と述べている。また中込（1994）は、リラクゼーションの主な効果として、覚醒水準の低減、自己の身体に対する鋭敏さのアップ、睡眠の促進、疲労の回復、精神状態をクリアにする、と述べており、リラクゼーション技法にはさまざまな効果があることが分かる。自律訓練法の基本課題は、日常のストレスを取り除くことであり、メンタルヘルスや健康法、スポーツ選手のメンタルトレーニングなど幅広く取り入れられている。標準練習の「重み（重感）の練習」と「温かみ（温感）の練習」で、おおよその目的は達成できるといわれている。1ヵ月程度続けると重みや温かみの感じがわかるようになる。自律訓練法を習得すると日々のストレスや、極度の緊張や不安に対する予防や対処ができるようになる。その他に立谷（2012）は、メンタルトレーニングのリラクゼーション技法として、腹式呼吸や漸進的筋弛緩法についても解説している。

鈴木（2012）はスポーツ臨床に関し、スポーツカウンセリングの重要性について解説している。スポーツカウンセリングとは、競技場面に関わる全ての人々を対象とする臨床心理行為であり、競技力向上に関わる問題、競技遂行上の問題、神経症、身体的問題、あるいは、全人格的成長や引退の問題など、さまざまな問題や悩みを抱えるアスリートに対する心理アセスメント、そしてカウンセリングや心理療法がその主たるものであるといえる（鈴木、2012）。スポーツカウンセリングの対象となる具体的な問題は、心因性動作失調、実力発揮の不出来、スランプ、運動部への不適応、食行動の問題、バーンアウト、アスリートとしての生き方の問題などさまざまである。スポーツカウンセリングでは、通常のカウンセリングと同様に選手や指導者が抱える悩みや問題は、彼らが成長するためのきっかけとなるものであると考える。悩みや問題を抱えた選手や指導者の語ることを傾聴しながら、心の世界に寄り添うカウンセラーに支えられ、アスリートや指導者の成長が促進され、結果として問題解決していくと考える。アスリートカウンセリングの特殊性として、競技に同一化（sport only identification）しているアスリートほど、競技での悩みや問題、不適応は深刻な問題を発生しやすく、心理的基盤の弱いアスリートほど競技をすることで守られている自我の守りが弱くなることから大きな心理的問題を引き起こす。アスリートとしての不適応が運動部やチーム、学校や会社での不適応だけでなく神経症は精神疾患を発症する危険性が大きくなるため注意深い配慮が求められる。

武田（2012）は、スポーツとパーソナリティの形成について言及している。スポーツの経験はパーソナリティの形成に寄与するのだろうか、この課題に対する研究は古くから行われている。中込（1993）は、これまでのスポーツとパーソナリティの関係についてあつかった研究を3つの観点から整理している。まず、スポーツ経験の質・量的差異からの比較で、身体的コンピテンス、パーソナリティテストなど幅広くパーソナリティを捉えて従属変数とし、それらに影響すると想定された説明変数に経験年数、種目差、経験の有無などを用いる研究がある。結果には一貫性がなく、経験年数によって従属変数の得点に有意差が示された研究もあれば、そうでないという報告もある。次に、例えば数日間のスキー

実習体験により自己概念が変化するのかといった、短期・集中的な運動体験とパーソナリティとの関係を明らかにした研究がある。概ね肯定的な変化が認められた報告が多く、運動によるメンタルヘルスの維持向上や、自然の中での運動体験の効果に関する冒険教育領域で援用されている。そして、うつや神経症、情緒障害などの精神疾患に対する運動の治療効果を検証した研究がある。症状の抑制や改善などある程度の効果が認められており、心理療法の補助的手段として期待できる。これらの研究の多くはスポーツとパーソナリティとの相関関係を支持する結果を示しているが、個人のスポーツ体験は多様であり、各個人がどのような体験をしているのかという体験の質に関する議論が必要である。今後はスポーツ体験によるパーソナリティの形成についての心理的変容のメカニズムの解明が求められる。

おわりに

本稿ではスポーツ心理学の、運動学習および制御、スポーツ社会心理研究、健康スポーツの心理、競技の心理の各領域において用いられている心理学の諸理論について一部ではあるが概観してきた。スポーツ心理学において心理学の理論は学習心理学、社会心理学、感情心理学、臨床心理学、産業心理学の諸理論等が、非常に幅広く用いられていることが分かった。またスポーツ選手・競技者やその指導者だけでなく、スポーツを日常生活の一部（健康を維持増進するための活動、余暇、ストレス解消等）として行っている人に対する影響にまでスポーツ心理学の研究領域は広がっていることが分かった。身体活動が不安の低減に効果のあることや、子どもにおいても身体活動がストレス反応を低減する効果も示唆されている。産業保健の分野においてはワーク・エンゲイジメントが注目されているが、身体活動がワーク・エンゲイジメントにプラスの影響を与えることも示唆されている。リラクセーション技法として、自律訓練法や漸進的筋弛緩法も用いられている。またアスリートの心理的問題に対するカウンセリングの重要性や、スポーツがパーソナリティの形成にどのような影響を与えるのかについても研究が進んでいる。今後もスポーツ心理学の動向に注視したい。

引用・参考文献

- 荒井 弘和・竹中 康二・岡 浩一郎 (2003). 一過性運動に用いる感情尺度一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, 1-10.
- 荒井 弘和・竹中 康二・岡 浩一郎 (2004). 認知的方略を用いた一過性運動に対する情動反応— 行動医学研究, 10, 59-65.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, Prentice Hall.
- Bahrke, M. S., & Morgan, W.P. (1978). Anxiety reduction following exercise and meditation. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 323-333.
- Bartholomew, J.B., & Linder, D.E. (1998). State anxiety following resistance exercise. The role of gender and exercise intensity. *Journal of Behavior Medicine*, 21, 205-219.
- Hakanen, J.J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of*

- School Psychology, 43, 49 5-513.
- Halbesleben, J. R. B. & Wheeler, A. R. (2008). The relative roles of engagement and embeddedness in predicting job performance and intention to leave. *Work & Stress*, 22, 242-256.
- 平川 武仁 (2012). 観察・見まね学習 中込 四郎・伊藤 豊彦・山本 裕二 (編著) よくわかるスポーツ心理学 (pp60-61) ミネルヴァ書房
- 石倉 忠夫 (2018). 運動学習の原理 荒木 雅信 (編著) これから学ぶスポーツ心理学 改訂版 (pp12-18) 大修館書店
- 伊藤 豊彦 (2012). 自己効力感 中込 四郎・伊藤 豊彦・山本 裕二 (編著) よくわかるスポーツ心理学 (pp78-79) ミネルヴァ書房
- 上地広昭・竹中晃二・岡浩一朗 (2000). 子どもの身体活動とストレス反応の関係 *健康心理学研究*, 13 (2), 1-8.
- 松本 裕史 (2018). 内発的動機づけと外発的動機づけ これから学ぶスポーツ心理学 改訂版 (pp37-43) 大修館書店
- 仲 文子・草野恵美子 (2021) 既存データを活用した40歳未満の労働者における生活習慣とワーク・エンゲイジメントの関連についての検討 *日本地域看護学会誌*, 24(2), 67-75.
- 西田 順一 (2012). 運動の心理的効果②ストレス 中込 四郎・伊藤 豊彦・山本 裕二 (編著) よくわかるスポーツ心理学 (pp112-113) ミネルヴァ書房
- 西田 順一 (2012). 運動の心理的効果③不安 中込 四郎・伊藤 豊彦・山本 裕二 (編著) よくわかるスポーツ心理学 (pp114-115) ミネルヴァ書房
- Perlmutter, L.C., Monty, R.A., & Kimble, G.A. (1971) Effect of choice on paired-associate learning. *Journal of Experimental Psychology*, 91: 47-53.
- Petruzzello, S.J., Landers, D.M., & Szlazar, w. (1991). A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise: Outcomes and mechanism. *Sport Medicine*, 11, 143-182.
- 菅生 貴之 (2018). スポーツメンタルトレーニング これから学ぶスポーツ心理学 改訂版 (pp81-97) 大修館書店
- Schaufeli, W.B., Salanova, M., Gonzalez-Roma, V., & Bakker A.B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92.
- Schaufeli, W. B. & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 293-315.
- 中込 四郎 (1993). 危機と人格形成 道和書院
- 鈴木 壯 (2012). スポーツカウンセリング 中込 四郎・伊藤 豊彦・山本 裕二 (編著) よくわかるスポーツ心理学 (pp172-175) ミネルヴァ書房
- 武田 大輔 (2012). スポーツとパーソナリティ形成 中込 四郎・伊藤 豊彦・山本 裕二 (編著) よくわかるスポーツ心理学 (pp176-177) ミネルヴァ書房
- 立谷 泰久 (2012). リラクゼーション技法 中込 四郎・伊藤 豊彦・山本 裕二 (編著) よくわかるスポーツ心理学 (pp156-159) ミネルヴァ書房
- 手塚 洋介 (2018). 健康スポーツ心理学の基礎 これから学ぶスポーツ心理学 改訂版 (pp112-123) 大修館書店
- 土屋 裕睦 (2017). わが国のスポーツ心理学の現状と課題 *心身医学*, 58巻, 2号 159-165.
- Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2007). The role of personal resources in the job demands-resources model. *International Journal of Stress Management*, 14, 121-141.