

熊本学園大学付属社会福祉研究所社会福祉叢書 25

運動継続の心理学

快適自己ペースとポジティブ感情

橋本公雄・斉藤篤司 著

2015年3月31日発行

はじめに

序章 運動心理学研究の概観

第1章 運動行動を説明・予測する理論・モデル

第2章 運動継続の介入法としての運動継続化の螺旋モデル

第3章 運動のメンタルヘルス効果とメカニズム

第4章 感情とメンタルヘルスの測定尺度

第5章 自己選択・自己決定された運動強度

第6章 快適自己ペースの運動強度

第7章 一過性運動にともなうポジティブ感情の変化

第8章 長時間運動にともなうポジティブ感情の変化

第9章 快適自己ペースと運動の継続

11 イギリスの障害児教育と障害学研究

あとがき