

教 育 研 究 業 績

2021 年 5 月 1 日

氏名 本多 麻子

学位: 博士(人間科学) (早稲田大学)

研 究 分 野	研 究 内 容 の キ ー ワ ー ド	
実験心理学, 応用健康科学	感情, 健康, パフォーマンス, 生理反応, 身体活動	
主要担当授業科目	健康心理学, 健康心理学特講, ポジティブ心理学特講, 健康心理アセスメント, 健康心理実践演習, ポジティブ心理実践演習, 基礎ゼミ I, 基礎ゼミ II, 基礎ゼミ III, 基礎ゼミ IV, 健康・スポーツ心理学演習, 卒業研究	
教 育 上 の 能 力 に 関 する 事 項		
事 項	年 月 日	概 要
1 教育方法の実践例		
① コンピュータを活用した授業方法	平成 24 年 4 月 (現在に至る)	講義科目ではいずれもコンピュータとプロジェクタによるプレゼンテーションを採用した講義を行った。学生にはプレゼンテーション内容のキーワードと図表を掲載した資料を配布し、適宜ノートをとるように指導した。
② リアクションペーパーによる双方向的な教育方法の実践	平成 24 年 4 月 (現在に至る)	いずれの講義科目においても、毎回リアクションペーパーを用いて講義内容を踏まえた問いかけに対する回答や意見の提出を求めた。学生の理解度を把握すると同時に、授業の感想・要望・疑問点を聴取し、授業改善に努めた。学生からの質問には次回の講義時に言及した。
③ アクティブラーニングの実践	平成 25 年 4 月 (現在に至る)	基礎ゼミ I, II, III, IVでは、学生各自が興味のあるテーマを選び、資料を調べてプレゼンテーションを行った。健康心理アセスメントでは種々の心理検査の実施、採点、考察によって学生はアセスメント方法のみならず、自身の健康状態を把握することができた。健康心理実践演習では食事、運動、睡眠の各日誌を記録することにより、健康的な生活習慣の形成と維持を実践した。アサーショントレーニングの一環として学生同士でロールプレイを実施した。
2 作成した教科書・教材		
① DVD「スポーツ心理学」	平成 19 年 4 月	ウィザス高等学校(通信制・単位制高等学校)のスポーツコースの講義用 DVD であった。
② 教科書「スポーツ精神生理学」	平成 24 年 11 月	分担執筆(詳細は研究業績参照)
③ 教科書「生理心理学と精神生理学 第 1 巻基礎」	平成 29 年 5 月	分担執筆(詳細は研究業績参照)
3 当該教員の教育上の実績に関する大学等の評価		
① 学生による授業評価アンケート	平成 24 年 4 月 (現在に至る)	東京成徳大学の他に非常勤講師として複数の大学にて、学生による授業評価アンケートにより評価を受けてきた。いずれも平均値と同程度あるいは平均値を上回る評価を得ている。

4 実務の経験を有する者についての特記事項		
5 その他		
職務上の実績に関する事項		
事項	年月日	概要
1. 資格、免許 健康心理士 専門健康心理士 指導健康心理士 認定心理士	平成14年9月 平成17年9月 平成23年9月 令和元年10月	日本健康心理学会認定(登録番号:336) 日本健康心理学会認定(登録番号:336) 日本健康心理学会認定(登録番号:336) 日本心理学会認定(登録番号:62393)
2. 特許		
3. 実務の経験を有する者についての特記事項		
4. その他 日本心理学会 認定心理士資格認定委員会委員 八千代市「平成27年度 第2回生活習慣病予防講演会」講演 講師 科学研究費基盤C(16K0769) 株式会社少年写真新聞社「心の健康ニュース」監修 日本健康心理学会 認定健康心理士資格認定委員会委員 八千代市「八千代市個人情報保護制度運営審議会委員」「八千代市個人情報保護審査会委員」	平成27年11月～令和元年10月 平成28年3月 平成28年4月～令和2年3月 平成29年5月 平成29年7月(現在に至る) 平成29年7月(現在に至る)	日本心理学会 認定心理士資格認定委員会委員 演題「コミュニケーションをもっと上手に！ ストレスを減らし、爽やかな自己表現のための講座」 課題名「楽観主義者に健康をもたらす心身の反応性と回復性の解明」 「運動や好きなことでリフレッシュ」監修 日本健康心理学会 認定健康心理士資格認定委員会委員 八千代市個人情報保護制度運営審議会委員, 八千代市個人情報保護審査会委員

著書、学術論文等の名称	単著 共著 の別	発行又は 発表の年月	発行所、発表雑誌等又は 発表学会等の名称	概 要
(著書) 1 スポーツ精神生理学	共	平成24年11月	西村書店	山崎勝男(監)の分担執筆。主な情動・感情理論を概観し、情動・感情の生理学的発現機序を概説後、主要な情動・感情の精神生理学的反応を紹介した(情動・感情の生理学的機序の章担当 pp.26-37)。スポーツや身体活動のもたらす心理的効果を概観し、運動による快感情の発生メカニズム、認知的方略、運動アディクションなどを概説した(快感情をもたらす運動の効果の章担当 pp.255-265)。
2 生理心理学と精神生理学 第1巻基礎	共	平成29年5月	北大路書房	堀 忠雄・尾崎久記(監)坂田省吾・山田富美雄(編)の分担執筆。堀 忠雄・尾崎久記(監修)坂田省吾・山田富美雄(編集)の分担執筆。11章温熱系の1節発汗と2節皮膚電気活動を担当した。発汗について、皮膚と汗腺の解剖学、温熱性の発汗と精神性の発汗の分類、発汗と皮膚電気活動の関連を概説した。皮膚電気活動について、発生メカニズム、定位反応、分類、特徴、測定方法、記録方法、留意点、研究動向を概説した(pp.207-214)。
3 現代心理学辞典	共	令和3年2月	有斐閣	子安増生・丹野義彦・箱田裕司(監修)の分担執筆。30項目担当。
(学術論文) 1 正・負の情動誘発刺激に対する自律神経系の反応特異性	共	平成11年3月	ヒューマンサイエンスリサーチ, 8, 75-86.	本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。情動を誘発する映像刺激に対する自律神経系の反応特異性について検討した。血圧、心拍数、指尖表面皮膚温などを記録した。映像間で異なる方向性を示す生理反応が認められたため、反応特異性の検出に成功した。
2 自律神経系活動からみた作業療法課題の提言	共	平成12年12月	健康心理学研究, 13, 9-18.	本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。自律神経系活動に及ぼす作業療法課題の影響を調べた。課題遂行量は高難度条件が低難度条件と二重課題条件よりも低く、二重課題条件の心拍数は低難度条件と高難度条件よりも高かった。臨床場面での作業課題適用方法を提言した。
3 ストレス刺激に対する	共	平成13年7月	ヒューマンサイエンス	本多麻子・依田麻子・山崎勝男の共著。

自律神経系反応パターン			リサーチ, 10, 133 - 141.	ストレス場面における心拍数と皮膚電位反応(SPR)の変化を調べた。心拍数は能動対処での増加に特徴づけられた。SPRは、能動的対処時に陰陽二層性波の振幅増大と、受動的対処時の陽性単相波の出現低下に特徴づけられた。
4 強度の異なる運動が感情と脳波の偏側性に及ぼす効果	共	平成 13 年 12 月	生理心理学と精神生理学, 19, 217 - 225.	本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。強度の異なる自転車エルゴメータによる運動が感情と前頭部脳波に及ぼす効果を調べた。快適自己ペース条件では脳波の偏側性がなく、70%VO2max 条件では左前頭部の賦活が生じた。運動後の不安軽減と快感情が反映されたものといえる。
5 情動喚起刺激が自律神経系の反応特異性に及ぼす影響	共	平成 14 年 4 月	生理心理学と精神生理学, 20, 9 - 17.	本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。正・負の情動喚起刺激に対する自律神経系の反応特異性の検出を試みた。方向性の異なる心臓血管系の反応パターンは、負の情動喚起による末梢血管抵抗の上昇と、正・負の情動喚起映像に対する認知の違いに起因したものと考えられた。
6 情動喚起刺激に対する心臓血管系反応と脳波の偏側性	共	平成 14 年 4 月	人間科学研究, 15, 39 - 45.	本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。映像刺激に対する心拍数、血圧および脳波の偏側性を調べた。負の情動喚起映像中、特に不快な場面において、恐怖と嫌悪が喚起され、心拍数と血圧の上昇が認められた。同場面では右頭頂部脳波の賦活も認められた。
7 快・不快感情の精神生理学	単	平成 14 年 7 月	早稲田大学大学院人間科学研究科博士論文	実験的に喚起した快および不快感情が自律神経系と中枢神経系に及ぼす影響を精神生理学的に検討した。動画、静止画および身体活動に伴う感情に着目し、主に心臓血管系指標の反応パターンと、脳波の左右半球差について調べた。皮膚電位反応の生起パターンと不安水準の関係、感情喚起として動画と静止画を用いた場合の相違、視覚刺激あるいは身体活動による感情喚起の相違を明らかとした。
8 アーチェリーにおける心拍数、パフォーマンス、主観的評価の関連	共	平成 15 年 3 月	早稲田大学体育学研究紀要, 35, 37 - 42.	本多麻子・廣澤麻子・山崎勝男の共著。アーチェリーにおいて呼吸調整と標的の有無がシューティング時の心拍数、主観的評価、得点に及ぼす影響を調べた。標的の有無により、リリース前の心拍数推移は異なった。標的と呼吸調整のある場

9 年齢段階別にみたランニングアディクション傾向と心理的特性の関連	共	平成 16 年 12 月	健康心理学研究, 17, 42 - 52.	合, 主観的評価と得点に関連があった。 本多麻子・山崎勝男の共著。中学生, 高校生, 大学生, 一般社会人を対象として, ランニングアディクション傾向と心理的特性の関連を検討した。大学生はポジティブ・ネガティブなランニングアディクション傾向が高く, 一般社会人はポジティブなランニングアディクション傾向が高かった。
10 乗馬運動および馬との接触が気分の改善と心拍数に及ぼす効果	共	平成 18 年 6 月	健康心理学研究, 19, 48 - 55.	本多麻子・山崎勝男の共著。乗馬運動や馬による動物介在効果が気分の改善と自律神経活動に及ぼす影響を検討した。騎乗後に状態不安, 疲労感, 不快な気分が低下し, 活気は増加した。騎乗前よりも騎乗後に心拍数が増加した。気分の改善は乗馬による運動の効果に馬による動物介在効果が重畳したものと考えられる。
11 テニスのスキル習得尺度改訂版の開発	共	平成 19 年 3 月	川村学園女子大学研究紀要, 18, 163 - 174	本多麻子・山崎勝男の共著。テニスを行っている大学生を対象として, "基本動作", "精神的安定", "理解力"の 3 因子 18 項目から構成されたテニスのスキル習得尺度改訂版を開発し, その信頼性と妥当性を確認した。上位群はスキルの習得レベルと気づきレベルが高く, 内的統制傾向も高かった。
12 感情喚起の文脈操作が主観的評価と心拍数に及ぼす影響	共	平成 20 年 5 月	白鷗大学教育学部論集, 2, 87 - 101	本多麻子・山崎勝男の共著。同一の感情価の刺激を連続的に呈示する場合とランダムな順番で呈示する場合を設定し, 感情喚起の文脈操作が主観的評価と心拍数に及ぼす影響を検討した。block 群と比較して, 不快刺激に対する random 群の恐怖と嫌悪の評定が高く, 不快刺激呈示中の random 群の心拍推移は低かった。
13 大学授業におけるコミュニケーションについてその 2 - 「心理学実験」授業におけるデータ分析-	共	平成 20 年 8 月	東京家政学院大学紀要, 48, 1-5.	市原 信・本多麻子の共著。大学の授業場面でのコミュニケーションについて, 心理学実験を例に出席カードと Web ログを使い日常的にデータを収集した。本研究で用いたコミュニケーションチャンネルは技術的質問や課題への取り組み方などの情報が共有, 活用されていた。
14 フットサルとサッカーの種目特性と生理反応の関	共	平成 22 年 5 月	白鷗大学教育学部論集, 4, 223 - 235	本多麻子・山崎勝男の共著。フットサルの試合映像に対する自発性瞬目と皮膚電

連				位反応 (SPR) の様相から、フットサルとサッカーの種目特性を検討した。フットサルの特徴的なプレイを含む場面において、フットサル経験群の SPR 反応量はサッカー経験群よりも増加し、フットサル経験群はイベント中の瞬目率が減少した。自発性瞬目と SPR から、フットサル経験とサッカー経験の弁別が可能となるだろう。
15 スピーチ場面における緊張、不安および心拍数の時系列変化の関連	単	平成 23 年 5 月	白鷗大学教育学部論集, 5, 183-195	実際のスピーチ場面において、“あがり”による気分と心拍数の関連を検討した。スピーチ場面は、実験参加者にとって初めての経験であるゼミナールでの文献報告とした。スピーチ課題前と比較して、スピーチ課題後の状態不安、緊張—不安、混乱の得点が減少した。スピーチ課題前の心拍数が最も高く、次いでスピーチ課題中の心拍数が高く、質疑応答中の心拍数が最も低かった。実際のスピーチ場面の心拍数は比較的高い水準 (平均 103.8 bpm) で維持された。
16 内因性瞬目研究小史—19 世紀末から 21 世紀に向けて	共	平成 23 年 5 月	白鷗大学教育学部論集, 5, 115-154	平田乃美・本多麻子・田多英興の共著。内因性瞬目の歴史を概観した。Ponder & Kennedy (1927) は内因性瞬目を注意と心的緊張の 2 次元から検討した。Hall (1945) は瞬目の目的を保護、遮蔽、技術に集約した。Hall & Cusack (1972) は注意を内的注意と外的注意に分類した。Tecce (1989, 2008) は 2 過程モデルを提唱し、注意と快不快の 2 次元を想定した。Stem et al (1984) は注意と覚醒水準と課題要求の 3 次元を想定した。21 世紀の瞬目研究の動向を理解する鍵概念はドパミンと気質研究の 2 つである。
17 暗算課題のパフォーマンスが課題遂行時と回復期の精神生理学的反応に及ぼす影響	単	平成 24 年 9 月	白鷗大学論集, 27, 277-295	暗算課題のパフォーマンスの違いが課題中と回復期の心拍数と心理指標に及ぼす影響を検討した。暗算課題の正答率に基づいて、実験参加者をパフォーマンス高群とパフォーマンス低群に分類した。気分、課題難易度、あせり、集中度について評定させた。パフォーマンス低群と比較して、パフォーマンス高群の心拍数は速やかにベースライン水準に回復した。気分得点と難易度得点の結果から、パフォーマンス高群のポジティブ感情が心拍

<p>18 積極的休息はパフォーマンスの向上と自覚疲労の回復を促進するのか</p>	<p>単</p>	<p>平成25年5月</p>	<p>白鷗大学教育学部論集, 7, 215-230</p>	<p>変化量を速やかにベースライン水準に回復させた可能性がある。</p> <p>積極的休息が作業課題のパフォーマンス、自覚疲労および気分および影響を検討した。座位でストレッチを行う積極的休息群と開眼座位安静で休息する統制群を設定し、自覚疲労、気分、心拍数を記録した。作業課題にはエアキャップつぶしを採用した。自覚疲労、気分、心拍数の結果から、積極的休息群の覚醒水準は統制群よりも高かった。積極的休息群はぼやけ感の上昇を抑制し、覚醒水準と快適度を高めたことから、自覚疲労の回復を促進したと考えられる。</p>
<p>19 認知的方略が課題成績とストレス反応に及ぼす影響—方略的楽観主義、防衛的悲観主義、真の悲観主義—</p>	<p>単</p>	<p>平成25年9月</p>	<p>白鷗大学論集, 28, 277-296</p>	<p>防衛的悲観主義群、方略的楽観主義群、真の悲観主義群を設定し、認知的方略が課題成績とストレス反応に及ぼす影響を検討した。その結果、課題成績に群差はなく先行研究と一致した。心拍数と唾液アミラーゼに群差はなかった。方略的楽観主義群・防衛的悲観主義群と比較して、真の悲観主義群のポジティブ覚醒得点は低く、抑うつ得点は高いことから、防衛的悲観主義群は方略的楽観主義群と同程度であり、真の悲観主義者よりも適応的であると示唆された。</p>
<p>20 バドミントンのサービスにおける心理・生理・行動指標の関連</p>	<p>単</p>	<p>平成26年3月</p>	<p>東京成徳大学研究紀要, 21, 167-177.</p>	<p>バドミントンのサービスにおける心理指標、生理指標および行動指標の関連を検討した。サービスの種類とレシーバーの有無に基づいて、サービスのインパクト前後の心拍数の時系列変化を分析した。ロングサービスとショートサービスでは、インパクト前後の心拍数の推移に違いが認められた。ロングサービスのパフォーマンスはショートサービスよりも高かった。サービスのパフォーマンスは、心理的競技能力のなかでも自己コントロール能力、リラックス能力、集中力とそれぞれ正の相関があった。</p>
<p>21 認知的方略が課題成績と精神生理学的反応に及ぼす影響—方略的楽観主義と防衛的悲観主義—</p>	<p>単</p>	<p>平成26年11月</p>	<p>白鷗大学教育学部論集, 8, 367-387.</p>	<p>認知的方略が課題成績と精神生理学的反応に及ぼす影響を検討した。方略的楽観主義群のコントロール可能性得点と快適度得点は、防衛的悲観主義群と統制群よりも高かった。防衛的悲観主義群の抑う</p>

<p>22. 積極的休息によるパフォーマンスの改善と自覚疲労の回復</p>	<p>単</p>	<p>平成27年3月</p>	<p>東京成徳大学研究紀要, 22, 85-96.</p>	<p>つ得点と不安得点は方略的楽観主義群よりも高かった。収縮期血圧は方略的楽観主義群>防衛的悲観主義群>統制群となった。防衛的悲観主義はパフォーマンスの点では方略的楽観主義に劣らないものの、ストレス反応の自己評価、認知的評価、心臓血管系反応からみた心身の健康の点では、防衛的悲観主義よりも方略的楽観主義の方が適応的であった。</p> <p>積極的休息が作業課題のパフォーマンス、自覚疲労、気分に及ぼす影響を検討した。休息時に座位でストレッチを行う積極的休息群と開眼座位安静の統制群を設定し、実験課題には研究1では内田クレペリン検査を、研究2ではエアキャップつぶし課題を用いた。研究1の結果、統制群と比較して、積極的休息群の後期作業のエラー率は低下し、積極的休息群の不快感得点は統制群よりも低い傾向があった。研究2の結果、積極的休息群では前期よりも後期の作業量が多い傾向があった。</p>
<p>23. 大学生の日常的なポジティブイベントの構成要素—大学生は SNS よりも直接的なコミュニケーションに幸せを感じる—</p>	<p>単</p>	<p>平成28年3月</p>	<p>東京成徳大学研究紀要, 23, 103-112.</p>	<p>大学生の日常生活でのポジティブイベントの構成要素を検討した。週1回15週間に渡り「24時間以内に happy だったできごと」の自由記述を求めた。テキストマイニングの結果、全15回の調査から「友達」「食事」の出現数が多く、男女間ではほぼ同様の結果であった。友人を中心とした人間関係や、食事、睡眠などの生理的欲求に関連した内容が大学生の日常的なポジティブイベントの中心的内容であること、SNS よりも直接的なコミュニケーションに幸せを感じる事が明らかとなった。</p>
<p>24. 対戦相手の競技レベルが方略と感情に及ぼす影響—格上の選手に挑戦する心理—</p>	<p>単</p>	<p>平成29年3月</p>	<p>東京成徳大学研究紀要, 24, 65-76.</p>	<p>対戦相手の競技レベルが卓球の試合の方略と感情に及ぼす影響を検討した。格上の相手と試合をする格上条件と同レベルの相手と試合をする同格条件を設定した。試合前のポジティブ感情は同格条件よりも格上条件で高く、同格条件では試合後にポジティブ感情が増加した。試合前のネガティブ感情に条件差はなく、試合後に格上条件のネガティブ感情が増加した。格上条件の方略は具体的に何をし</p>

<p>25. 課題の達成目標における方略と説明スタイル—楽観主義者と悲観主義者の言い訳は質的に異なる—</p>	<p>単</p>	<p>平成30年3月</p>	<p>東京成徳大学研究紀要, 25, 1-11.</p>	<p>たら勝てるかという技術的内容が中心であり, 同格条件の方略は気持ちで負けないなどの精神的内容が中心であった。</p> <p>ダーツ課題の達成目標における方略と説明スタイルの関連を検討した。自己ペース条件と高要求水準条件を設定した。質問紙によりセルフ・ハンディキャッピング, 認知的評価, 楽観・悲観性の程度を評価し, 目標達成あるいは未達成の理由と方略について自由記述を求めた。その結果, 集中力の欠如得点と脅威性の評価得点に, 合理化得点と楽観性得点にそれぞれ正の相関があった。楽観傾向群と悲観傾向群では達成, 未達成の説明スタイルに相違があった。</p>
<p>26. 楽観性・悲観性および心拍数の反応性と回復性の関連</p>	<p>単</p>	<p>平成31年3月</p>	<p>東京成徳大学研究紀要, 26, 141-150.</p>	<p>運ゲーム条件とスキルゲーム条件を設定し, 楽観性, 悲観性と心拍数の反応性と回復性の関連を検討した。その結果, 運ゲーム条件において, 心拍数の回復時間は悲観性得点が高いほど延長し, 楽観性得点が高いほど短くなる傾向があった。心拍数の回復性は, 悲観性が高いほど遅れ(脆弱化あるいは硬直化), 楽観性が高いほど速やかになる(強壯化あるいは柔軟化)という可能性が示唆され, 楽観性と心臓血管系の健康には関連があるというポジティブヘルスの概念にも一致した。</p>
<p>27. 達成と情熱のポジティブ心理学的検討—Grit, レジリエンス, 楽観性の関連—</p>	<p>単</p>	<p>令和2年3月</p>	<p>東京成徳大学研究紀要, 27, 87-98.</p>	<p>スポーツ, 習い事, 勉学における達成, 伸び悩み等の経験と情熱の関連を検討した。その結果, 資質的・獲得的レジリエンス得点はいずれも楽観性, Grit, 根気と正の相関があり, 悲観性と負の相関があった。Grit と根気は楽観性と正の相関があり, 悲観性と負の相関があった。伸び悩んだ後に, 目標達成した人々の主観的な努力度はその他の人々よりも高く, 目標達成した人々は継続中の人々よりも楽観性が高かった。辞めた人々と比較して, 目標達成した人々は, 行動力, 問題解決志向, 資質的レジリエンスが高かった。</p>
<p>28. 対人ストレス場面におけるアサーションとネガティブな反すうの関連—ネガ</p>	<p>単</p>	<p>令和3年3月</p>	<p>東京成徳大学研究紀要, 28, 1-12.</p>	<p>アサーションとネガティブな反すう傾向とストレス反応の関連を検討した。ネガティブな反すう傾向とコントロール不可</p>

<p>ティブな反すうよりもそのコントロール不可能性が問題となる—</p> <p>(その他) 【翻訳】 スポーツ心理学大事典</p> <p>【報告書】 1 心理学基礎教育における学習目標達成度の測定と評価に関する実践的研究(その2 実習科目の成績評価方法の検討)</p> <p>2 ボランティア体験に根ざした学生育成と地域連携に関するプロジェクト(電話相談を含む)(2)</p> <p>3 基礎ゼミにおける学習日誌の導入と学習習慣形成の実践プロジェクト</p>	<p>分担翻訳</p> <p>共</p> <p>共</p> <p>単</p>	<p>平成25年11月</p> <p>平成22年3月</p> <p>平成25年3月</p> <p>平成26年3月</p>	<p>西村書店</p> <p>白鷗大学教育科学研究所年報, 5 巻, pp. 75-84</p> <p>東京成徳大学研究紀要, 20 巻, pp. 173-176.</p> <p>東京成徳大学研究紀要, 21 巻, pp. 216-218.</p>	<p>能性は抑うつ, 不安, 怒りと正の相関があった。ネガティブな反すう傾向高群は低群よりもコントロール不可能性と抑うつ, 不安, 怒りが高かった。ネガティブな反すうのコントロール不可能性高群は低群よりもネガティブな反すう傾向, 抑うつ, 不安が高く, アサーションが低かった。ネガティブな反すうのコントロール不可能が高いほど, アサーティブな行動がとりにくい。</p> <p>山崎勝男(監訳)の分担翻訳。スポーツの才能と発達について才能の定義と才能の発達の動向について概観した(スポーツの才能と発達の章担当 pp. 204-219.)。スポーツと運動における内発的動機づけと外発的動機づけの階層モデルを概観した(スポーツと運動の内発的・外発的動機づけの章担当 pp. 297-317)。スポーツ・運動における集団凝集性について凝集性の定義とその概念と測定, 関連する変数との相関を概観した(スポーツ・運動の集団凝集性の章担当 pp. 358-364)。</p> <p>落合信寿・神戸文朗・平田乃美・伊崎純子・本多麻子・田多英興の共著。心理学基礎実験演習のレポート作成において, 各課題の評価と単位取得および成績評価との関連を検討した。「論旨の一貫性」「考察」「目的」など多くの評価項目で成績評価と比較的高い相関が認められた。16 の評価項目は「考察の緻密さ」「目的の理解」「方法・結果の詳細さ」「論理構成の適切さ」の4因子に集約された。</p> <p>中山哲志・飯田順子・石田祥代・石村郁夫・加地雄一・根津克己・羽鳥健司・半田勝久・本多麻子・宮本文雄・山口正寛・渡辺 央の共著。</p> <p>学習日誌の実施とそのフィードバックによって学習習慣を形成することを目的とした。学習日誌は, 毎日授業時間以外での学習時間と学習内容を携帯電話の e-mail で基礎ゼミ担当教員に送信することであった。高校時と比較して, 大学入学後に講義以外での学習時間が増加した。</p>
---	--	--	--	--

<p>【シンポジウム】 ポジティブ情動への生理心理学的接近</p>	単	平成 25 年 5 月	第 31 回日本生理心理学会大会	<p>前期と後期の学習日誌の報告率は夏休みよりも高かった。基礎ゼミにおける学習日誌の導入は学習習慣の形成にとって有益であることが示唆された。</p> <p>シンポジウム「ポジティブ情動への生理心理学的接近」において「スポーツ・身体活動によるポジティブ感情とその活用」という演題で話題提供をした。スポーツ・身体活動によるポジティブ感情について、前頭部脳波の左右差、運動強度、運動習慣から検討した研究を紹介した。スポーツ・身体活動によるポジティブ感情とその活用について、積極的休養、気分、疲労、パフォーマンスから検討した研究を紹介した。</p>
<p>【依頼記事】 上手に休養をとろう</p>	単	平成 29 年 5 月	少年写真新聞社 心の健康ニュース	<p>上手に休養をとるための概説をした。休養には消極的休養と積極的休養があり、消極的休養は睡眠や安静に休むことであり、一方、積極的休養は疲労回復を目的とした比較的強度の低い運動のことである。また運動に伴う心理的効果として、抑うつやストレスの軽減、ポジティブ感情の増加、ネガティブ感情の減少を紹介し、積極的休養の重要性を説明した。また、積極的休養はストレス・マネジメントにも有用であることを紹介した。</p>
<p>【学会報告】 1 自律神経系の反応特異性と情動に関する研究</p>	共	平成 10 年 5 月	日本生理心理学会第 16 回学術大会	<p>本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。情動誘発映像に対する自律神経系の反応特異性を検討した。不快映像に対して血圧が上昇し、快映像に対して皮膚温が低下した。</p>
<p>2 能動的・受動的対処に関する生理心理学的研究—皮膚電気活動と心拍数の変化—</p>	共	平成 10 年 10 月	日本心理学会第 62 回大会	<p>本多麻子・山崎勝男の共著。能動的・受動的対処に関する皮膚電気活動と心拍数の変化を調べた。能動的対処では心拍数が増加し、受動的対処では皮膚電位活動が減少した。</p>
<p>3 正・負の情動誘発刺激に対する大脳半球の偏側性</p>	共	平成 11 年 5 月	日本生理心理学会第 17 回学術大会	<p>本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。正・負の情動誘発刺激に対する大脳半球の偏側性を調べた。前頭部脳波の左右差を偏側性の指標とした結果、正・負のいずれの情動誘発刺激に対しても偏側性はなかった。</p>

4 Respiration and heart rate to positive and negative motion-inducing film stimuli.	共	July, 1999	International Interdisciplinary Symposium on Respiration “Respiration and Emotion”	<u>Asako Honda</u> , Hiroaki Masaki, & Katuo Yamazaki. 正・負の情動誘発刺激に対する呼吸活動と心拍数の変化の関係を調べた。時間の経過に従い、Positive 条件では心拍数が低下し、Negative 条件では心拍数が上昇した。呼吸変化数は条件間に有意差はなかった。
5 正・負の情動誘発刺激に対する心臓血管系反応パターン	共	平成 11 年 9 月	日本心理学会第 63 回大会	本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。正・負の情動誘発刺激に対する心臓血管系の反応パターンを調べた。心臓血管系の反応パターンは、正の情動誘発刺激に対して低下し、負の情動誘発刺激に対して増加した。
6 情動誘発刺激に対する指尖表面皮膚温と心拍数の変化	共	平成 12 年 6 月	日本生理心理学会第 18 回学術大会	本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。誘発された正・負の情動に対する自律神経系の反応特異性について検討した。Negative 条件では、指尖皮膚温が時間経過に従って低下し、心拍数は増加した。
7 Hemisphere asymmetry and cardiovascular responses to the emotion-inducing film stimuli.	共	July, 2000	XXVII International Congress of Psychology	<u>Asako Honda</u> , Hiroaki Masaki, & Katuo Yamazaki. 映像刺激に対する大脳半球の偏側性と心臓血管系反応を検討した。不快な映像刺激に対して、血圧と心拍数が増加し、頭頂部において大脳半球の偏側性がみられた。
8 作業療法課題が自律神経系に与える影響	共	平成 12 年 8 月	日本健康心理学会第 13 回大会	本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。作業療法課題が自律神経活動に与える影響を調べた。課題遂行量は高難度条件が低難度条件と二重課題条件よりも低く、二重課題条件の心拍数は低難度条件と高難度条件よりも高かった。
9 作業療法課題における心臓血管系反応	共	平成 12 年 11 月	日本心理学会第 64 回大会	本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。作業療法課題における心臓血管系反応を調べた。二重課題条件では、低難度条件と高難度条件よりも心拍数が高く、皮膚電位反応が増大した。
10 感情喚起スライドに対する心臓血管系反応	共	平成 13 年 7 月	日本生理心理学会第 19 回学術大会	本多麻子・正木宏明・高澤則美・山崎勝男の共著。感情喚起刺激に対する心臓血管系反応を検討した。不快刺激に対して心拍数が低下し、時間経過に伴う心拍数の低下もみられた。平均血圧と拡張期血圧の推移は減少傾向であった。

11 暗算及び雑音暴露条件下のポリグラフィー	共	平成 13 年 7 月	日本生理心理学会第 19 回学術大会	高澤則美・廣田昭久・鈴木敦命・本多麻子・山崎勝男の共著。暗算および雑音暴露条件下のポリグラフィーを調べた。暗算課題において、心拍数の増加が認められた。雑音暴露条件では呼吸変数が抑制された。
12 強度の異なる身体活動が快感情と大脳偏側性におよぼす効果	共	平成 13 年 11 月	日本健康心理学会第 14 回大会	本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。運動強度と快感情の関係を前頭部脳波の偏側性を用いて検討した。快適自己ペース条件と比べて、70%VO2 max 条件では運動終了後に左半球の相対的な賦活と快感情の出現が確認された。
13 感情喚起スライドに対する大脳半球の偏側性	共	平成 13 年 11 月	日本心理学会第 65 回大会	本多麻子・正木宏明・高澤則美・山崎勝男の共著。感情喚起に伴う大脳半球の偏側性を検討した。快条件と不快条件で左前頭部の賦活を示す大脳半球の左右差が確認された。感情価に関わらず、感情喚起スライドは左前頭部脳波の賦活を引き起こした。
14 虚偽検出事態のポリグラフィー	共	平成 13 年 11 月	日本心理学会第 65 回大会	高澤則美・廣田昭久・本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。虚偽検出事態のポリグラフィーを調べた。裁決質問では無罪条件より皮膚電位反応の振幅が大きかった。裁決質問における心拍数は、刺激呈示後に増加した後、急激に減少した。
15 感情喚起スライドに対する心臓血管系反応 (2)	共	平成 14 年 5 月	第 20 回日本生理心理学会大会	本多麻子・正木宏明・高澤則美・山崎勝男の共著。ランダム呈示により感情喚起刺激の感情価に対する予測性を排除したうえで心臓血管系反応を調べた。不快刺激呈示時に心拍間隔の延長が認められ、心拍低下が示された。
16 注意の集中が呼吸運動に及ぼす効果	共	平成 14 年 5 月	第 20 回日本生理心理学会大会	高澤則美・廣田昭久・本多麻子・山崎勝男の共著。呼吸運動を変容させる要因として認知的要因に注目し、注意の集中と呼吸運動の関連を調べた。マウスによるトラッキング課題中、呼吸運動の抑制が生じた。
17 Recommendation of occupational therapy based on autonomic nervous activity.	共	July, 2002	XXV International Congress of Applied Psychology	Asako Honda, Hiroaki Masaki, & Katuo Yamazaki. 作業療法課題における自律神経系の影響を調べた。二重課題の心拍変化率は、低難度条件、高難度条件より高かった。二重課題条件では皮膚電位反応

18 感情喚起スライドが脳波の偏側性に及ぼす影響	共	平成 14 年 9 月	日本心理学会第 66 回大会	の陽性単相波の出現が増加した。 本多麻子・正木宏明・高澤則美・山崎勝男の共著。感情喚起刺激のランダム呈示により刺激の感情価に対する予測性を排除したうえで、感情喚起に伴う前頭部脳波の偏側性を調べた。その結果、感情価に関わらず、左前頭部の相対的な賦活が認められた。
19 刺激情報の具体性が呼吸運動の変容に及ぼす効果	共	平成 14 年 9 月	日本心理学会第 66 回大会	高澤則美・廣田昭久・本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。認知的要因に注目し、注意集中と呼吸運動の変容との関連を調べた。呼吸運動の抑制的变化は、必要な情報に選別的に注意を向けて認識するという心理的過程に関わっていた。
20 喚起スライドが心拍間隔と自発性瞬目に及ぼす影響	共	平成 14 年 10 月	日本健康心理学会第 15 回大会	本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。感情喚起刺激に対する心拍間隔と自発性瞬目の関連を検討した。快・中性刺激と比較して、不快刺激呈示時に心拍間隔の延長と自発性瞬目率の減少が認められた。
21 感情喚起スライドに対する心臓血管系反応(3)	共	平成 15 年 5 月	第 21 回日本生理心理学会大会	本多麻子・正木宏明・高澤則美・山崎勝男の共著。感情喚起刺激の連続呈示による快感情の元通り効果を、主観的評価と心拍数を指標として検討した。元通り効果は心拍数よりもむしろ、主観的評価に影響を及ぼした。
22 情動予期と前頭部脳波の偏側性	共	平成 15 年 5 月	第 21 回日本生理心理学会大会	竹内成生・本多麻子・山崎勝男の共著。負の感情刺激予期に関連する前頭部脳波の偏側性と刺激先行陰性電位を検討した。不快刺激の予期に対して刺激先行陰性電位の増大が認められた。
23 前頭部脳波の非対称性と気分一致効果の関連性	共	平成 15 年 5 月	第 21 回日本生理心理学会大会	渡辺淳宣・本多麻子・山崎勝男の共著。前頭部脳波の偏側性と気分一致効果の関連を検討した。ベースラインと気分誘導時において、気分、刺激評価、脳波の α 、 β パワー値に有意差はなかった。
24 呼吸調整がアーチェリー行射時の心拍数・得点・主観的評価に及ぼす効果	共	平成 15 年 9 月	日本心理学会第 67 回大会	本多麻子・山崎勝男の共著。アーチェリーを課題として、呼吸調整と標的の有無が行射時の心拍数、得点、主観的評価に及ぼす影響を検討した。標的の有無は行射前の心拍数に影響し、標的と呼吸調整

25 年齢別にみた運動アディクションと心理的特性の関連	共	平成 15 年 11 月	日本健康心理学会第 16 回大会	のある場合、主観的評価と得点に関連があった。 本多麻子・山崎勝男の共著。年齢別にネガティブおよびポジティブな運動アディクション傾向と心理的特性の関係を検討した。運動アディクション得点と強迫性得点および走行距離は、いずれの年齢においても正の相関があった。
26 連続呈示された感情喚起スライドに対する自発性瞬目	共	平成 16 年 5 月	第 22 回日本生理心理学会大会	本多麻子・正木宏明・高澤則美・山崎勝男の共著。感情喚起刺激の連続呈示が自発性瞬目に及ぼす影響を検討した。先行刺激が不快の場合、後続刺激に対する瞬目率は増加した。先行刺激の感情価に関わらず、後続刺激が不快の場合、瞬目率は減少した。
27 フットサルとサッカーの種目特性が皮膚電位反応と自発性瞬目に及ぼす影響	共	平成 16 年 5 月	第 22 回日本生理心理学会大会	渡辺博之・本多麻子・堀野博幸・山崎勝男の共著。サッカーとフットサルの種目特性の違いを自発性瞬目と皮膚電位反応から検討した。フットサル映像に対して、フットサル熟練者の瞬目率は減少し、皮膚電位反応は増加した。
28 テニスの技能学習における気づきと Locus of control の関連	共	平成 16 年 9 月	日本心理学会第 68 回大会	本多麻子・山崎勝男の共著。テニスの技能学習場面において、技術の習得と気づき、および Locus of Control との関連を検討した。技術得点と Locus of Control 得点、および気づき得点と Locus of Control 得点に正の相関があった。
29 乗馬運動が気分の改善と自律神経活動に及ぼす効果	共	平成 17 年 5 月	第 23 回日本生理心理学会大会	本多麻子・山崎勝男の共著。乗馬経験のほとんどない健康な大学生を対象として乗馬運動や馬による動物介在効果が心身に及ぼす効果を検討した。騎乗前と比べて、騎乗後に気分が改善し、心拍数が増加した。
30 乗馬運動による気分の改善効果	共	平成 17 年 9 月	日本健康心理学会第 18 回大会・日本心理医療諸学会連合第 18 回学術大会	本多麻子・山崎勝男の共著。乗馬経験のほとんどない健康な大学生を対象として乗馬運動や馬による動物介在効果が気分に及ぼす効果を検討した。その結果、健康な乗馬初心者においても気分の改善効果がみられた。
31 テニスのスキル習得尺度の開発と信頼性・妥当性	共	平成 17 年 9 月	日本心理学会第 69 回大会	本多麻子・山崎勝男の共著。ボール・打点スキル因子、フォーム・グリップスキ

の検討				ル因子, 心理的スキル因子, 理解力因子, コントロールスキル因子の 5 因子 24 項目から構成されたテニスのスキル習得尺度を作成した。
32 感情喚起刺激の呈示方法が主観的評価と心拍数に及ぼす影響	共	平成 18 年 5 月	第 24 回日本生理心理学会大会	本多麻子・山崎勝男の共著。感情喚起刺激の呈示方法が主観的評価と心拍数に及ぼす影響を検討した。刺激の呈示方法の違いは, 不快刺激に対する主観的評価と心拍数に影響を及ぼすことが明らかとなった。
33 Effects of horseback riding and contact with horses on mood change and autonomic nervous activity.	共	July, 2006	26th International Congress of Applied Psychology	<u>Asako Honda</u> , & Katuo Yamazaki. 健常な大学生において乗馬運動が気分と自律神経活動に及ぼす効果を検討した。騎乗前と比べて, 騎乗後に気分の改善と自律神経活動の亢進が認められた。
34 感情喚起刺激の連続呈示が心拍数と瞬目に及ぼす効果	共	平成 18 年 9 月	日本健康心理学会第 19 回大会	本多麻子・山崎勝男の共著。感情喚起刺激の連続呈示によって, 先行刺激と後続刺激の感情価が心拍数と自発性瞬目に及ぼす影響を検討した。瞬目率は, 不快刺激呈示中に減少し, 不快刺激の呈示終了後に増加した。
35 テニスのスキル習得尺度改訂版の作成	共	平成 18 年 11 月	日本心理学会第 70 回大会	本多麻子・山崎勝男の共著。テニスのスキル習得尺度改訂版を作成した。テニスのスキル習得尺度改訂版は, 基本動作, 精神的安定, 理解力の 3 因子 18 項目から構成され, その信頼性と妥当性が確認された。
36 スポーツ観戦時の自発性瞬目と規準化脈波容積	共	平成 18 年 11 月	日本心理学会第 70 回大会	高澤則美・松田いづみ・廣田昭久・小川時洋・本多麻子の共著。フットサルの経験者と未経験者を対象に, 試合観戦中の認知処理と情動の喚起を生理指標によって検討した。経験者は山場中の瞬目を抑制し, 規準化脈波容積と心拍数の低下を示した。
37 Effects of successive affective stimuli on heart rate.	共	September, 2007	The 3rd Asian Congress of Health Psychology	<u>Asako Honda</u> , & Katuo Yamazaki. 感情喚起刺激の連続呈示が心拍数に及ぼす効果を検討した。先行刺激が不快の場合, 心拍数が低下し, 不快刺激の連続呈示の効果は心拍数に重畳した。
38 呈示方法の異なる感情喚起刺激が心拍数と瞬目に	共	平成 19 年 9 月	日本心理学会第 71 回大会	本多麻子・山崎勝男の共著。呈示方法の異なる感情喚起刺激が心拍数と自発性瞬

及ぼす効果				目に及ぼす影響を検討した。block 呈示と比べて random 呈示では、不快刺激に対して、恐怖と嫌悪の評定値が高く、心拍数が低下した。
39 感情喚起刺激の連続呈示における心拍数と自発性瞬目の時系列変化	共	平成 20 年 7 月	第 26 回日本生理心理学会大会	本多麻子・山崎勝男の共著。感情喚起刺激の連続呈示における心拍数と自発性瞬目の時系列変化を検討した。自発性瞬目では刺激の感情価の影響が大であり、心拍数では連続呈示された不快刺激の影響が重畳した。
40 フットサル試合映像に対する競技経験と自発性瞬目の関連	共	平成 20 年 9 月	日本健康心理学会第 21 回大会	本多麻子・山崎勝男の共著。フットサルの試合映像に対する競技経験と自発性瞬目の関連を検討した。フットサルに特徴的なプレイ場面に対して、フットサル経験群では瞬目率が減少し、視覚情報を積極的に獲得していた。
41 生理反応からみたフットサルとサッカーの種目特性	共	平成 20 年 9 月	日本心理学会第 72 回大会	本多麻子・山崎勝男の共著。自発性瞬目と皮膚電位反応 (SPR) によって、サッカーとフットサルの種目特性を検討した。サッカー経験者と比べて、フットサル経験者の SPR は増加し、イベント中の瞬目率は減少した。
42 運動習慣と運動強度が一過性運動時の快感情に及ぼす効果	共	平成 21 年 8 月	日本心理学会第 73 回大会	本多麻子・正木宏明の共著。運動習慣と運動強度が一過性運動時の感情に及ぼす影響を検討した。70%VO2max の運動は、運動後の快感情が快適自己ペースよりも高い水準で持続した。
43 運動強度が一過性運動時の感情に及ぼす影響	共	平成 21 年 9 月	日本健康心理学会第 22 回大会	本多麻子・正木宏明の共著。運動強度が一過性運動時の感情に及ぼす影響を運動習慣とセルフ・エフィカシーを含めて検討した。運動に伴う感情の変化には、運動習慣とセルフ・エフィカシーよりも、運動強度の影響が大であった。
44 新型インフルエンザが大学生の健康と対処行動に及ぼす影響	単	平成 22 年 9 月	日本健康心理学会第 23 回大会	新型インフルエンザが大学生の健康と対処行動に及ぼす影響を性差に基づいて検討した。健康観、精神的健康、相関に性差がみられた。男性と比較して、女性は家族を重視する健康観であり、不安と不眠の訴えが高かった。家族を重視する男性は社会的活動障害傾向が低かった。
45 新型インフルエンザ,	共	平成 22 年 9 月	日本心理学会第 74 回大会	本多麻子・市原信の共著。新型インフル

健康観および健康行動の関連			会	エンザに対する健康観と健康行動の関連を検討した。病気や健康の原因は自分自身にあり、次いで家族や専門職にあると捉えられていた。自分自身を重視する健康観とセルフ・エフィカシーに関連があることから、自己管理や自助努力とその自信に関連があるといえる。
46 バドミントンのサービスにおける心拍数の時系列変化	単	平成 23 年 5 月	第 29 回日本生理心理学会大会	バドミントンのサービスと心拍数の関係をサービスの種類とレシーバーの有無の点から検討した。サービスのインパクト前 10 秒間からインパクト後 20 秒間の心拍数を解析した。ショートサービスとロングサービスではインパクト後の心拍数の増減の時点が異なった。サービスの種類は身体負荷に影響を及ぼし、レシーバーの有無は注意への影響を介して心拍数に影響を及ぼした。
47 新型インフルエンザ流行後の予防行動と健康観	単	平成 23 年 9 月	日本健康心理学会第 24 回大会	新型インフルエンザ流行後の健康観、予防行動、精神的健康の関連を罹患の有無から検討した。罹患あり群では同居率が高く、罹患なし群では家族との同居率が高かった。罹患なし群の予防行動数は罹患あり群よりも多かった。罹患あり群では自分自身および家族を重視する健康観とうつ傾向の低下、家族を重視する健康観と身体的症状の低下に関連があった。
48 バドミントンのサービスにおける心理・生理・行動指標の関連	単	平成 23 年 9 月	日本心理学会第 75 回大会	バドミントンのサービスにおいて、主観的評価、心拍数、パフォーマンスおよび心理的競技能力を検討した。ショートサービスと比較して、ロングサービスのパフォーマンスが高く、サービスの種類によって、インパクト後の心拍数の増減時点が異なった。サービスのパフォーマンスと自己コントロール能力、集中力、リラクセス能力に正の相関があった。
49 課題成績が課題中と課題後の精神生理学的反応に及ぼす影響	単	平成 24 年 5 月	第 30 回日本生理心理学会	暗算課題に対する生理指標の変化と回復性および行動指標と心理指標の関連を検討した。課題成績に基づき、実験参加者をパフォーマンス高群・低群に分類した。両群ともに実験前と比較して練習試行と本試行で心拍数が増加し、回復期に減少した。1 分毎の心拍数の時系列変化について、パフォーマンス高群と比較して、回復期 0-1 分、2-3 分、4-5 分の時点でパ

50 認知的方略と課題成績とストレス反応の関連—楽観主義・悲観主義・防衛的悲観主義傾向の比較—	単	平成 24 年 9 月	日本健康心理学会第 25 回大会	<p>パフォーマンス低群の心拍数が高かった。</p> <p>防衛的悲観主義 (DP) 群, 方略的楽観主義 (SO) 群, 真の悲観主義 (RP) 群の 3 群を設定し, 課題成績とストレス反応を検討した。課題成績, 心拍数, 唾液アミラーゼに群差はなかった。RP 群のポジティブ覚醒得点は SO 群・DP 群よりも低く, RP 群の不安, 認知的混乱, 引きこもりの各得点は SP 群よりも高かった。認知的方略の違いは身体的ストレス反応よりも心理的ストレス反応に認められた。</p>
51 積極的休養によるパフォーマンス向上と疲労回復効果	単	平成 24 年 9 月	日本心理学会第 76 回大会	<p>積極的休養とは身体を動かすことにより疲労の回復を促進する方法である。作業課題に伴う自覚疲労に注目し, 5 分間の休養時に座位でストレッチを行う積極的休養群と開眼座位安静で休養する統制群を設定した。積極的休養群の覚醒は統制群よりも高かった。パフォーマンスに群間の差はなかったものの, 積極的休養は自覚疲労を促進的に回復させた。</p>
52 認知的方略が課題成績と精神生理学的反応に及ぼす影響	単	平成 25 年 5 月	第 31 回日本生理心理学会大会	<p>防衛的悲観主義 (DP)・方略的楽観主義 (SO)・統制 (C) の 3 群を設定し, 課題成績と精神生理学的反応を検討した。SO 群のコントロール可能性得点と快適度得点は DP・C 群よりも高かった。SO 群のポジティブ覚醒得点は C 群よりも高かった。SO 群の抑うつ得点と不安得点は DP 群よりも低かった。SO・C 群と比較して, DP 群の LF / HF 比が高く, DP 群の交感神経活動は高いと考えられる。</p>
53 認知的方略が課題成績と心臓血管系反応に及ぼす効果	単	平成 25 年 9 月	日本健康心理学会第 26 回大会	<p>防衛的悲観主義 (DP)・方略的楽観主義 (SO)・統制 (C) の 3 群を設定し, 課題成績と心臓血管系反応を検討した。抑うつ, 不安得点の結果から, DP 群は SO 群よりもストレス反応の自己評価が高かった。DP 群の LF / HF 比は SO・C 群よりも高かった。コントロール可能性得点の結果より, SO 群は課題に対して能力的対処を行ったために収縮期血圧が上昇したものと考えられる。</p>
54 積極的休息によるパフォーマンスの改善と自覚疲労の回復	単	平成 25 年 9 月	日本心理学会第 77 回大会	<p>休息時に座位でストレッチを行う積極的休養群と開眼座位安静の統制群を設定し, パフォーマンス, 自覚疲労, 気分を</p>

55 積極的休息が心理・生理・行動指標に及ぼす効果	単	平成 26 年 5 月	第 32 回日本生理心理学会大会	検討した。統制群と比較して、積極的休息群は後期の作業量が増加し、エラー率、ねむけ感、だるさ感が低下した。休息後の積極的休息群の快適度得点は統制群よりも高かった。積極的休息はパフォーマンスを改善し、自覚疲労の回復と気分の改善をもたらした。
56 基礎ゼミにおける学習日誌の導入と学習実態	共	平成 26 年 8 月	日本応用心理学会第 81 回大会	課題は内田クレペリン検査を援用した気泡緩衝材のエアキャップつぶしとし、前期作業 15 分、休息 5 分、後期作業 15 分とした。積極的休息条件では休息時に座位でストレッチを実施し、統制条件では開眼安静とした。統制条件と比較して、積極的休息条件の作業量は高い傾向があり、ねむけ感と不安定感は低い傾向があった。心拍数の推移は条件間で異なった。
57 大学生の日常的なポジティブイベントの構成要素と変容	単	平成 26 年 9 月	日本心理学会第 78 回大会	本多麻子・岸太一の共著。学習日誌の実施とそのフィードバックが講義以外の学習時間に及ぼす効果を検討した。学習日誌は、毎日授業時間以外での学習時間と学習内容を携帯電話の e-mail で基礎ゼミ担当教員に送信することであった。高校時と比較して、大学入学後はいずれの期間も講義以外での学習時間が増加した。
58 Active rest promoting both performance and recovery from subjective fatigue during mental work sessions	単	September, 2014	17th World Congress of Psychophysiology	日常的なポジティブイベントを 15 週間継続的に収集した。自由記述データのテキストマイニングの結果、「友達」に関連する単語の出現頻度が高かった。友人や家族などの人間関係に関連した内容と、食事や睡眠などの生理的欲求を満たす内容が大学生における日常的なポジティブイベントの中心的なものである。
59 大学生における睡眠習	単	平成 26 年 11 月	日本健康心理学会第 27	積極的休息が作業量と主観的疲労、気分、心拍数に及ぼす効果を検討した。作業課題はエアキャップつぶしとした。積極的休息条件では休息時に座位でストレッチを実施し、統制条件では安静とした。統制条件と比較して、積極的休息条件の作業量と快適度は高く、ねむけ感と不安定感は低い傾向があり、心拍数の推移は異なった。積極的休息は作業量と気分の改善、自覚疲労の軽減をもたらした。
				睡眠日誌と食事日誌を用いて、睡眠習慣

慣と食習慣の実態と改善への試み			回大会	と食習慣の改善を目的とした介入を行った。その結果、介入後の睡眠時間は介入前よりも延長した。介入前と比較して、介入後の寝つき、熟眠感、寝起き、日中のスッキリ感などの主観評価の各得点が増加した。介入前と比較して、介入後では各食事における定食形式の食事内容の割合が増加した。
60 賞罰を伴う運ゲーム課題における精神生理学的反応と刺激希求性	単	平成27年5月	第33回日本生理心理学会大会	賞罰を伴う運ゲーム課題が感情と心拍数に及ぼす影響を検討した。課題には「黒ひげ危機一発(タカラトミー製)」を用いて、人形を飛ばさないように短剣を刺すこととし、刺した短剣の本数によって賞金を増額した。3試行実施し、各試行の結果に基づいて賞金群と罰金群を設定した。試行2において賞金群の主観的楽しさは6項目全ての得点が罰金群よりも高かった。心拍数に群差はなかった。運ゲーム課題に対する主観的楽しさと刺激希求性に関連があった。
61 大学生における生活習慣と認知スタイルの関連	単	平成27年9月	日本健康心理学会第28回大会(桜美林大学)	目標を設定したうえで2週間の睡眠日誌、食事日誌、運動日誌の記入により、大学生の生活習慣を調査し、楽観性、悲観性などの認知スタイルと生活習慣の関連を検討した。楽観性が高いほど寝起き得点と日中のすっきり感得点が高く、悲観性が高いほど、寝つき、寝起き、日中のすっきり感の各得点が低かった。楽観、悲観などの認知スタイルは、運動時間や睡眠時間よりもむしろ睡眠の主観評価と関連することが示唆された。
62 ポジティブイベントの継続的筆記による認知スタイルの変容	単	平成27年9月	日本心理学会第79回大会(名古屋国際会議場, 名古屋大学)	日常的なポジティブイベントを週1回15週間継続的に収集することにより、大学生の日常的なポジティブイベントの構成要素を検討し、継続的筆記の実施前後における楽観性、悲観性、ポジティブティとネガティブティの割合の変化を検討した。その結果、15回の調査を通してポジティブイベントとして「友達」の出現数が最も多かった。ポジティブイベントの継続的筆記は悲観性の低減と楽観性の増加という認知スタイルの変容をもたらした。
63 スポーツビジョントレ	単	平成28年5月	第34回日本生理心理学	スポーツビジョンとは「スポーツと視覚

<p>ーニングと視覚能力, 主観評価, パフォーマンスの関連</p>			<p>会大会 (名古屋大学)</p>	<p>および視覚器に関する研究」である (石垣, 2014)。大学野球部員を対象として, PC とソフトウェア「ViViT」を用いて, 動体視力, 眼球運動, 周辺視, 瞬間視のトレーニングを3 ヶ月間実施した。その結果, 動体視力と眼球運動の得点が向上した。周辺視, 瞬間視, 主観評価, 打率, エラー数, 四球数に差はなかった。動体視力と眼球運動にはトレーニングの効果が生じやすいと考えられる。</p>
<p>64 The flow experiences and features among university basketball players.</p>	<p>単</p>	<p>平成 28 年 7 月</p>	<p>The 6th Asian Congress of Health Psychology (Yokohama)</p>	<p>大学バスケットボール部員のフロー体験と特徴を検討した。フロー体験の頻度について, ややある, よくある, すごくあるの回答は合計 56.4%であった。フロー得点は外向性, 調和性と正の相関があった。フロー体験の具体的内容として, “完全”, “集中”, “時間”, “早い” などの出現数が多く, フローを体験しやすい活動内容として “シュート”, “オフェンス”, “ディフェンス” の出現数が多く, これらの語句の共起関係が強かった。</p>
<p>65 The improvement of cognitive styles by the successive description of daily uplifts.</p>	<p>単</p>	<p>平成 28 年 7 月</p>	<p>The 31st International Congress of Psychology (Yokohama)</p>	<p>日常的なポジティブイベントの継続的記述が認知スタイルに及ぼす影響を検討した。週 1 回 15 週間「24 時間以内に happy だったできごと」について自由記述させた。介入前の楽観性得点によって楽観性高群と楽観性低群を設定した。その結果, 楽観性低群において, 介入後の悲観性得点は介入前よりも低下し, 介入後の楽観性得点は介入前よりも増加したことから, 本介入は楽観性が低い参加者の認知スタイルをより適応的な認知スタイルに変容させる可能性があるとし唆された。</p>
<p>66 対戦相手の競技レベルが方略と感情に及ぼす影響</p>	<p>単</p>	<p>平成 28 年 11 月</p>	<p>日本健康心理学会第 29 回大会 (岡山大学)</p>	<p>対戦相手の競技レベルが卓球の試合に対する方略と気分に与える影響を検討した。試合前のポジティブ感情は同格条件よりも格上条件で高く, ネガティブ感情は試合前で差はなく, 試合後に格上条件で増加した。格上条件の方略は何をしたら勝てるかという技術的内容であり, 同格条件の方略は気持ちで負けないなどの精神的内容であった。格上の対戦相手に挑戦する心理は, 実力発揮や課題発見を通して決断力と判断力を高め, 競技から逃げず, 自信を失わないことであった。</p>

<p>67 運ゲームとスキルゲームのドキドキ感は似て非なるもの</p>	<p>単</p>	<p>平成 29 年 5 月</p>	<p>第 35 回日本生理心理学会大会 (江戸川大学)</p>	<p>運次第あるいは自身のスキルにより勝敗が決まるゲームを用いて、気分と心拍数の関連を検討した。運ゲームには「黒ひげ危機一発 (タカラトミー製)」を、スキルゲームには「番犬ガオガオ (メガハウス製)」を用いた。質問紙の結果から、運ゲームと比較して、スキルゲームはリラックス感が低く、快感情、ドキドキ、熱中、集中の各得点が高かった。ゲームの勝敗判明後 6-34 秒時点でスキルゲームの心拍数は運ゲームよりも高かった。</p>
<p>68 スポーツによるけがの受容、回復とソーシャルサポートの認知ー比較的軽症のけがの場合ー</p>	<p>単</p>	<p>平成 29 年 8 月</p>	<p>日本応用心理学会第 84 回大会 (立正大学)</p>	<p>スポーツ場面の比較的軽症のけがについて、けがの受容とソーシャルサポートの関連を検討した。ソーシャルサポートの提供者には母親と父親が多く、心理的、娯楽関係的、道具手段的、問題解決志向的サポートのいずれも同程度であった。けがが重要な影響を与えたと認知するほど、サポート提供者を数多く回答した。対象者のけがは比較的軽症であり、対象者の約 90%がけが直後やけがの程度判明時にけがを受容したことから、ソーシャルサポートとけがの受容時期に関連がなかった。</p>
<p>69 スポーツ場面でのけがから復帰までの心理的変容ー楽観性・悲観性とけがの受容ー</p>	<p>単</p>	<p>平成 29 年 9 月</p>	<p>日本健康心理学会第 30 回記念大会 (明治大学)</p>	<p>スポーツ場面の比較的軽症のけがについて受傷から復帰までの心理的変容と、けがに対する認知的評価、楽観性・悲観性の関連を検討した。けがの直後やけがの程度判明時という比較的早い段階でけがを受容した者が多かった。コントロール可能性が高いほどけがを早く受容し、楽観的な展望をもって治療やリハビリテーションに臨み、復帰に至る過程が示唆された。けがをした現実を早期に受容し、別メニューでの練習復帰後は喜び、積極的な意思、希望が出現した。</p>
<p>70 楽観性・悲観性および心拍数の反応性と回復性の関連</p>	<p>単</p>	<p>平成 29 年 9 月</p>	<p>日本心理学会第 81 回大会 (久留米大学)</p>	<p>ゲーム課題を用いて運で勝敗が決まる条件とスキルによって勝敗が決まる条件を設定し、楽観性、悲観性と心拍数の反応性と回復性の関連を検討した。運ゲーム条件において、悲観性得点が高いほど回復時間が延長し、楽観性得点が高いほど回復時間が短くなる傾向があった。心拍数の回復性は、悲観性が高いほど遅れ(脆</p>

71 楽観性・悲観性および精神生理学的指標の反応性と回復性	単	平成 30 年 5 月	第 36 回日本生理心理学会大会 (福岡県立大学)	<p>弱化あるいは硬直化), 楽観性が高いほど速やかになる (強壯化あるいは柔軟化) という可能性が示唆された。</p> <p>楽観傾向群と悲観傾向群を設定し, 課題に対する精神生理学的反応とそれらの回復過程を検討した。その結果, 悲観傾向群の不安得点と身体的疲労得点は楽観傾向群よりも高く, 楽観傾向群のポジティブ感情と幸福感は悲観傾向群よりも高かった。ネガティブ感情と覚醒度に群差はなく, 課題前と回復期よりも課題終了時に上昇した。課題前, 課題中, 回復期の心拍数の推移に群差はなく, 課題前 30 秒間と課題開始 30 秒間の心拍数が高かった。</p>
72 長期的課題の伸び悩みと達成がもたらす恩恵—楽観性, レジリエンス, Grit—	単	平成 30 年 6 月	日本健康心理学会第 31 回大会/日本ヒューマン・ケア心理学会学術集会第 20 回大会合同大会 (京都橘大学)	<p>スポーツなどの長期的課題において伸び悩み経験および楽観性, レジリエンス, Grit の関連を検討した。その結果, 資質的・獲得的レジリエンスはいずれも楽観性, Grit, 根気と正の相関があり, 悲観性と負の相関があった。目標達成した人々は努力度, 楽観性, 行動力, 問題解決志向, コントロール可能性が高かった。伸び悩み経験後の達成は資質的・獲得的レジリエンスのなかでも, 楽観性, 行動力, 問題解決志向を高める可能性が示唆された。</p>
73 長期的課題における伸び悩み時の反応と克服—楽観傾向群と悲観傾向群の比較—	単	平成 30 年 8 月	日本応用心理学会第 85 回大会 (大阪大学)	<p>長期的課題における伸び悩み経験と楽観性, レジリエンス, Grit の関連を楽観傾向群と悲観傾向群で比較した。その結果, 楽観傾向群の資質的レジリエンスは楽観性, Grit, 根気と正の相関があり, 悲観性と負の相関があった。一方, 悲観傾向群の獲得的レジリエンスは Grit と根気と正の相関があり, 悲観性得点は課題の継続期間と正の相関があった。楽観傾向群の資質的・獲得的レジリエンス, Grit, 根気は悲観傾向群よりも高かった。楽観傾向群と悲観傾向群ではレジリエンスと Grit の関連に違いがあった。</p>
74 長期的課題の遂行と伸び悩み経験—レジリエンスは継続期間と一貫性ではなく, 楽観性と根気と関連す	単	平成 30 年 9 月	日本心理学会第 82 回大会 (東北大学)	<p>長期的課題における伸び悩み経験と経験時の工夫と楽観性, レジリエンス, Grit の関連を検討した。伸び悩み経験の主な内容は記録が伸び悩み, 周りとの差が生じ</p>

る—				るであった。伸び悩み経験時の工夫や努力は動画を撮る、自主練習、基礎的なトレーニングを行うなどであり、伸び悩み対象の客観視や、通常とは異なる練習による気晴らしに相当するストレス・コーピングを行う可能性が示唆された。
75 視覚探索課題に対するメンタルワークロードとフローと心拍数	単	令和元年5月	第37回日本生理心理学会大会(文教大学)	視覚探索課題遂行時のメンタルワークロードとフローと心拍数の関連を検討した。視覚探索課題にはウォーリーを探索、間違い探し、裸眼立体視の3条件を設定した。裸眼立体視条件はフロー、作業達成度、努力度の各得点が低く、精神的要求、身体的要求、フラストレーションの各得点が高かった。いずれの条件も課題開始から10秒間の心拍数は12秒以降よりも高かった。
76 長期的課題の遂行における情熱と希望—楽観傾向群と悲観傾向群の比較—	単	令和元年8月	日本応用心理学会第86回大会(日本大学)	長期的課題の遂行における楽観性、Grit、希望の関連を楽観傾向群と悲観傾向群の間で検討した。楽観性が高いほど、Grit、根気、目標指向的計画・意思が高く、継続期間も長かった。楽観傾向群の目標指向的計画と意思の各得点は悲観傾向群よりも高いことから、楽観傾向群は悲観傾向群よりも、個人が望む目標に到達可能な道筋を見出す主観的な能力と、目標達成への思い描いた目標指向的計画に沿って活動を起こし、維持する能力が高い。
77 長期的課題遂行時のポジティブ・ネガティブ体験—楽観性、Grit、希望の関連—	単	令和元年9月	日本心理学会第83回大会(立命館大学)	長期的目標の達成における楽観性、Grit、希望の関連と長期的課題遂行に伴うポジティブ・ネガティブ体験の構成要素を解明した。楽観性が高い者は、情熱、根気、目標志向的計画と意思が高かった。他者からの賞賛よりも、自己ベスト更新等の自分の結果に対して達成感や喜びを感じ、一方、他者からの叱責よりも、レギュラーを外された等の自分の結果に対していらだちや悔しさを感じると判明した。
78 視覚探索課題遂行時のフローとメンタルワークロードと心拍数の関連	単	令和元年9月	日本健康心理学会第32回大会(帝京科学大学)	視覚探索課題遂行時のフローとメンタルワークロードと心拍数の関連を検討した。視覚探索課題には裸眼立体視、ウォーリーを探索、間違い探しの3条件を設定した。裸眼立体視条件はパフォーマンスが低く、フロー、作業達成度、努力度、集中度の各得点が低く、精神的要求、身

<p>79 課題の楽しさ, 難しさ, 取り組みをフロー, メンタルワークロード, 心拍数から探る</p>	<p>単</p>	<p>令和2年5月</p>	<p>第38回日本生理心理学会大会 (広島大学, 不開催, 不参加発表)</p>	<p>体的要求, 不満の各得点が高かった。裸眼立体視条件の心拍数の推移は増加と低下が急峻であった。</p> <p>課題の楽しさ, 難しさ, 取り組みをフローとメンタルワークロード (MW) と心拍数から検討した。課題ははずる, 裸眼立体視, ウォーリーを採せの3種類とし, それぞれ難条件と易条件を設定した。ウォーリー課題はパフォーマンスが高く, フローが喚起された。はずる課題のパフォーマンスも高く, 楽しさよりも簡単さがフローの喚起をもたらした。裸眼立体視課題はMWが高かった。ウォーリー課題の簡単さと, 単純な視覚探索方略が心拍数の低下をもたらした。</p>
<p>80 アサーションとネガティブな反すう傾向とストレス反応の関連</p>	<p>単</p>	<p>令和2年9月</p>	<p>日本心理学会第84回大会 (東洋大学, web開催)</p>	<p>アサーション, ネガティブな反すう傾向, ストレス反応の関連を検討した。ネガティブな反すう傾向とそのコントロール不可能性の各得点は抑うつ, 不安, 怒りの各得点と正の相関があった。ネガティブな反すうコントロール不可能性得点は関係形成と説得交渉の各アサーション得点と負の相関があった。ネガティブな反すう傾向高群は低群よりもネガティブな反すうコントロール不可能性, 抑うつ, 不安, 怒りの各得点が高かった。</p>
<p>81 アサーションとネガティブな反すう傾向とストレス反応—ネガティブな反すう傾向とそのコントロール不可能性—</p>	<p>単</p>	<p>令和2年11月</p>	<p>日本健康心理学会第33回大会 (東北学院大学, web開催)</p>	<p>アサーションとネガティブな反すう傾向のコントロール不可能性とストレス反応の関連を検討した。ネガティブな反すうのコントロール不可能性は抑うつ, 不安, 怒りと正の相関があった。ネガティブな反すうのコントロール不可能性とアサーションに関連があった。ネガティブな反すうのコントロール不可能性高群は低群よりも反すう傾向, 抑うつ, 不安が高く, 関係形成のアサーションが低く, 説得交渉のアサーションが低い傾向があった。</p>