

生涯スポーツに期待するもの —スポーツ教室参加者の調査から—

高山千代

A Survey Report on the Effects of Life-long Sport and Exercise

Chiyo Takayama

I はじめに

スポーツは、チャンピオンシップを競う競技スポーツや、観戦したり支援してその感動を共有するスポーツ、さらに生涯にわたる健康をその目的とする生涯スポーツに大別することができる。人間がその生涯を有意義に送るためには、健康であることが基本的な条件となるが、生活様式や労働形態の変化等、近年の社会生活の中では、健康維持のための最低限の運動が確保されているとは言い難い。成人病が運動習慣病と改められ、現代人の運動不足は健康を損なう危惧をもたらしている。スポーツは、身体面における健康の維持増進はもとより、精神面でも多様なストレスを受ける現代人の心の健康を支える有効な一手段と成り、社会的にも、活動を共有する仲間の中で良好な人間関係を形成する場と成り得るものであろう。

本研究では、生涯スポーツという観点から、スポーツ施設が開講している各種スポーツ教室に参加し、実際に定期的に活動している人たちを対象に、アンケート調査を実施しスポーツ活動の参加によって予期できる効果要因を検討するものである。

II 方 法

1、調査時期および調査対象

1) 調査時期 1999年11月～12月

2) 調査対象

北地区スポーツセンターの利用者	76人
東地区スポーツセンターの利用者	130人
西総合スポーツセンターの利用者	75人
新潟市体育館の利用者	50人
鳥屋野総合体育館の利用者	138人

鳥屋野プール 78人
 西海岸公園市営プール 37人
 合計584のサンプルが得られた。(内有効回答数571)

2、調査内容

各体育館で開催される各種スポーツ教室の受講者に対して、スポーツ教室に通うことによってもたらされた変化について、各設問に対し5段階（1あてはまる、2ややあてはまる、3どちらともいえない、4あまりあてはまらない、5あてはまらない）で回答するアンケート調査を実施した。(資料1)

III 結果および考察

1、フェイスシートからサンプルの概要は次のとおりである。

- 1) 性別 男 66人 女 505人 解答数 571
 2) 年齢 (平均 48.3歳) 解答数 561

10歳毎の度数分布をもとめ、6つの年齢層に区分した。(表1-1)

表1-1 各年齢層の人数

年 齢	人 数	備 考
30歳未満	47人	内18人1人、他は20歳以上
30代 (30~39)	122人	
40代 (40~49)	118人	
50代 (50~59)	127人	
60代 (60~69)	125人	
70歳以上	22人	内80人1人、他は79歳未満

- 3) 未婚 76人 既婚 483人 解答数 559
 4) 現在までの参加の期間 (平均 15.6ヶ月) 解答数 515
 5) 1ヶ月の費用概算 (平均 2,732円) 解答数 507
 6) 交通所要時間 (平均 15.3分) 解答数 493

2、問の1～54の回答について各項目の評定値および標準偏差値は次のとおりである。

項目群	質 問	評定値	標準偏差
a 身体面について	1、引き締まった感じがする	3.38	1.07
	2、運動してもあまり息切れしなくなった	3.68	0.98
	3、体重が減った	2.68	1.13
	4、便秘が改善された	2.87	1.08
	5、体力が向上した	3.53	1.02
	6、腰痛が改善された	2.93	1.05
	7、肩こりが改善された	3.07	1.10
	8、肌がきれいになった	2.68	0.94
	9、姿勢がよくなった	3.15	1.02
	10、体調がよくなった	3.67	0.98
	11、歩いたり階段の登りが平気になった	3.59	1.04
	12、寝付きがよくなった	3.45	1.98
	13、ぐっすり眠れるようになった	3.38	1.03
	14、食事が美味しくなった	3.59	1.62
b 精神面について	15、苛々しなくなった	3.29	1.62
	16、気分がよいことが多くなった	3.49	1.00
	17、元気になった	3.65	0.94
	18、明るくなった	3.48	0.94
	19、若々しくなった	3.35	0.94
	20、くよくよしなくなった	3.28	0.93
	21、快活になった	3.31	0.94
	22、心配事が減った	2.98	0.93
	23、些細なことを気にしなくなった	3.06	0.94
	24、気が大きくなった	2.97	0.92
	25、やさしくなった	2.98	0.91
	26、ストレスが溜まらなくなった	3.42	0.95
c 社会的な面 について	27、新しい仲間が増えた	3.48	1.14
	28、友人と世間話をするようになった	3.37	1.05
	29、友人とお茶を飲む時間が増えた	3.03	1.09
	30、家族との会話がはずむようになった	3.18	2.03
	31、家族は応援してくれる	3.64	1.05
	32、スポーツ以外のつきあいが増えた	2.90	1.03
	33、他の趣味の時間が減った	2.77	1.02
	34、行動範囲が広がった	3.12	1.05
	35、仕事（家事も含む）のやる気がでてきた	3.20	1.00
	36、出かけることに積極的になった	3.36	1.07
d 生活習慣 について	37、早寝早起きを心がけるようになった	3.02	1.04
	38、交通機関を使わず歩くようになった	3.08	1.14
	39、ストレッチや体操をするようになった	3.44	1.10
	40、カロリー計算をするようになった	2.70	1.08
	41、栄養を考えて食事をするようになった	3.12	1.08
	42、健康雑誌や新聞記事を読むようになった	3.14	1.14
	43、健康食品に関心をもつようになった	3.18	1.09
	44、健康に関するテレビを見るようになった	3.37	1.13
	45、積極的に運動するようになった	3.54	1.06
	46、喫煙の害が気になるようになった	3.01	1.26
	47、酒類の飲み過ぎが気になるようになった	2.76	1.19
	48、家族の健康に気づかうようになった	3.42	1.09
e 教室の指導者 について	49、潑刺としている	4.33	0.86
	50、元気がよい	4.51	0.74
	51、親切だ	4.51	0.75
	52、好感がもてる	4.58	0.69
	53、熱心に教えてくれる	4.58	0.71
	54、健康的だ	4.62	0.69

3、Q1～Q54の質問項目について、身体面、精神面、社会的な面、生活習慣、指導者の5つの項目群別に因子分析を実施した。バリマックス回転後の主成分分析の結果は次のとおりである。

1) 身体面についての質問の1、2、5、10、11に機能の向上、3、4、6、7、8、9に症状の改善、12、13、14には体調の安定と名付けた。(表3-1)

3-1 身体面についての項目の因子分析結果

項 目	因子 1	因子 2	因子 3	共通性
Q1 引き締まった感じがする	.266	.771	.056	.669
Q2 運動してもあまり息切れしなくなった	.136	.823	.104	.706
Q5 体力が向上した	.352	.714	.219	.681
Q10 体調がよくなった	.256	.662	.346	.624
Q11 歩いたり階段の登りが平気になった	.244	.656	.453	.695
Q3 体重が減った	.611	.326	-9.539E	.480
Q4 便秘が改善された	.622	.249	.228	.500
Q6 腰痛が改善された	.751	.165	.237	.648
Q7 肩こりが改善された	.728	.209	.231	.626
Q8 肌がきれいになった	.797	.154	.189	.694
Q9 姿勢がよくなった	.572	.277	.402	.565
Q12 寝付きがよくなった	.299	.206	.822	.808
Q13 ぐっすり眠れるようになった	.287	.185	.831	.806
Q14 食事が美味しくなった	.094	.126	.658	.457
寄 与 率 (%)	46.2	9.4	8.4	64.0

2) 精神面についての質問の16、17、18、19、20、21、26に爽快、快活、22、23、24、25に心の安定と名付けた。(表3-2) 15については、他の項目と相関が低いために除外した。

3-2 精神面についての項目の因子結果

項 目	因子 1	因子 2	共通性
Q15 苛々しなくなった	.466	.141	.237
Q16 気分がよいことが多くなった	.763	.359	.710
Q17 元気になった	.768	.448	.791
Q18 明るくなった	.860	.317	.840
Q19 若々しくなった	.797	.264	.704
Q20 くよくよしなくなった	.876	.057	.771
Q21 快活になった	.842	.093	.718
Q26 ストレスがたまらなくなった	.726	.015	.528
Q22 心配事が減った	.816	-.392	.819
Q23 些細なことを気にしなくなった	.815	-.399	.824
Q24 気が大きくなった	.817	-.448	.869
Q25 やさしくなった	.782	-.377	.753
寄 与 率 (%)	61.5	9.9	71.4

3) 社会的な面についての質問の27、28、29、32、34に社交性、30、31、35、36に生活の充実と名付けた。(表3-3) 33は他の項目と相関が低いために除外した。

3-3 身体面についての項目の因子分析結果

項 目	因子 1	因子 2	共通性
Q27 新しい仲間が増えた	.796	.139	.653
Q28 友人と世間話をするようになった	.821	.227	.726
Q29 友人とお茶を飲む時間が増えた	.790	.252	.688
Q32 スポーツ以外のつきあいが増えた	.723	.350	.646
Q34 行動範囲が広がった	.599	.479	.588
Q30 家族との会話がはずむようになった	.439	.678	.653
Q31 家族は応援してくれる	.070	.749	.566
Q35 仕事(家事も含む)のやる気がでてきた	.295	.800	.726
Q36 出かけることに積極的になった	.373	.738	.684
Q33 他の趣味の時間が減った	.488	.207	.281
寄 与 率 (%)	51.4	10.7	62.1

4) 生活習慣についての質問の37、38、39、45に運動の実践、40、41、42、43、44に健康への関心、46、47、48に健康への気遣いと名付けた。(表3-4)

表3-4 生活習慣についての項目の因子分析結果

項 目	因子 1	因子 2	因子 3	共通性
Q37 早寝早起きを心がけるようになった	.185	.404	.601	.559
Q38 交通機関を使わず歩くようになった	.263	.114	.713	.591
Q39 ストレッチや体操をするようになった	.304	.076	.773	.695
Q45 積極的に運動するようになった	.341	.227	.685	.637
Q40 カロリー計算をするようになった	.648	.162	.281	.525
Q41 栄養を考えて食事をするようになった	.763	.224	.294	.719
Q42 健康雑誌や新聞記事を読むようになった	.845	.230	.242	.827
Q43 健康食品に関心をもつようになった	.819	.233	.251	.788
Q44 健康に関するテレビを見るようになった	.745	.266	.320	.728
Q46 喫煙の害が気になるようになった	.221	.796	.186	.717
Q47 酒類の飲み過ぎが気ようになった	.215	.857	.103	.791
Q48 家族の健康に気づかうようになった	.392	.562	.366	.604
寄 与 率 (%)	51.5	9.0	7.6	68.1

5) 指導者についての質問の49~54の6項目は、項目間の相関も高く、1要因として指導者の魅力と名付けた。(表3-5)

表3-5 教室の指導者についての項目の因子分析結果

項 目	因子 1	因子 2	共通性
Q49 潑刺としている	.807	.504	.950
Q50 元気がよい	.900	.207	.853
Q51 親切だ	.930	-.078	.871
Q52 好感もてる	.941	-.195	.923
Q53 熱心に教えてくれる	.918	-.247	.904
Q54 健康的だ	.901	-.161	.838
寄 与 率 (%)	81.1	7.9	89.0

4、3の要因名および回答の結果は次のとおりである。（表4-1）

表4-1 各要員名と各々の評定値および標準偏差

項目群	要因名	質問番号	評定値	標準偏差
身体的な面	機能の向上	1、2、5、10、11	3.570	0.808
	症状の改善	3、4、6、7、8、9	2.880	0.775
	体調の安定	12、13、14	3.470	1.165
精神的な面	爽快、快活	16、17、18、19、20、21、26	3.419	0.794
	心の安定	22、23、24、25	2.986	0.835
社会的な面	社交性	27、28、29、32、34	3.156	0.868
	生活の充実	30、31、35、36	3.338	0.938
生活習慣	運動の実践	37、38、39、45	3.258	0.842
	健康への関心	40、41、42、43、44	3.086	0.934
	健康への気遣い	46、47、48	3.037	0.985
指導者	指導者の魅力	49、50、51、52、53、54	4.527	0.654

身体機能の向上および体調の安定では高い値を示しているが、症状の改善については2.88という値を示した。この質問項目については、便秘、腰痛、肩こり等の各症状をもともたない人を含んでいるため、症状があった人に対する質問項目として提示する必要があったと考えられる。精神面では爽快快活は高い値を示しているが、心の安定については2.99という値であり、心配事が減った、些細なことを気にしなくなった、気が大きくなった、やさしくなったという質問に対して、もともところいう項目に当てはまらない場合が含まれていたと考えられる。社会面では、生活の充実が高い値を示した。指導者の魅力については、4.527という高い値を示し、各教室等の指導者に対して好感を持っていることが認められた。

5、年齢層と各要因間の分散分析を実施した結果は次のとおりである。

（有意水準 *** $P < 0.001$ ** $P < 0.01$ * $P < 0.1$ ）

1) 身体的な面について——図5-1

機能向上については、全体として効果があったと回答しており、特に50歳以降の年代についてはその効果を高く評価していた。（有意差は40代と50代*）

体調の安定については、全体として効果があったと回答しており、特に60歳以降の年代において評価が高かった。

（有意差は40代と50代間*、40代と60代間*）

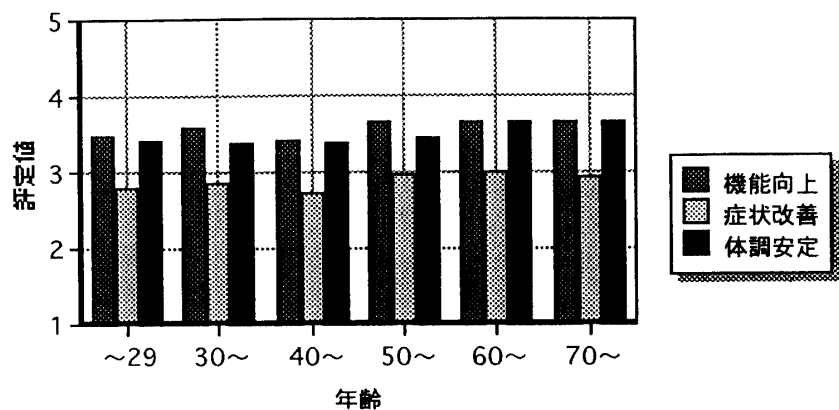


図5-1 年齢と身体面

2) 精神的な面について

—図5-2

爽快快活については、全体として効果があったと回答しており、特に50代、60代、70代と高齢になる程その効果を高く評価していた。心の安定については、40代以前では変化を感じていないが、50代以降ではわずかであるが変化が認められた。(有意差については表5-2)

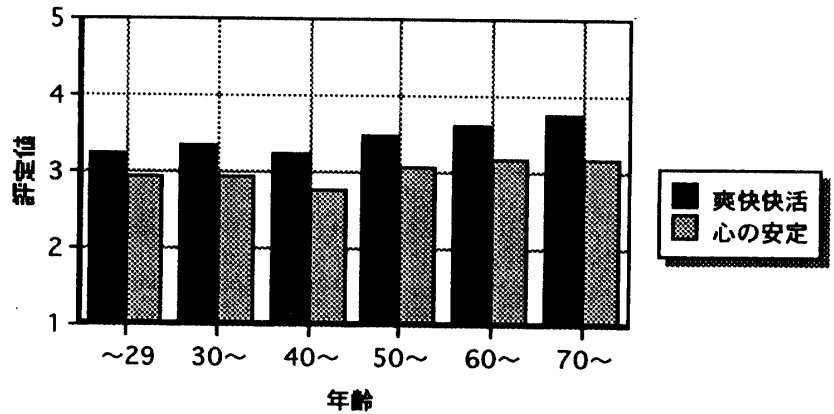


図5-2 年齢と精神面

表5-2 年齢と精神的な面について

FisherのPLSD：爽快快活		FisherのPLSD：心の安定	
年代間	P値	年代間	P値
30未満、60代	0.0081**	30代、60代	0.0212*
30未満、70以上	0.0199*	40代、70以上	0.0371*
30代、60代	0.0166*	40代、50代	0.0022**
30代、70以上	0.0412*	40代、60代	0.0002***
40代、50代	0.0169*		
40代、60代	0.0004***		
40代、70以上	0.0087**		

(有意水準 ***P<0.001 **P<0.01 *P<0.1)

3) 社会的な面について

—図5-3

社交性については60代で変化が認められ、60代と60代以下の年代間で各々有意な差があった。(30歳未満***、30代*、40代**、50代*)

生活の充実については50代以降の年代で効果を感じている。(30未満と60代*)

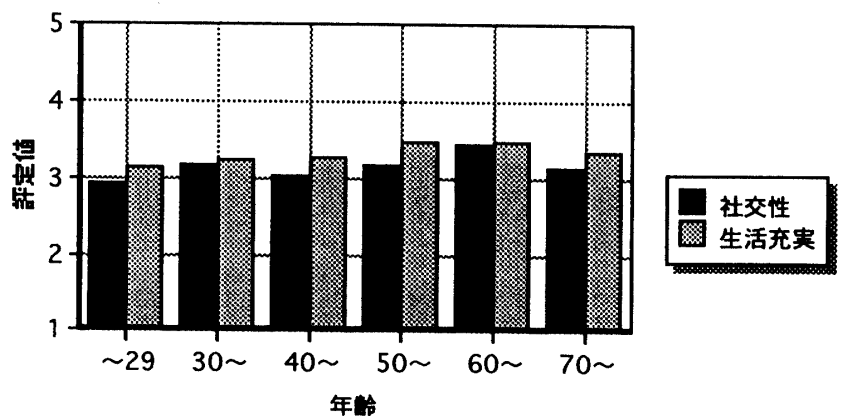


図5-3 年齢と社会性

4) 生活習慣について

— 図5-4

運動の実践、健康関心について、50代以降で特に効果があったと回答しており（有意差については表5-4）、健康気遣いについても50代、60代で変化が認められた。（30代と50代*、40代と50代***、40代と60代*）

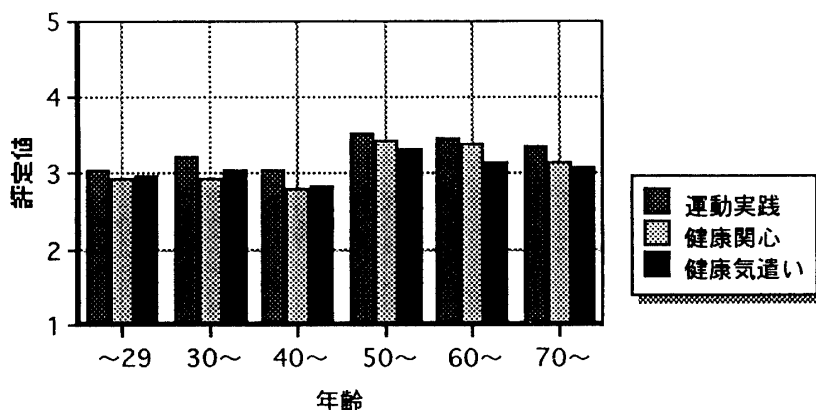


図5-4 年齢と生活習慣

表5-4 年齢と生活習慣について

FisherのPLSD：運動実践		FisherのPLSD：健康関心	
年代間	P値	年代間	P値
30未満、50代	0.0017**	30未満、50代	0.0030**
30未満、60代	0.0060**	30未満、60代	0.0053**
30代、50代	0.0101*	30代、50代	<.0001***
30代、60代	0.0406*	30代、60代	0.0002***
40代、50代	<.0001***	40代、50代	<.0001***
40代、60代	0.0002***	40代、60代	<.0001***

(有意水準 ***P<0.001 **P<0.01 *P<0.1)

5) 指導者については、年代間における差は認められなかった。

以上のように、特に50歳以上の中高年齢層において、定期的にスポーツ教室に通うことによって、身体面、精神面、社会面、生活習慣のいずれについても有効な変化を感じているという回答結果が得られた。運動の効果については、運動の条件や運動する人によりまちまちであるが、本人が何となく健康になったと感ずる効果を、運動の自覚的效果として示されているが、(図5-5)本調査における質問項目についてもこのような自覚的運動効果としてとらえることができる。

身が軽快になった
 食事がうまくなった
 疲れなくなった
 心身爽快になった
 快く眠れるようになった
 体重が減った
 胃の調子がよくなった
 便秘がよくなった
 働く意欲がわいた
 かぜをひかなくなった
 息切れしなくなった
 腰痛がよくなった
 健康が充実した
 肩こりがよくなった
 足の痛みがなくなった

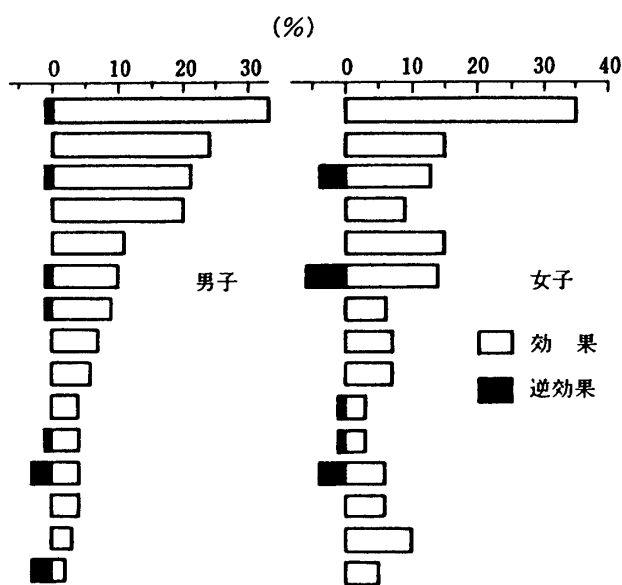


図5-5 運動の自覚的效果 (池上、1991)

中高年者がラジオ体操や歩行などの軽い運動を1日に平均25分、半年間行った場合に得られた自覚的效果の頻度を示す。

VI ま と め

高齢化が進む中、元気に老いることの重要性はますます高まっている。医療においても、治療から予防医学への移行が重要となり、介護の必要な老人を減らし自立した高齢者社会を目指すことが、21世紀に向けての福祉社会の基本的な条件である。社会全体の幸福はそれを形成する個々人の健康の上に成り立つものであり、生涯スポーツは、個人の健康を支える大きな役割を担うものとして、今後ますます振興する必要性が高まっている。2000年には文部省から、スポーツ振興基本計画が出された。総論において、スポーツが人生を豊かにし、充実したものとするとともに、人間の身体的・精神的な欲求にこたえる世界共通の人類の文化の一つである。スポーツは、個々人とどまらず、明るく豊かで活力ある社会の形成に寄与するものと述べられ、以下、全国民に向けて生涯にわたる「スポーツライフ」を広げるために、今後10年間にわたる振興基本計画²⁾が示されている。

総理府の世論調査結果によると、平成3年から12年に渡る3年毎の結果について、肉体的、精神的な疲労、ストレス、運動不足を感じると回答した人は増加をたどっている。また、運動・スポーツをした人はしなかった人よりも、健康や体力の維持増進のために、食生活、睡眠休養、規則正しい生活、運動・スポーツの実践、酒たばこを控える等、生活全般の中で注意を払っているという結果³⁾が示されている。

本研究における結果からも、生活の中にスポーツを取り入れることが、身体面、精神面、社会面、生活習慣面の各々の要因毎において、健康な生活を送るための有効な変化を及ぼしていることが認められ、特に中高年齢者にとって、その有効性は高く評価され、スポーツ活動の波及的な効果として、生涯スポーツの基本的な意義であると考えられるが、日常生活の中での運動の積極的な実践や健康意識の向上へと影響することが確かめられた。

(資料1)

〈質問用紙〉

A 下の1～9について、お答えください。

- 1、性別(男・女) 2、年齢(歳) 3、未婚・既婚
- 4、職業(無・自営業・会社員・サービス業・公務員) その他()
- 5、教室名_____ (初心者卓球 エンジョイエアロビクス等)
 現在までの参加の期間(約 年、 ケ月)
- 6、費用概算(約 円)
 1ヶ月分でお答えください(参加料、入場料、交通費等必要経費を含む)
- 7、交通手段(自家用車・バス・電車・徒歩) 所要時間(約 分)
 必要に応じて複数に○をつけてください。
- 8、スポーツ教室を受講するきっかけとなった主な理由
 ()

B スポーツ歴(学校体育授業以外)について、ありましたらお答えください。

運動部活動、スポーツクラブの経験

小学校時代 種目 _____ 期間 _____ 年間

中学校時代 種目 _____ 期間 _____ 年間

高校時代 種目 _____ 期間 _____ 年間

大学時代 種目 _____ 期間 _____ 年間

小学校時代 種目 _____ 期間 _____ 年間

他のスポーツ活動 種目 _____ 期間 _____ 歳～ 歳

種目 _____ 期間 _____ 歳～ 歳

C 現在、月にどれくらいスポーツ活動をしていますか?

このスポーツ教室の活動もご記入下さい。(散歩や体操なども含む)

種目 _____ 一カ月に 回、1回つきに 時間

種目 _____ 一カ月に 回、1回つきに 時間

種目 _____ 一カ月に 回、1回つきに 時間

D 下記の質問について、5～1の程度の中で、適当な数字1つに○をつけて下さい。

- 5——あてはまる 4——ややあてはまる 3——どちらともいえない
2——あまりあてはまらない 1——あてはまらない

- ・質問を読んでパッと感じた答に○を付けてください。
- ・もし訂正する時は、始めにつけた○の上に×をつけてから、新しい○を付けてください。

<スポーツ教室に通うことで、変化を感じるについてお答えください。>

a 身体面について

- | | |
|---------------------|-----------|
| 1、引き締まった感じがする | 5-4-3-2-1 |
| 2、運動してもあまり息切れしなくなった | 5-4-3-2-1 |
| 3、体重が減った | 5-4-3-2-1 |
| 4、便秘が改善された | 5-4-3-2-1 |
| 5、体力が向上した | 5-4-3-2-1 |
| 6、腰痛が改善された | 5-4-3-2-1 |
| 7、肩こりが改善された | 5-4-3-2-1 |
| 8、肌がきれいになった | 5-4-3-2-1 |
| 9、姿勢がよくなった | 5-4-3-2-1 |
| 10、体調がよくなった | 5-4-3-2-1 |
| 11、歩いたり階段の登りが平気になった | 5-4-3-2-1 |
| 12、寝付きがよくなった | 5-4-3-2-1 |
| 13、ぐっすり眠れるようになった | 5-4-3-2-1 |
| 14、食事が美味しくなった | 5-4-3-2-1 |

b 精神面について

- | | |
|-------------------|-----------|
| 15、苛々しなくなった | 5-4-3-2-1 |
| 16、気分がよいことが多くなった | 5-4-3-2-1 |
| 17、元気になった | 5-4-3-2-1 |
| 18、明るくなった | 5-4-3-2-1 |
| 19、若々しくなった | 5-4-3-2-1 |
| 20、くよくよしなくなった | 5-4-3-2-1 |
| 21、快活になった | 5-4-3-2-1 |
| 22、心配事が減った | 5-4-3-2-1 |
| 23、些細なことを気にしなくなった | 5-4-3-2-1 |
| 24、気が大きくなった | 5-4-3-2-1 |
| 25、やさしくなった | 5-4-3-2-1 |
| 26、ストレスが溜まらなくなった | 5-4-3-2-1 |

c 社会的な面について

- | | |
|-----------------------|-----------|
| 27、新しい仲間が増えた | 5-4-3-2-1 |
| 28、友人と世間話をするようになった | 5-4-3-2-1 |
| 29、友人とお茶を飲む時間が増えた | 5-4-3-2-1 |
| 30、家族との会話がはずむようになった | 5-4-3-2-1 |
| 31、家族は応援してくれる | 5-4-3-2-1 |
| 32、スポーツ以外のつきあいが増えた | 5-4-3-2-1 |
| 33、他の趣味の時間が減った | 5-4-3-2-1 |
| 34、行動範囲が広がった | 5-4-3-2-1 |
| 35、仕事（家事も含む）のやる気がでてきた | 5-4-3-2-1 |
| 36、出かけることに積極的になった | 5-4-3-2-1 |

d 生活習慣について

- | | |
|-----------------------|-----------|
| 37、早寝早起きを心がけるようになった | 5-4-3-2-1 |
| 38、交通機関を使わず歩くようになった | 5-4-3-2-1 |
| 39、ストレッチや体操をするようになった | 5-4-3-2-1 |
| 40、カロリー計算をするようになった | 5-4-3-2-1 |
| 41、栄養を考えて食事をするようになった | 5-4-3-2-1 |
| 42、健康雑誌や新聞記事を読むようになった | 5-4-3-2-1 |
| 43、健康食品に関心をもつようになった | 5-4-3-2-1 |
| 44、健康に関するテレビを見るようになった | 5-4-3-2-1 |
| 45、積極的に運動するようになった | 5-4-3-2-1 |
| 46、喫煙の害が気になるようになった | 5-4-3-2-1 |
| 47、酒類の飲み過ぎが気になるようになった | 5-4-3-2-1 |
| 48、家族の健康に気づかうようになった | 5-4-3-2-1 |

e 教室の指導者について

- | | |
|--------------|-----------|
| 49、潑刺としている | 5-4-3-2-1 |
| 50、元気がよい | 5-4-3-2-1 |
| 51、親切だ | 5-4-3-2-1 |
| 52、好感がもてる | 5-4-3-2-1 |
| 53、熱心に教えてくれる | 5-4-3-2-1 |
| 54、健康的だ | 5-4-3-2-1 |

<引用・参考文献>

- 1) 池上晴夫、「運動処方」朝倉書店、1991、55-61頁
- 2) 文部省体育局体育課、「スポーツ振興基本計画」文部省ニュース、2000.
- 3) 総理府、「体力・スポーツに関する世論調査」内閣総理大臣官房広報室、2000.
- 4) 池上晴夫、「スポーツ医学Ⅰ」朝倉書店、1994.
- 5) 濱島隆幸、他「中高齢者のスポーツ参加に影響を及ぼす心理学的要因」スポーツ心理学研究第22巻第1号、1995、14-23頁
- 6) 橋本公雄、「運動心理学研究の課題」スポーツ心理学研究第27巻第1号、2000、50-61頁
- 7) ウィリアム、P. モーガン [編]、竹中晃二、征矢英昭 [監訳]、「身体活動とメンタルヘルス」大衆館書店、1999.
- 8) 松田岩男、宇土正彦編著、「現代の体育理論」大衆館書店、1989、15-34頁