

〔資料論文〕

ダンスが身体的自己概念と自尊感情の変化に及ぼす影響

金 愛慶 (名古屋学院大学スポーツ健康学部), 眞崎 雅子 (名古屋女子大学文学部)

Effects of Dance on Changes in Physical Self-Concept and Self-EsteemAekyoung KIM ¹⁾, Masako MASAKI ²⁾**【Abstract】**

This study investigated the effects of dance activities on changes in physical self-concept and self-esteem. The first part of the research was conducted to develop a Brief-Physical Self-Perception Profile (B-PSPP, 5-item). The B-PSPP was carefully constructed by three psychologists based on PSPP (Fox and Corbin, 1989) and administered to 224 Japanese senior high school students (109 males, 115 females), ranging in age from 15 to 18 years old. A principal component factor analysis was conducted for B-PSPP, and one factor was extracted by Varimax rotation. The eigenvalue was 3.28, and the Cronbach's alpha coefficient was 0.89. In the second part of the research, 29 senior high school students who participated in an outreach dance workshop program conducted self-rating with B-PSPP and *Rosenberg* Self-esteem Scale at the 6th and 21st sessions. The results revealed that the participants' physical self-concept and self-esteem scores increased significantly at the second evaluation. In addition, participants who reported lower scores in physical self-concept and self-esteem showed significantly increased scores on both variables. Moreover, the partial correlation coefficient between the increased scores of both variables was significantly positive ($r = .54, p < .01$). These results indicate that the positive effects of dance activities on improvements in physical self-concept and self-esteem, and the improvement in self-esteem are related to the positively increased self-concept of physical aspect.

Keywords : physical self-perception, hierarchical model, B-PSPP

キーワード : 身体的自己知覚、階層モデル、B-PSPP

1) Faculty of Health and Sports, Nagoya Gakuin University

2) Faculty of Literature, Nagoya Women's University

I. 序文

自己概念とは、体制化された自分自身についての知覚を意味する構成概念である(榎本, 1998)。そして、自尊感情とは、個人の自己に対する肯定的な評価判断(Rosenberg, 1965),あるいは、自分の価値に対する肯定的感情(Harter, 1985)を意味する。榎本(1998)は、「自己に関する記述的側面が自己概念であり、そのような記述的側面に対して評価的色彩を帯びたものが自己評価と自尊感情である」と述べている。本研究では、こうした榎本(1998)の定義に沿って自己概念と自尊感情の関係を捉えることとする。ところが、自己概念と自尊感情は異なる構成概念ではあるものの、自己概念の測定の際には回答者の自己評定(自己評価)法によって測定せざるを得ないという方法論的な限界から、二つの構成概念を明確に区別することは困難であり、研究者によって自己概念および自尊感情はその意味が混用されることが多いことも指摘されている(榎本, 1998)。

自尊感情は、学業やスポーツ、精神療法など多くの領域でその重要性が考察されてきた(Fox, 2000)。さらに、さまざまな達成行動に自尊感情はポジティブな影響を与えることが確認されており(Marsh & Hattie, 1996), 自尊感情は健康な生活への適応を支える重要な変数とされている(Heatherton & Wyland, 2003; Fox, 2000; Shephard, 1985)。

自己概念および自尊感情の測定における初期の研究では一次元的なアプローチがなされ、自尊感情を自己に対する全体的で包括的な認知として捉えて測定していた(Rosenberg, 1965; Coopersmith, 1959)。しかし、自己概念および自尊感情の一次元的な捉え方では自己への評価や肯定的態度を全体的・包括的に捉えることは可能であっても、自尊感情の構造やその変化のメカニズムを解明するには限界があった。このことから、自己概念および自尊感情を多面的下位領域を持つと仮定する階層モデルによって捉える新たなアプローチがなされるようになった(Bracken, 1992; Brown, 1993; Fox & Corbin, 1989; Markus & Wurf, 1987; Marsh & Shavelson, 1985; Sonstroem & Morgan, 1989)。

こうした自己概念の多面的階層モデルによるアプローチの台頭は、自己概念を多面的に捉えようとした先駆的研究の現れに端を発しており、その代表的なものにShavelson, Hubner, and Stanton(1976)の多面的自己概念モデルが挙げられる。Shavelsonらは、自己概念の発達の側面を考慮し、自己概念をピラミット型の多面的な階層構造モデルによって捉えようとした。そして、最上層の包括的自己概念の下層に位置する自己概念として学業的自己概念と非学業的自己概念を仮定し、非学業的自己概念の下層概念としてはさらに社会的・情動的・身体的自己概念を仮定した。

自己概念の多面的階層モデルの登場以来、体育やスポーツ心理学の領域では自己概念の構成要素の一つである身体的自己概念に注目し、身体的活動が身体的自己概念ならび自尊感情の変化に与える影響や身体的自尊感情の変化が上層の包括的自尊感情の変化に与える影響などが検討されてきた(Fox & Corbin, 1989; Sonstroem & Morgan, 1989; Marsh & Redmayne, 1994; 内田ほか, 2003)。

ところが、身体的自尊感情と包括的自尊感情との関連を検討した先行研究には多面的階層モデルの理論的妥当性の検証に重点を置いた横断的研究が多く、運動や身体的活動の介入を用いた縦断的研究が少ないことが指摘されている(McAuley et al., 2000)。また、それらの研究で自尊感情との関係が検討されたのは、フィットネス機器によるジョギングやサイクリングなどの運動や特定競技スキルといった身体活動が多い。

文部科学省(2008)によると、『ダンスは、「創作ダンス」・「フォークダンス」・「現代的なリズムのダンス」で構成され、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動で、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージをとらえて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことのできる運動』であると定義し、児童・生徒の心身の発達において重要な「運動活動」の一つとして位置づけている。

中村・浦井(2007)は、中学生・高校生を対象に自由記述の感想からダンスの教育的な効果を調べた。そして、ダンスの運動効果に関連しては次

のような内容が報告されている：① ‘体を思い通りに動かせるようになった’ という「身体操作性の向上」、② ‘よく動いたので体力がついた’ という「体力の向上」、③ ‘どのように動けば良い表現・踊りかが分かるようになった’ という「良い動きの理解」。

以上のダンスの定義やその運動効果に関する結果を鑑みると、各種フィットネス運動や競技運動同様、ダンスも身体的自己概念を向上させる効果が期待できると仮定される。しかしながら、自己概念の多面的階層モデルに基づいてダンス活動と身体的自己概念および自尊感情との関連性を検討した縦断的研究が日本では見当たらない。そこで本研究では、自己概念の多面的階層モデルの立場からダンスによる身体活動が身体的自己概念および自尊感情に与える影響について検討する。

II. 研究1 簡易身体的自己知覚尺度の作成

2.1 目的

自尊感情の向上を意図した運動プログラムにおいては、包括的自尊感情および自尊感情の構成要素を多面的に検討することや理論的枠組みとして多面的階層モデルを用いることが望ましいとされる (Baldwin & Courneya, 1997)。多面的階層モデルに基づいて身体的自己概念を捉えようとして開発されている代表的な尺度としては、Physical Self-Description Questionnaire (以下、PSDQ; Marsh & Richards, 1994) と Physical Self-Perception Profile (以下、PSPP; Fox & Corbin, 1989) が挙げられる。PSDQ は、自尊感情および身体的自己概念を測定するための70項目からなる尺度で、9つの身体的自己概念 (筋力、体脂肪、活動性、持久力、スポーツ能力、調整力、健康度、外見、柔軟性) と2つの包括概念 (包括的身体的自己概念と自尊感情) を測定する。PSPP は、「身体的自己価値」、「スポーツ有能感」、「魅力的な身体」、「体調管理」、「身体的強さ」の5因子の各6項目からなる尺度であり、日本版 PSPP も開発されている (内田ほか, 2003)。PSPP が30項目であるのに対して日本語版は各因子4項目の計20項目からなる。

ところが、70項目からなる PSDQ は、項目数

が多いことから回答者の負担が増加してデータに偏向が生じることが指摘されている (岡安ほか, 1993)。一方で、日本語版 PSPP は項目数の面で Fox and Corbin (1989) の元尺度よりは簡略化されているが、質問項目への回答法において Harter (1985) の方法論を採用している。Harter の回答方式では、各項目の質問の際に他者描写の二つの選択肢を与える。例えば、体調・体力に関する質問に対する選択肢として「ある人は、自分の体調・体力にあまり自信がない」という選択肢と「ある人は、自分の体調・体力を常に維持する自信がある」という選択肢を対提示し、どちらの選択肢が自分にとってより近い描写であるかを選択させる。その後、さらにその描写が回答者にとってどの程度当てはまるかを「よく当てはまる」か「まあまあ当てはまる」で答えさせる方式である。

Harter (1985) の回答方式は、社会的望ましさ (social desirability) による回答の歪み (天井効果や床効果) が生じないようにするために開発された回答法である。社会的望ましさととは、「どのような行動・感情・態度が社会的な是認を得られるかについての判断」であり、パーソナリティ検査などの心理検査において個人の反応を社会的に望ましいものになるように歪める要因として定義される (Fordyce, 1956)。ところが、本研究調査の前に行った Harter (1985) の回答方式による日本語版 PSPP を用いたパイロット調査 (pilot survey) では、生徒の多くが質問意図を良く理解できず回答上の困難を示したほか、回答時間における個人差も大きかった。本研究では、高校生を対象としていること、さらにダンスワークショップ中に複数回にわたって回答する必要があることを考慮すると、より分かりやすい回答方式による簡易尺度が必要であった。

そこで、研究1では参加者の身体的自己概念を短時間で簡易に測定するために Fox and Corbin (1989) の PSPP を参考に簡易身体的自己知覚プロフィール (以下、B-PSPP) を開発した。

2.2 方法

2.2.1 対象者

1年生から3年生の高校生253名に対して調査を実施した。記入漏れが多かったり、あるいは全ての回答に同じ選択肢を選んだりして明らかに信頼性の低い回答を除くと、224名(男子109名、女子115名)から有効データが得られた。

2.2.2 調査の内容と方法

Fox and Corbin (1989) は、自己に対する包括的な自尊感情に影響を及ぼす重要な変数として「身体的自己価値」に注目し、「身体的自己価値」の下位概念として、「スポーツ能力」、「魅力的な身体」、「体調管理」、「身体的強さ」を位置づけている。そこで本研究では、3人の心理学者がPSPP (Fox & Corbin, 1989) と日本語版PSPP (内田ほか, 2003) の項目を精査し、「身体的自己価値」、「スポーツ能力」、「魅力的な身体」、「体調管理」、「身体的強さ」の5因子を最もよく表している5項目を選び、さらに各因子の内容をよく表わすことができるように各項目の表現に修正を加えた。

また、回答法は「各項目の記述が自分にどの程度当てはまるか」を直接に問う一般的な回答方式を採用した。ただし、PSPPが4段階で評定値をスコアリングするのに対して、今回のB-PSPPは「7非常に良く当てはまる」から「1全く当てはまらない」までの7段階評定法を採用した(資料1)。これは、各項目における評定の個人差や身体活動介入後のB-PSPPの変化量がより反映され易くするためである。

調査は、調査への協力が任意であることを明記した匿名の質問紙を教師がホームルームの時間に配布し回答を求める集団調査法で実施された。

2.2.3 データ分析

B-PSPPに対して因子分析(主成分分析, バリマックス回転)を行い、 α 係数を求めた。各項目における性差はt検定により検討した。すべての分析において有意水準は5%とし、IBM SPSS Statistics Version 20.0を用いて分析した。

2.3 結果と考察

内田ほか(2003)によって作成された日本語版では尺度化における探索的因子分析の際に上位の「身体的自己価値」の項目と4つの下位因子の項目を分離して因子分析を行っている。ところが、本調査の目的は、身体的自己概念の階層的理論モデルの妥当性の検証ではなく、簡易に身体的自己概念を測定できる尺度の開発にある。そこで、「身体的自己価値」の項目を分析から外さず5項目すべてを用いた因子分析を行った場合、身体的自己知覚(physical self-perception)の上位概念である「身体的自己価値」の項目が最も因子負荷量の高い一因子構造となることが仮定された。B-PSPPの5項目すべてを含んだ因子分析を行った結果(表1)、因子固有値が3.28の一因子構造となり、「身体的自己価値」を表わす「1.自分の身体に肯定的な感情を持っている」の因子負荷量が0.86と最も高く、仮定通りの結果が得られた。

表1. 簡易身体的自己知覚プロフィール(B-PSPP)の因子分析結果と α 係数

PSPPのカテゴリー	項目内容	因子負荷量
身体的価値	自分の身体に肯定的な感情を持っている	0.86
魅力的な身体	自分は良い体型・体格をしていると思う	0.84
スポーツ有能感	自分の身体的動きに自信を持っている	0.84
体調管理	自分の体調や体力管理に自信を持っている	0.79
身体的強さ	自分は身体的に強いと思う	0.70
固有値		3.28
α 係数		0.87

そして、 α 係数も0.89と高く、項目間の内的一貫性が高いことが示された。加えて、各項目における性差を検討した結果、いずれの項目においても有意な差は見られなかった(表2)。

表2. 簡易身体的自己知覚プロフィール (B-PSPP) における男女差の結果

項目内容	性別	N	M	SD	t	df	p
身体的自己価値	男子	109	4.18	1.06	0.134	222	0.893
	女子	115	4.17	0.98			
スポーツ有能感	男子	109	3.96	0.91	0.345	222	0.730
	女子	115	3.92	0.89			
魅力的身体	男子	109	3.81	1.07	0.311	222	0.756
	女子	115	3.77	0.96			
体調管理	男子	109	4.20	1.10	0.695	222	0.488
	女子	115	4.10	0.99			
身体の強さ	男子	109	4.06	0.99	1.248	222	0.213
	女子	115	3.89	1.02			

以上の結果から、新たに作成した B - PSPP 尺度は、身体的自己概念を測定する上で信頼性と妥当性の条件を満たしていることが確認された。

Ⅲ. 研究2 ダンスが身体的自己概念と自尊感情に及ぼす影響

3.1 目的

Sonstroem (1984) は、自尊感情と運動との関連性に関する先行研究をレビューし、運動による自尊感情の変化は自己の身体に対するフィットネスの向上によって可能になると考察した。さらに、Sonstroem (1997) は、運動介入後の自尊感情の向上を導くには運動による身体のフィットネス向上に伴われる身体的自己知覚 (physical self-perception) の変化が重要な変数であるとし、魅力的な身体は生涯を通じて自尊感情と最も密接に関連するとした。

ダンスの学習内容は、「全身の動きで自由に踊る」ことや「まとまりのある動き・表現を工夫して作品を作る」こと、「踊りや作品を発表しあい、交流する」こととされている (文部科学省, 1999a ; 1999b)。ダンス学習のこのような特徴から、ダンスによる教育的効果を検証した数多くの研究は、主として踊り手のイメージ表出・創作性、あるいは、ダンスを通じた仲間との共感性やコミュニケーションに焦点を当てており、ダンスの身体運動的要素に焦点を当てた教育的効果に関する研究は非常に少ない。さらには、ダンス活動が身体的自己概念と自尊感情の変化に及ぼす影響

を体系的に検証した研究が日本ではほとんど見当たらない。

そこで、研究2では自己概念の多面的階層モデルの立場からダンスワークショップに参加した高校生を対象にダンス活動が身体的自己概念と自尊感情の変化に及ぼす効果について検討した。

3.2 方法

3.2.1 対象者

某団体のアウトリーチ活動によるダンスワークショップ (以下, DW) に参加した1年生および2年生の私立高等学校ダンス部員30名 (男子7名, 女子23名) を対象とした。そして、記入漏れの多い女子生徒1名を除く29名から有効データが得られた。DWは9週間にわたって21回行われ、各セッションは放課後2時間半の時間枠で実施された。ワークショップの主な内容は、創作ダンスの振り付けと稽古であった。参加者に調査への協力は任意であること、調査への協力はいつでも撤回可能でありそれによる不利益を被ることは全くないこと、調査内容は統計的に処理され学術データとして公開されることなどを説明し、参加者全員から研究協力の同意書が得られた。

3.2.2 調査の方法と内容

1回目の調査はDWの6回目に、2回目の調査はDWの21回目の休憩時間に質問紙法で実施された。質問紙は、身体的自己概念を測るB-PSPP尺度 (5項目, 7件法) と包括的自尊感情を測るRosenberg自尊感情尺度 (山本ほか, 1982 ; 10項目, 5件法)、そして参加者のダンス歴と受賞数を問う項目で構成された (資料1-3)。

3.2.3 データ分析

身体的自己概念と自尊感情の変化量は対応のあるt検定により検討した。各変数間の相関はPearson積率相関係数により検討した。身体的自己概念の変化量と自尊感情の変化量との関連は偏相関係数により検討した。すべての分析において有意水準は5%とし、IBM SPSS Statistics Version 20.0を用いて分析した。

3.3 結果と考察

ダンス活動による参加者の B-PSPP と Rosenberg 自尊感情における変化を検討するために、両変数の1回目と2回目の評定値を比較した結果、いずれの変数においても1回目より2回目の評定値が有意に高くなっていった(表3)。すなわち、ダンス活動によってDW参加者の身体的自己概念における改善が見られただけでなく、自尊感情においてもポジティブな変化が起きていた。

表3. B-PSPP と Rosenberg 自尊感情得点の変化量の検定(対応のある t 検定)

変数ペア	N	M	SD	t	df	p
B-PSPP 評定1回目	29	18.34	5.52	2.772	28	0.010
B-PSPP 評定2回目	29	21.28	6.15			
自尊感情 評定1回目	29	29.76	4.66	3.113	28	0.004
自尊感情 評定2回目	29	32.76	4.63			

ところで、筆者らのダンス教育の効果に関する経験的知見に基づく、ダンス活動による自尊感情の変化には初期の身体的自己概念と自尊感情レベルにおける個人差も関係するのではないかと仮定された。すなわち、DWの参加初期から身体的自己概念と自尊感情の高い人はその変化が小さくない反面、身体的自己概念と自尊感情の低い参加者はその変化が大きいことが予想された。そこで、1回目の B-PSPP 評定値とその変化量との間、同じく1回目の Rosenberg 自尊感情尺度の評定値とその変化量との間における Pearson 積率相関係数を検討した。その結果、「1回目の B-PSPP 評定値とその変化量」、そして「1回目の Rosenberg 自尊感情尺度の評定値とその変化量」との間にそれぞれ中程度の有意な負の相関がみられた(表4)。なお、その散布図を図1と2に示す。

表4. 各変数間の Pearson 積率相関係数

	B-PSPP の変化量	自尊感情の変化量
1回目の B-PSPP	-.40 *	.03 n.s.
1回目の自尊感情	.21 n.s.	-.56 **

Note. **: $p < .01$, *: $p < .05$, n.s.: not significant.

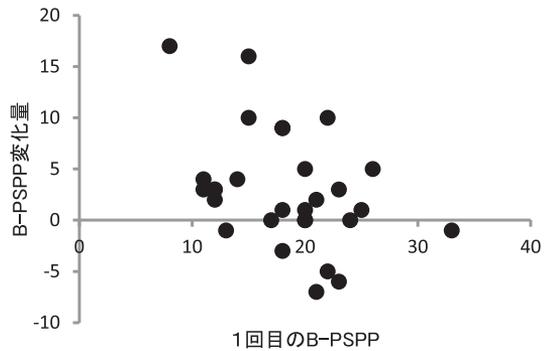


図1. B- PSPP の1回目得点と変化量の分布

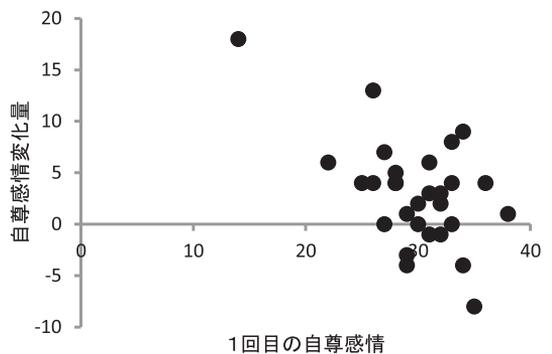


図2. 自尊感情の1回目得点と変化量の分布

仮定した通り、1回目の調査時に身体的自己概念が低かった人ほど身体的自己概念におけるポジティブな変化が大きく、自尊感情においても同様の結果が示された。こうした結果から、ダンス活動による自尊感情の向上には参加者の初期の自尊感情レベルによる個人差の要因も影響を及ぼしており、自尊感情の低かった参加者ほどその教育的効果がより大きいことが示唆される。

次に、自己概念の多面的階層モデルに基づいてDW参加者の身体的自己概念と自尊感情の改善における関連性を検討するために、B-PSPP の変化量と Rosenberg 自尊感情の変化量との相関を検討した。その際、両変数の変化量には参加者の初期の身体的自己概念と自尊感情の個人差のほかに、参加者のダンス歴と受賞数が影響することが想定されたので、参加者の1回目の B-PSPP と Rosenberg の自尊感情尺度の評定値、ダンス歴と

受賞数の4つの変数を統制した偏相関係数を求めた。その結果、B-PSPPの変化量とRosenberg自尊感情の変化量との間に中程度の有意な偏相関が見られた($r = .54, p < .01$)。すなわち、参加者のダンス活動による包括的な自尊感情の改善は身体的自己概念におけるポジティブな変化が関連していることが確かめられた。

IV. 結論

Fox and Corbin (1989) による自尊感情の多面的階層モデルでは、身体活動による自尊感情の変化において身体的自己価値の変化を中心的な要素として位置づけている。すなわち、身体活動によって自尊感情が向上するには、それを仲介する身体的自己価値の向上が重要であるとした。

本研究では、上記の多面的階層モデルに基づいて高校生を対象に簡易身体的自己知覚プロフィール(B-PSPP)を作成し、ダンスによる身体的活動が身体的自己概念と自尊感情の改善に及ぼす影響を検討した。9週間にわたるダンス活動を通して参加者の身体的自己概念にはポジティブな変化が見られ、こうした身体的自己概念の改善が自尊感情の改善とも関係することが示された。以上の結果から、ダンスによる身体活動が身体的自己概念の改善と自尊感情の改善に効果があることが確認された。加えて、これらの結果は、今回新たに構成したB-PSPPの基準関連妥当性を示すものであり、今後の身体活動による身体的自己概念の変化を確認する指標としての使用可能性を示す結果でもある。

一方で、本研究で検討したダンス活動は、ダンスワークショップという枠組みの中で実施されており、非日常的な経験による効果が結果に反映されている可能性も想定されるため、今回の研究結果による知見は限定的なものにならざるを得ないことも否めない。しかしながら、ワークショップの初期と終了時の2回の測定によって身体的自己概念と自尊感情の変化を検討しており、ワークショップ中のダンス活動と身体的自己概念ならび自尊感情の改善との関連性は否定できないと言えよう。

また、今回の研究で検討した身体的自己概念

は、「身体的自己価値」、「スポーツ能力」、「魅力的な身体」、「体調管理」、「身体的強さ」の因子で構成されているが、ダンス活動が他の運動活動と比較して身体的自己概念のどの因子の改善に有効であるか、その特徴については検討しておらず、今後更なる検討が望まれる。

引用文献

- Baldwin, M. K. and Courneya, K. S. (1997) Exercise and self-esteem in breast cancer survivors: An application of the exercise and self-esteem model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19: 347-358.
- Bracken, B. A. (1992) *Multidimensional Self Conception Scale*. Pro-Ed: Austin, TX.
- Brown, J. D. (1993) Self-esteem and self-evaluation: Feeling is believing. In J. Suls (Ed.), *Psychological perspectives on the self*. Vol.4. Lawrence Erlbaum: Hillsdale, NJ, pp.27-58.
- Coopersmith, S. A. (1959) Method for determining types of self-esteem. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59: 87-94.
- 榎本博明 (1998) 「自己」の心理学－自分探しへの誘い。サイエンス社：東京。
- Fordyce, W. E. (1956) Social desirability in the MMPI. *Journal of Consulting Psychology*, 20: 171-175.
- Fox, K.R. (2000) The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. In S.J.H. Biddle, K.R. Fox, and S.H. Boucher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being*. Routledge: New York, pp.88-117.
- Fox, K.R. and Corbin, C. B. (1989) The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11: 408-430.
- Harter, S. (1985) *Manual for the Self-Perception Profile for Children*. University of Denver: Denver.
- Heatherton, T. F. and Wyland, C. L. (2003) Assessing self-esteem. In L. J. Shane and C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A handbook of models and measures*. American Psychological Association: Washington, DC, pp.219-233.

- Markus, H. R., & Wurf, E. (1987) The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38: 299-337.
- Marsh, H.W., Hattie, J. (1996) Theoretical perspectives on the structure of self-concept. In B.A. Bracken (Ed.), *The handbook of self-concept*. Wiley: New York, pp.38-90.
- Marsh, H. W. and Redmayne, R. S. (1994) A multidimensional physical self -concept and its relation to multiple components of physical fitness. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16: 45-55.
- Marsh, H. W. and Shavelson, R. (1985) Self-concept: Its multifaceted, hierarchical structure. *Educational Psychologist*, 20: 107-123.
- Marsh, H. W. and Richards, G. E. (1994) Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16: 207-305.
- McAuley, E., Katula, J., Duncan, T. E., and Mihalko, S. L. (2000) Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in older adults: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 22: 131-139.
- 文部科学省 (1999a) 高等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 (1999b) 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 (2008) 中学校学習指導要領解説「保健体育編」. 東山書房: 京都.
- 中村恭子・浦井孝夫 (2007) 学習成果から見たダンスの教材特性の検討—生徒の学習評価の観点から—. *順天堂大学スポーツ健康科学研究*, 11: 10-20.
- 岡安孝弘・片柳弘司・嶋田洋徳・久保義郎・坂野雄二 (1993) 心理社会的ストレス研究におけるストレス反応の測定. *早稲田大学人間科学研究*, 6: 125-134.
- Rosenberg, M. (1965) *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press: Princeton, N.J.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., and Stanton, G. C. (1976) Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46: 407-441.
- Shephard, R. J. (1985) Physical activity and quality of life. *Quality of Life and Cardiovascular Care*, November/December: 40-44.
- Sonstroem, R. J. (1984) Exercise and self-esteem. *Exercise and Sports Science Reviews*, 12: 123-155.
- Sonstroem, R.J. (1997) The physical self-system: A mediator of exercise and self-esteem. In K.R. Fox (Ed.) *The physical self: From motivation to well-being*. Human Kinetics: Champaign, IL, pp.3-26.
- Sonstroem, R. J. and Morgan, W. P. (1989) Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21: 329-337.
- 内田若希・橋本公雄・藤永博 (2003) 日本語版身体的自己知覚プロフィール尺度の開発と性および身体活動レベルによる差異. *スポーツ心理学研究*, 30: 27-39.
- 山本真理子・松井豊・山成由紀子 (1982) 認知された自己の諸側面の構造. *教育心理学研究*, 30: 64-68.