

教育研究業績書

2017年05月29日

所属：健康・スポーツ科学科

資格：准教授

氏名：松本 裕史

研究分野	研究内容のキーワード
スポーツ心理学、健康心理学、健康行動科学	身体活動、動機づけ、行動変容、健康教育
学位	最終学歴
博士（人間科学）	早稲田大学大学院 人間科学研究科 健康科学専攻 博士課程 修了

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. 学生の社会貢献活動の推進	2012年	震災および震災遺児関連のチャリティーウォーキングイベントのボランティア参加を授業で呼びかけ、希望者が参加した。イベントの運営や一般参加者とのコミュニケーションから学生は多くのことを学んだ。
2. ゼミ学生と他大学とのコラボレーション活動	2010年～現在	演習授業の一環として、有馬温泉観光協会、近畿大学、神戸芸術工科大学および大阪音楽大学と共同で、「有馬温泉ゆけむり大学」を実施した。松本ゼミ学生はスポーツイベントを企画、運営し、授業で学んでいることを実践する能力を身につけた。
3. 学生の授業外における学習促進のための取り組み	2010年～現在	予習レポートおよび復習レポートを課し、提出者には加点する。グループによる課題を出し、次週の授業内で発表させる。授業終了時に具体的な学習内容とそれを復習するためのおすすめ参考図書を紹介する。授業内テストを実施し、科目の評価に含める。
4. 学生の授業外における学習促進のための取り組み	2010年～現在	授業に関するアンケートを教材として使用し、学生のデータ分析課題としている。
5. 双方向授業の実践例	2010年～現在	学生の積極的な授業参加を促すため、小道具（クッシュボール）を使用する。
6. 特色ある教育方法の実践例	2005年～現在	書き込み式プリントを用意し、学生の集中力を高める。
7. 特色ある教育方法の実践例	2005年～現在	前回の復習のための小テストを毎時実施する。
8. 特色ある教育方法の実践例	2005年～現在	授業開始時に、本時限で学ぶ内容の概要を示し、学生に授業の見通しを立たせる。
9. マルチメディア機器を利用した授業方法	2005年～現在	授業内でDVD、ビデオ、スライド等の視聴覚教材を活用し、理解を深める。
2 作成した教科書、教材		
1. 健康科学 I テキスト		授業用テキストを作成した。
2. スポーツ心理学テキスト		スポーツ心理学テキスト（大修館書店）を作成した。
3 実務の経験を有する者についての特記事項		
1. 震災遺児支援チャリティーノルディックウォーキング 講師	2012年	主催 武庫川女子大学 一般市民を対象に、ノルディックウォーキングの実技指導を行った。
2. 西宮市生涯体育大学 講師	2012年	主催 西宮市教育委員会 一般市民を対象に、「運動・身体活動の効果とノルディックウォーキング」と題して講義と実習を行った。
3. 健康増進講座 講師	2012年	主催 大阪市立いきいきエイジングセンター 一般市民を対象に、「中高年者の健康増進について」と題して講演を行った。
4. YMCAワイズメンズクラブ例会 講師	2011年	主催 YMCAワイズメンズクラブ河内 一般市民を対象に、「運動・身体活動の効果とノルディックウォーキング」と題して講演を行った。
5. 西宮市民対象講座「インターカレッジ西宮」講師	2010年	主催 西宮市大学交流センター 西宮市民を対象に、「運動・身体活動の効果とその継続」と題して講義を行った。
6. ダイハツ販売会社新任代表者・新任取締役研修会 講師	2010年	主催 ダイハツ工業株式会社 取締役を対象に、「人の行動を変えるヒントー健康行動科学の視点から」と題して講演を行った。
7. YMCAワイズメンズクラブ例会 講師	2010年	主催 YMCAワイズメンズクラブ土佐堀 一般市民を対象に、「運動・身体活動の効果とノルディックウォーキング」と題して講演を行った。
8. 健康増進事業健康講座 講師	2010年	主催 泉佐野市健康福祉部 一般市民を対象に、「健康増進の講義とウォーキングの実技指導」と題して講義と実習を行った。
9. 第2回ノルディックウォーキング講座 講師	2010年	主催 武庫川女子大学 一般市民を対象に、ノルディックウォーキングの実技指導を行った。
10. 第2回ノルディックウォーキング研修会 講師	2009年	主催 神鍋・日高町観光協会 一般市民を対象に、「ノルディックウォーキング講座」と題して実技指導を行った。

教育上の能力に関する事項		
事項	年月日	概要
3 実務の経験を有する者についての特記事項		
11. 第1回ノルディックウォーキング研修会 講師	2009年	主催 日高町商工会 一般市民を対象に、「健康増進教室およびノルディックウォーキングの講義と実技」と題して講義と実技指導を行った。
12. 平成20年度西宮市スポーツリーダー研修会	2009年	主催 西宮市教育委員会 スポーツ・運動指導者を対象に、「ノルディックウォーキングの講義と実技」と題して講義と実技指導を行った。
13. 平成19年度ひょうご講座 講師	2007年	主催 ひょうご大学連携事業推進機構 一般市民を対象に、「健康管理を考える(3) 運動・身体活動の効果とその継続」と題して講義を行った。
14. 平成19年度兵庫県明石市栄養士会総会記念講演	2007年	主催 明石栄養士会 栄養士を対象に、「実践・継続できる運動指導—運動における行動変容のテクニク—」と題して講義と実習を行った。
15. 平成18年度兵庫県健康づくり運動指導者育成研修会 講師	2007年	主催 (財)兵庫県健康財団 保健師、運動指導者を対象に、「実践・継続できる運動指導—運動における行動変容とその評価—」と題して講義と実習を行った。
16. 平成18年度青・壮年体力づくり指導者講習会 講師	2007年	主催 (財)健康・体力づくり事業財団 スポーツ・運動指導者を対象に、「運動を始める人への支援—その気にさせる行動変容のテクニク—」と題して講義と実習を行った。
4 その他		
1. カヌー一部副部長	2005年～現在	

職務上の実績に関する事項		
事項	年月日	概要
1 資格、免許		
1. 日本ノルディックフィットネス協会認定アドバンス・インストラクター	2009年	
2. 日本赤十字社救急法救急員	2005年02月	
3. 健康運動指導士	2000年10月	
2 特許等		
3 実務の経験を有する者についての特記事項		
4 その他		

研究業績等に関する事項				
著書、学術論文等の名称	単著・共著書別	発行又は発表の年月	発行所、発表雑誌等又は学会等の名称	概要
1 著書				
1. キーワード動機づけ心理学	共	2012年	金子書房	上淵 寿編 本稿では、「身体活動の開始と継続(217-225頁)」を担当執筆した。トランスセオレティカル・モデルを用いた身体活動介入、行動変容技法を用いた介入法、自己決定理論を用いた介入について解説した。
2. 朝倉実践心理学講座 運動と健康の心理学	共	2012年	朝倉書店	竹中晃二編著。 本稿では、「3章 運動実践に果たす動機づけ理論(28-40頁)」、「中高年女性に対する動機づけ段階に応じた運動行動変容プログラム(129-133頁)」、「自己決定理論の実践的適用(134-135頁)」を担当執筆した。近年運動・身体活動の分野で注目を集める自己決定理論を解説し、その適用に関する先行研究のまとめと実践研究を紹介した。
3. 現場で生きるスポーツ心理学	共	2012年	杏林書院	石井源信・楠本恭久・阿江美恵子編著。 本稿では、「自己決定理論(24-26頁)」、「健康運動の継続に関する研究(33-35頁)」、「健康運動の実際場面への動機づけの適用(38-39頁)」を担当執筆した。近年運動・身体活動の分野で注目を集める自己決定理論を解説し、その適用に関する先行研究のまとめと実践研究を紹介した。
4. よくわかるスポーツ心理学	共	2012年	ミネルヴァ書房	中込四郎・伊藤豊彦・山本裕二編著。 本稿では、「運動行動の変容—トランスセオレティカル・モデル(118-119頁)」、「運動行動の促進—運動実践への介入(120-123頁)」、「運動実践と環境—運動の継続を支える社会的文脈要因(124-125頁)」を担当執筆した。トランスセオレティカル・モデルを用いた身体活動介入、行動変容技法を用いた

研究業績等に関する事項

著書、学術論文等の名称	単著・ 共著書別	発行又は 発表の年月	発行所、発表雑誌等 又は学会等の名称	概要
1 著書				
5. これから学ぶスポーツ心理学	共	2011年	大修館書店	介入法を解説した 荒木雅信編著。 本稿では、「1部5章 内発的動機づけと外発的動機 づけ(36-42頁)」、「1部6章 目標設定と動機づけ (43-48頁)」、「3部4章 健康増進を目的とした身 体活動・運動の参加と継続(129-137頁)」を担当執 筆した。スポーツ、運動に関する動機づけ、目標設 定を解説した。健康増進を目的とした身体活動・運 動の参加と継続に関して解説した。
6. 自己決定理論 (スポーツ心理学 事典)	単	2008年	大修館書店	
7. 内発的動機づけ (スポーツ心理学 事典)	単	2008年	大修館書店	
8. 消費エネルギー測定法, 活動量計 法, 心拍数計法(スポーツ心理学 事典)	単	2008年	大修館書店	
9. 身体活動と行動医学—アクティブ ライフスタイルをめざして—	共	2000年	北大路書房	JF. Sallis and N. Owen. (編著) 竹中晃二 (監訳)
10. 身体活動の増強および運動継続の ための行動変容マニュアル	共		ブックハウスHD	竹中晃二編
11. 身体活動・運動と行動変容 —始 める, 続ける, 逆戻りを予防する — 現代のエスプリ	共		至文堂	竹中晃二編
2 学位論文				
1. 自己決定理論を用いた運動継続の 予測と説明	単	2004年03月	早稲田大学大学院人間 科学研究科 博士論文	
2. 運動行動の動機づけに関する研究 —自己決定理論の応用—	単	2001年03月	早稲田大学大学院人間 科学研究科 修士論文	
3 学術論文				
1. 身体活動の増強を目的とした大学 構内における階段利用促進ポスタ ーの効果	単	2012年	健康運動科学	
2. 移動手段としての階段利用の推奨 が身体活動の強度および量に及ぼ す影響—若年女性を対象とした予 備的検討—	共	2011年	健康運動科学	松本裕史・坂井和明・伊達萬里子・田嶋恭江
3. 大学スキー実習における学習者間 の教え合いの活性化—パディシス テムの導入とリフトでの学習カー ドの活用—	共	2011年	健康運動科学	中西匠・松本裕史
4. 女子学生のストレスと健康状態に 関する実態調査	共	2010年	健康運動科学	伊達萬里子・樫塚正一・田嶋恭江・松本裕史・五藤 佳奈・伊達幸博
5. 女子大学生の身体不活動を規定す る心理的要因の縦断的検討	共	2008年03月	大学体育学	坂井和明・野老稔
6. 地域健康運動教室参加者における 運動有能感が運動実施の心理的側 面に与える影響	単	2008年03月	武庫川女子大学紀要— 人文・社会科学編—	
7. 思春期女性の踵骨骨密度に影響を 与える因子の検討	共	2008年03月	関西臨床スポーツ医・ 科学研究会誌	十河美佳・相澤徹・有吉恵・木下真理子・葛間理代 ・會田宏・徳家雅子・田中繁宏
8. 保健学習の内容に関する要望—女 子大学生を対象にした調査から—	共	2008年		中西匠
9. 授業「キャンプ実習」に関する研 究(3)—3ヶ年の基礎研究比較と 総合評価—	共	2007年03月	武庫川女子大学紀要— 人文・社会科学編—	中村哲士・保井俊英・會田宏・小柳好生・田中繁宏 ・四元美帆・西坂珠美・野老稔
10. Waseda Affect Scale of Exerci se and Durable Activity (WASE D A) における構成概念妥当性およ び因子妥当性の検討	共	2004年	体育測定評価研究	荒井弘和・松本裕史・竹中晃二
11. 運動実践者の継続意欲を高める運 動指導について—フォーカスグル ープを用いた質的調査から—	共	2004年	スポーツ産業学研究	松本裕史・村中亜弥・西村志穂・竹中晃二
12. 運動有能感と定期的運動行動の関 連について	共	2004年	健康支援	松本裕史・竹中晃二
13. Motivational Profiles and Stag es of Exercise Behavior Change	共	2004年	International Journal of Sport and Health Science	Hiroshi Matsumoto and Koji Takenaka
14. 若年女性における主観的健康感と 健康行動セルフ・エフィカシーと の関連	共	2004年	武庫川女子大学紀要— 人文・社会科学編—	松本裕史・坂井和明・野老稔・田中繁宏・相澤徹・ 會田宏・小柳好生・中村真理子・四元美帆
15. 運動場面における関係性と動機づ	共	2003年	ヒューマンサイエンス	松本裕史・竹中晃二

研究業績等に関する事項

著書、学術論文等の名称	単著・共著書別	発行又は発表の年月	発行所、発表雑誌等又は学会等の名称	概要
3 学術論文				
けおよび精神的健康の関連			リサーチ	
16. 自己決定理論に基づく運動継続のための動機づけ尺度の開発：信頼性および妥当性の検討	共	2003年	健康支援	松本裕史・竹中晃二・高家望
17. 運動行動における自律性と運動継続意図の関連性の検討	共	2003年	健康支援	松本裕史・竹中晃二
18. 健康運動教室参加者の運動習慣と気分状態の関連	共	2003年	ストレス科学研究	松本裕史・竹中晃二
19. 「RP13によって速度を調整する歩行テスト」に伴う感情変化の検討	共	2003年	臨床運動療法研究会誌	荒井弘和・岡浩一朗・伊藤拓・松本裕史・竹本朋代・松崎千明・中村菜々子・竹中晃二
20. 運動行動における調整スタイルと行動変容段階の関係	共	2002年	ヒューマンサイエンスリサーチ	松本裕史・竹中晃二
その他				
1. 学会ゲストスピーカー				
2. 学会発表				
1. Promotion of Physical Activity Using Point-of-Decision Prompts in a Japanese Women's University	共	2011年9月		Hiroshi Matsumoto, Junichi Nishida
2. Using Signs to Promote the Use of Stairs to Increase Physical Activity in Japanese Women's University	共	2010年12月		Hiroshi Matsumoto, Junichi Nishida
3. 環境保全活動を活用した階段利用促進介入	単	2010年11月		
4. 身体活動の増強を目的とした女子大学内における階段利用促進ポスターの効果	単	2010年11月		
5. 環境保全活動を活用した階段利用促進介入	単	2010年11月		
6. 大学スキー実習におけるバディシステムが社会的スキルに及ぼす効果		2009年07月		
7. The effects of outdoor education programs on communication skill: focusing on several aspects of aggression in elementary children.	共	2009年06月		Jun-ichi Nishida, Kimio Hashimoto, Toshiharu Yanagi, Toshihiko Tsutumi, Hiroshi Matsumoto
8. Relationships between Psychological Need Satisfaction and Exercise Regulations in Japanese Adults: A Self-Determination Theory Perspective.	共	2009年06月		Hiroshi Matsumoto, Koji Takenaka
9. Peak oxygen consumption and leptin, adiponectin, HDL cholesterol, PAI-1 or APO-A in young female athletes.	共	2009年06月		Aya Yamada, Mariko Nakamura, Shigehiro Tanaka, Saimi Yamamoto, Toru Aizawa, Tetsushi Nakamura, Hiroshi Matsumoto, Mie Kitajima, Junji Meren, and Syoichi Kashizuka
10. 自己決定理論にもとづく身体活動促進プログラム	単	2008年11月		
11. バディシステムを用いたスキー実習が女子大学生のコミュニケーションスキルに及ぼす影響	単	2008年10月		
12. 動機づけ段階別行動変容プログラムの開発	単	2007年10月		
13. 思春期女性の踵骨骨評価値に影響を与える因子の検討	共	2007年06月		十河美佳・相澤徹・會田宏・田中繁宏・有吉恵・木下真理子・葛間理代・徳家雅子
14. 若年女性における身体活動を規定する心理的要因の検討.	単	2007年03月		
15. 女子大学生における競技活動と日常生活における身体活動との関連—大学女子競技選手は日常生活において身体不活動であるか?—.	共	2006年08月		會田宏・中村真理子
16. 運動動機づけプロフィールと2年間に及ぶ運動継続に関する縦断的検討	共	2004年12月		松本裕史・竹中晃二・野老稔
17. A self-determination approach to the understanding of motivation among Japanese older Tai Chi practitioners	共	2004年03月		Hiroshi Matsumoto, and Koji Takenaka

研究業績等に関する事項

著書、学術論文等の名称	単著・ 共著書別	発行又は 発表の年月	発行所、発表雑誌等 又は学会等の名称	概要
2. 学会発表				
18. 運動動機づけプロフィールと運動行動の変化ステージ	共	2003年12月		松本裕史・竹中晃二
19. 心疾患患者を対象者とした行動変容プログラム	共	2002年11月		水谷恵理子・松本裕史・葦原摩耶子・村中亜弥・竹中晃二
20. セルフ・マネジメント技法を用いた身体活動量増強のための介入研究	共	2002年11月		竹中晃二・松本裕史・綾千晶・青木真理
21. 自己決定理論に基づく運動動機づけ尺度の開発—因子モデルの比較—	共	2002年10月		松本裕史・竹中晃二
22. Exercise motivational profiles in Japanese adults: A self-determination theory perspective	共	2002年08月		Hiroshi Matsumoto and Koji Takenaka
23. 運動行動変容者に特徴はあるのか	共	2002年03月		松本裕史・竹中晃二
24. フィットネスクラブ新規入会者における運動行動の動機づけに関する研究—自律的動機づけに注目して—	共	2001年11月		松本裕史・竹中晃二
25. 民間フィットネスクラブ会員における運動有能感に関する研究	共	2001年11月		松本裕史・竹中晃二
26. Exercise motives and the stages of exercise behavior change in Japanese adults	共	2001年10月		Hiroshi Matsumoto, Koji Takenaka and Koichiro Oka
27. The effects of a behavior change program to Promote physical activity in Japanese middle-aged people	共	2001年10月		Mari Aoki, Koji Takenaka, Nanako Nakamura, Hiroshi Matsumoto and Chiaki Aya
28. 運動行動における動機づけと行動変容段階との関係—自己決定理論の応用—	共	2001年09月		松本裕史・竹中晃二
29. The effects of behavior change procedure on physical activity adherence in Japanese middle-aged people	共	2001年05月		Chiaki Aya, Koji Takenaka, Nanako Nakamura and Hiroshi Matsumoto
30. 行動変容技法と運動による包括的プログラムの試み	共	2001年02月		中村菜々子・綾千晶・松本裕史・青木真理
31. Variations in self-determination across the stage of change for exercise in Japanese adults	共	2000年10月		Hiroshi Matsumoto and Koichiro Oka
32. 行動変容技法と運動を組み合わせた包括的プログラムの試み	共	2000年09月		綾千晶・中村菜々子・松本裕史
33. 自己決定理論を応用した運動動機づけ尺度開発の試み	共	2000年08月		松本裕史・竹中晃二・岡浩一朗
34. インストラクター・セルフエフィカシーに関する研究。—民間フィットネスクラブを対象にして—	共	2000年06月		松本裕史・岡浩一朗
35. Toward a new measure of motivation in exercise using self-determination theory approaches.	共	2000年04月		Hiroshi Matsumoto, Koji Takenaka and Koichiro Oka
3. 総説				
4. 芸術（建築模型等含む）・スポーツ分野の業績				
5. 報告発表・翻訳・編集・座談会・討論・発表等				
1. 運動行動変容におけるセルフマネジメントスキル評価尺度の開発. 平成15年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告No. 2, 141-147.		2003年		
2. 自己決定理論に基づく運動継続のための動機づけ尺度の開発: 信頼性および妥当性の検討. 平成15年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告No. 2, 147-155.		2003年		
3.モチベーションを高める, 逆戻りを予防する(特集 行動変化技法) スポーツメディシン, Vol. 41, 17-22.		2002年		

研究業績等に関する事項

著書、学術論文等の名称	単著・共著書別	発行又は発表の年月	発行所、発表雑誌等又は学会等の名称	概要
5. 報告発表・翻訳・編集・座談会・討論・発表等				
4. 日本スポーツ心理学会第29回大会でのシンポジウムの指定討論者として、研究と現場の融合について現状と課題を示した。「スポーツ心理学は現場にいかに関与できるのか？—研究と現場の融合を求めて—」		2002年		
5. 運動実践者の継続意欲を高める運動指導のあり方に関する研究—運動習慣者を対象としたフォーカスグループインタビュー調査結果から—。平成14年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告No. 2, 229-233.		2002年		
6. 九州スポーツ心理学会第14回大会でのシンポジウム発表者として問題提起を行った。「運動アドヒアランス研究を生かすには、—現場に役立つ研究を目指して—」		2001年		
7. 自己決定理論に基づく運動の動機づけ研究。平成13年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告No. 2, 64-70.		2001年		
8. 運動行動における逆戻り予防研究。平成13年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告No. 2, 81-87.		2001年		
6. 研究費の取得状況				
1. 若手研究 (B) 継続		2012年		行動科学に基づく若年女性のアクティブライフを構築するための階段利用促進介入の効果
2. 若手研究 (B) 継続		2011年		行動科学に基づく若年女性のアクティブライフを構築するための階段利用促進介入の効果
3. 若手研究 (B) 新規		2010年		行動科学に基づく若年女性のアクティブライフを構築するための階段利用促進介入の効果
4. 平成22年兵庫体育・スポーツ科学学会学術研究助成 新規	共	2009年		スキーに関するセルフ・エフィカシーとスキー技術テストとの関連の検討
5. 平成21年度全国大学体育連合大学体育研究助成 新規	単	2008年		体育の宿題が女子大学生の日常身体活動量および身体活動の心理学的変数に及ぼす影響
6. 若手研究 (B) 継続		2007年		活動的ライフスタイル形成のための動機づけ段階別行動変容プログラムの開発
7. 平成18年度兵庫体育・スポーツ科学学会学術研究助成 新規	単	2006年		若年女性における身体活動を規定する心理・行動科学的要因の検討
8. 若手研究 (B) 新規		2006年		活動的ライフスタイル形成のための動機づけ段階別行動変容プログラムの開発
9. 平成18年度全国大学体育連合大学体育研究助成 新規	共	2006年		女子大学生の身体不活動を規定する心理・行動科学的要因の縦断的検討

学会及び社会における活動等

年月日	事項
1. 2012年～現在	日本心理学会会員
2. 2004年～現在	兵庫体育・スポーツ科学学会会員
3. 2002年～現在	九州スポーツ心理学会会員
4. 2002年～現在	日本健康支援学会会員
5. 2002年～現在	日本行動医学会会員
6. 2000年～現在	日本体育学会会員
7. 1999年～現在	日本健康心理学会会員
8. 1999年～現在	日本スポーツ心理学会会員