

スノーボード滑走中の気分状態に関する検討

**The Mood State of the Snowboarders in Riding**

川田 儀博\*, 千足 耕一\*\*, 大石 示朗\*\*\*

Yoshihiro KAWADA\*, Kouichi CHIASHI\*\*, Jirou OHISHI\*\*\*

## スノーボード滑走中の気分状態に関する検討

## The Mood State of the Snowboarders in Riding

川田 儀博\*, 千足 耕一\*\*, 大石 示朗\*\*\*

Yoshihiro KAWADA\*, Kouichi CHIASHI\*\*, Jirou OHISHI\*\*\*

## Abstract

This study was set up to investigate the mood state of the snowboarders in riding the snowboard. The subjects were a total of 122 students. The mood states were measured in the meeting held every evening. The results are as follows:

- 1) The relationship between motivation and feeling about the lesson is no significant.
- 2) The participants feel the lesson as flow (76.2%), anxiety (20.5%) and boredom (3.3%). The first day, the participants reply as anxiety or boredom frequently. But in the 3<sup>rd</sup> and 4<sup>th</sup> day, they reply as flow.
- 3) The mood states in riding the snowboard expressed as "stable", "trembling", "happy", "joyful", "free", "satisfactory", "peaceful", "refreshing" and "active".
- 4) The revel of challenge and technique is significant.
- 5) The participants reported their best feeling as they got better techniques when they flung into themselves into the exercises.

*Key Words: Snowboard, Mood State, Experience Sampling Method*

## I. はじめに

各大学の冬季集中実技において、学生の受講希望やニーズが増加していることに対応し、スノーボードの導入が図られる例が増加してきている<sup>5, 8, 14)</sup>。

一方、スノーボードの授業への導入に関する問題点では、リスクが高いこと<sup>11)</sup> やスノーボード指導者の不足<sup>2)</sup>、情報量の不足<sup>6)</sup> などがあげられている。近年のスノーボードに関する研究では、リスクマネジメントに関する研究<sup>9, 10, 17, 18)</sup> や力学的

\* 国士舘大学体育学部野外教育研究室  
Laboratory of Outdoor Education, Faculty of Physical Education, Kokushikan University  
\*\* 鹿屋体育大学  
National Institute of Fitness and Sports in Kanoya  
\*\*\* 東京女子体育大学  
Tokyo Women's College of Physical Education

な研究<sup>13, 15, 16)</sup>が徐々に積み重ねられてきている。

このような背景の中、スポーツ文化の特性としてのスキーの特性では「スキーの楽しさ」を強調し、それらを「滑る楽しさ」と「スキー活動にともなう楽しさ」に分類し、生活文化として定着させるために「楽しさ、満足感」、「継続」、「効果（健康・生きがい・ふれあい等）」が一連のフィードバックプロセスにあることが大切であると述べられている<sup>19)</sup>。全日本スキー連盟が述べるスキーの指導方法論においてもCsikszentmihalyiが提唱した「楽しさの流れのモデル」を背景として、スキー指導の基礎と原則の中で技能に応じた課題の設定が必要であるとしている<sup>20)</sup>。

川端<sup>7)</sup>はスノースポーツの楽しさについてCsikszentmihalyiが提唱し、Kimiecikが再定義した「フロー」を用いて説明を試みている。「フロー」は「時の経過や身体の疲れなどを意識せず、その活動以外の全てを忘れ、その活動に没頭するという主観的状态」を示している。この「フロー」という概念を用いてスノースポーツを分析しデータを蓄積していくことは、スノースポーツの本質的楽しさを追求するために重要であると考えられる。

千足たち<sup>3)</sup>はスノースポーツにおけるフローを定量的に検討する為にFlow State Scalesを用いて、スノースポーツ中の「楽しい状態」について調査を行ってきたが、さらなるデータの蓄積が必要であるとも述べている。

そこで、本研究ではスノーボード滑走中のフローについて検討するために、振り返り調査票を用いて滑走中の気分状態を調査することにより、滑走中の「楽しい状態」について明らかにすることを目指す。

## II. 方法

### 1. 調査対象

平成12年12月に長野県志賀高原スキー場において行われたK大学の「雪上実習」を履修した学生64名、平成13年2月に長野県ごりん高原において

行われたJ大学の「シーズンスポーツ」を履修した50名、平成13年2月に新潟県妙高高原赤倉スキー場において行われたT大学の「スノーボード実習」に参加した59名の計173名を対象とした。

K大学、J大学およびT大学の集中実技に全日程を欠席なく参加し、調査用紙を毎日すべての項目について記入漏れがなく提出した122名を分析の対象とした。

### 2. 調査用紙と手続き

スノーボード滑走中についての調査内容は、Csikszentmihalyi (1986)<sup>1)</sup>、西野たち (1998)<sup>12)</sup>が活用しているExperience Sampling Method (ESM) の気分状態に関する項目を用いた。これらに独自の質問項目を加えて作成した質問紙（資料1）について、授業を振り返り、運動（スノーボード）をしていて最も夢中になったり、楽しかったりしたときのことを想起して記入してもらう形式をとった。気分状態に関するESM項目は12項目であり、それぞれの項目について7段階で回答する方式をとった。そして、7段階は間隔尺度とみなして（1点）～（7点）を与えた。

それぞれの調査は集合調査法により配布・回収が行われた。また、調査用紙は全て受講者が記入する自記式の質問紙であった。

それぞれの雪上実習は4泊5日間であり、技能レベル別の班分けを行った後、班別に講習形式で授業が行われた。

### 3. 解析方法

データの分析・統計処理にあたってはSPSS for Windows 12.0Jを使用し、危険率5%未満の場合に有意差があると判断した。

## III. 結果

### 1. 対象者の特性について

調査の対象となった122名のうちわけでは、K大学53名（43.4%）、J大学31名（25.4%）、T大

学38名(31.1%)であり、性別にみると男性が40名(32.8%)、女性が82名(67.2%)であった。経験レベル別にみると、経験者は76名(62.3%)であり未経験者(初心者)は46名(37.7%)であった(表1)。

2. スノーボードの授業に参加した動機について  
スノーボードの授業に参加した動機では、「受講しなかったから」が最も多く115名(94.3%)、「受講しなければならぬから」が5名(4.1%)、「他にすることがなかったから」は2名(1.6%)であった。

「授業に参加した動機」と質問項目「今日の授業中は、あなたにとってどんな時間でしたか」との関連をみるためにクロス集計を行ったところ、有意差は認められなかった(表2)。

表1 調査対象者の特徴

性別	男性	女性	
	40名(32.8%)	82名(67.2%)	
所属大学	K大学	J大学	T大学
	53名(43.3%)	31名(25.4%)	38名(31.1%)
経験レベル	経験者	初心者	
	76名(62.3%)	46名(37.7%)	

3. 「授業中をどう感じるか」とについて

「今日の授業中は、あなたにとってどんな時間でしたか」という質問項目については、全体でみると「夢中・没入」が76.2%と最も多く、次いで「不安・心配」が20.5%の回答率であり、「退屈」は3.3%であった。

この質問項目に対する回答が日によって相違が

表2 「スノーボードの授業に参加した動機」と「授業中をどう感じたか」についてのクロス集計表

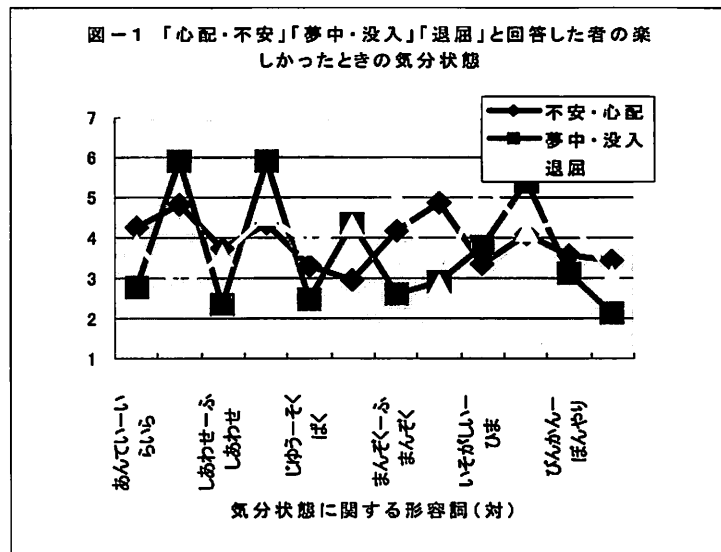
	スノーボードの授業に参加した動機			合計
	受講しなければならぬから	受講しなかったから	他にすることがなかったから	
不安・心配	3 (60%) 0.8	49 (42.6%) 0	0 (0%) -1.2	52 (42.6%)
夢中・没入	1 (20.0%) -1.3	55 (47.8%) 0.3	2 (100%) 1.5	58 (47.5%)
退屈	1 (20.0%) 0.8	11 (9.6%) -0.4	0 (0%) -0.5	12 (9.8%)
合計	5 (4.1%)	115 (94.3%)	2 (3.3%)	122 (100%)

数字：上段は人数及び%，下段は残差分析の結果（調整された残差）

表3 「授業中をどう感じたか」という質問と調査期日についてのクロス集計表

	調査期日				合計
	1日目	2日目	3日目	4日目	
不安・心配	52 (42.6%) 7.0	20 (16.4%) -1.3	14 (11.5%) -2.8	14 (11.5%) -2.8	100 (20.5%)
夢中・没入	58 (47.5%) -8.6	100 (82.0%) 1.7	107 (87.7%) 3.4	107 (87.7%) 3.4	372 (76.2%)
退屈	12 (9.8%) 4.7	2 (1.6%) -1.2	1 (0.8%) -1.8	1 (0.8%) -1.8	16 (3.3%)
合計	122 (100%)	122 (100%)	122 (100%)	122 (100%)	488 (100%)

数字：上段は人数及び%，下段は残差分析の結果（調整された残差）



あるかどうかを検討するためにクロス集計を行ったところ、有意であった ( $\chi^2(6)=79.25, p<.001$ )。1日目では「不安・心配」や「退屈」と回答する割合が高く、3日目や4日目では「夢中・没入」と回答した割合が高かった(表3)。

#### 4. スノーボードライディング中の気分状態について

スノーボードライディング中に最も夢中になったり、楽しかったりした時の気分について、12項目の気分状態に関する対になる語を用意し回答を求めた。「今日の授業中は、あなたにとってどんな時間でしたか」の回答「不安・心配」、「夢中・没入」、「退屈」と回答した者がどのような気分であったかを図に示した(図1)。

「不安・心配」、「夢中・没入」、「退屈」との回答がその日の最も楽しかった時の気分状態に影響しているかどうか検討するために、一元配置分散分析を行ったところ、12項目全てにおいて有意差が認められた(表4)。「夢中・没入」であった日の「最も楽しかった時の気分状態」は、あんてい、わくわく、しあわせ、うれしい、じゆう、まんぞく、おだやか、さわやか、活動的等の気分状態で

表現された。

#### 5. 楽しかった状態における「技術レベル」と「チャレンジの程度」の関連について

自らの「技術レベル」を「とても低い」「やや低い」「普通」「やや高い」「とても高い」の5段階で回答し、「活動に必要なだったチャレンジのレベル」を「とても低い」「やや低い」「普通」「やや高い」「とても高い」の5段階で回答してもらった。楽しかった状態における「技術レベル」と「チャレンジの程度」の関連について検討するためにクロス集計を行い、 $\chi^2$ 検定を行った。その結果、40%のセルが期待度数5未満であったものの、 $\chi^2(16)=49.93, p<.001$ であり有意差が認められた。残差分析を行ったところ、技術レベルに対応したチャレンジの程度のセルが高い回答率であった(表5)。

#### 6. 夢中になったり、楽しかったりした時に関する自由記述

スノーボードの授業中に、運動している際(スノーボードライディング中)における最も夢中になったり、楽しかったことに関する記述を求めた

表4 「不安・心配」「夢中・没入」「退屈」と回答した者の楽しかった時の気分状態

	不安・心配	夢中・没入	退屈	合計	F比	P
あんていーいらいら	4.28	2.8	3.81	3.14±1.31	66.52	***
たいくつーわくわく	4.82	5.92	2.75	5.59±1.33	89.15	***
しあわせーふしあわせ	3.72	2.33	3.56	2.65±1.37	54.76	***
いやなーうれしい	4.35	5.9	4.56	5.54±1.33	76.34	***
じゆうーそくばく	3.31	2.5	3.81	2.71±1.39	20.03	***
きんちょうーリラックス	2.95	4.34	4.31	4.05±1.81	25.86	***
まんぞくーふまんぞく	4.18	2.62	4.94	3.01±1.61	60.99	***
おだやかーふあん	4.87	2.9	2.81	3.30±1.61	79.43	***
いそがしいーひま	3.34	3.78	5.38	3.74±1.17	23.83	***
おもくるしいーさわやか	4.1	5.41	4.19	5.10±1.34	49.79	***
びんかんーぼんやり	3.57	3.13	4.5	3.26±1.22	14.45	***
活動的ー消極的	3.43	2.13	3.06	2.43±1.30	49.43	***

表5 「技能レベル」と「チャレンジの程度」についてのクロス集計表

	チャレンジの程度					合計	
	とても低い	やや低い	普通	やや高い	とても高い		
技能レベル	とても低い	3(60.0%) 2.4	16(27.6%) 2.0	34(17.1%) -0.5	19(12.9%) -2.0	17(21.5%) 0.8	89(18.2%)
	やや低い	0(0%) -1.4	24(41.4%) 2.5	64(32.2%) 1.9	29(19.7%) -2.5	17(21.5%) -1.3	134(27.5%)
	普通	1(20.0%) -1.2	14(24.1%) -3.5	94(47.2%) 0.5	82(55.8%) 2.9	33(41.8%) -0.8	224(45.9%)
	やや高い	1(20.0%) 1.0	4(6.9%) -0.3	6(3.0%) -3.3	17(11.6%) 2.0	10(12.7%) 1.8	38(7.8%)
	とても高い	0(0%) -0.2	0(0%) -0.6	1(0.5%) -0.3	0(0%) -1.1	2(2.5%) 2.4	3(0.6%)
	合計	5	58	199	79	79	488(100%)

数字：上段は人数及び％，下段は残差分析の結果（調整された残差）

ところ、表-6のような記述がみられた。記述が多かった順では「思い通りにできたとき」あるいは「うまくできたとき」に関する記述が82件であり最も多かった。次いで「上達を感じたとき」が57件、「自由に滑っているとき」が52件、「上達しようとして練習しているとき」に関する記述が50件であった。

それぞれの大学により、参加者の特徴やプログ

ラムあるいは指導者が異なるため、若干異なる記述がみられたが、概ね先に述べた内容についての記述が多かった。自らの能力を拡大するために課題に取り組み、それが達成された際の前向きな感覚や、滑走している際の自由な感覚がスノーボード滑走中の「楽しく、夢中になる」時の特徴である。

表6 最も楽しかったり夢中になった時についての自由記述

記述内容	K大学	J大学	T大学	合計
自由に滑っているとき、フリーライディング	28	5	19	52
滑っているとき	10	3	8	21
ターンしているとき	3	19	10	32
スピードが出ているとき、スピードの乗ったとき、スピード感	11	6	2	19
風を感じる時	3			3
ジャンプしているとき			13	13
コブ斜面			2	2
ボールの練習			2	3
(上達しようとして) 練習しているとき	14	11	25	50
上達を感じたとき	13	20	24	57
思い通りにできたとき、うまくできたとき	21	21	40	82
課題ができたとき	7	10	13	30
スムーズに滑れているとき	2	3		5
コツをつかんだとき、わかったとき		4	3	7
意識して滑れたとき	4		2	6
長い距離を滑っているとき	7	11	13	31
たくさん滑った、思い切り滑った			7	7
転ばないで滑れたとき	7	6		13
カービングターン	5		5	10
(友達と) みんなで滑っているとき	10	1	9	20
(少し) 急な斜面を滑っているとき	7	3	2	12
初めてのコースに挑んだとき	3	3	7	13
チャレンジしたこと	1	3	2	6
勘を取り戻したとき、滑りを思い出したとき	2		1	3
(VTRや検定で) 緊張感の中で滑ったとき	12			12
雪景色や、まわりの景色	5	2	3	10
雪に触れたとき	5			5
ボードに乗っている感覚	3			3
滑ったときの快感	2	1	1	4
雪質が良かった		4	1	5
天気が良く気持ちよかった		2	1	3
指導者が丁寧・熱心に教えてくれた		3	7	10
気がつくや熱中していた、のめり込んでいた、夢中だった、集中していた		14	8	22
ときどきした		1		1

#### IV. 考察

授業に参加する学生の動機づけは、授業を運営するにあたって重要な要素であると考えられる。本調査における対象者の参加動機は、「受講しなかったから」が最も多く115名(94.3%)、「受講しなければならぬから」が5名(4.1%)、「他にすることがなかったから」は2名(1.6%)で

あり、殆どの学生が、自ら進んで受講していることが確認できた。今後は、単になぜ授業に参加したかという動機だけではなく、学生の目的意識に関する質問を設け、動機に関する詳細な分析を行う必要があると考えられる。

「今日の授業中は、あなたにとってどんな時間でしたか」という質問項目に対する回答が日によって相違があるかどうかを検討するためにクロス集

計を行ったところ有意であり、1日目では「不安・心配」や「退屈」と回答する割合が高く、3日目や4日目では「夢中・没入」と回答した割合が高かったことが明らかとなった。1日目では、初心者においては初めて用具に触れたり、あるいは初めて雪上でのスポーツを体験することから、様々な不安を持つことがあることは容易に理解できる。赤井たち<sup>1)</sup>はアルペンスキーにおける不安について、スキー技術の低いグループは滑走経験の増加に従い不安が軽減されると述べているが、本研究でも同様な結果が確認できる。経験者においても、「久しぶりに滑る」ことへの不安について、自由記述にも述べられている。また、実習のプログラム展開として1日目にはグループ分けを行う必要もあることから、待ち時間が長くなる傾向にあり、経験者が「退屈」と感じる可能性があることは否定できない。但し、この傾向は1日目のみであり、3日目、4日目と日程が進むと、「夢中・没入」と回答する割合が大きくなり、フローが経験されていることが予測できる。千足たち<sup>3)</sup>がFSを用いてスノースポーツ実習参加者のフローについて調査した結果においても、実習の前半より後半の方にフローがより強く意識されていたと述べている結果と一致するものである。

スノーボードライディング中に最も夢中になったり、楽しかったりしたときの気分について、12項目の気分状態に関する対になる語を用意し回答を求め、「不安・心配」、「夢中・没入」、「退屈」と回答したものの最も楽しかった時の気分状態を比較したところ、12項目全てにおいて有意差が認められた。「夢中・没入」であった日の「最も楽しかったときの気分状態」は、「あんてい」「わくわく」「しあわせ」「うれしい」「じゆう」「まんぞく」「おだやか」「さわやか」「活動的」等の気分状態で表現された。西野たち<sup>12)</sup>が、高校生を対象としてレジャー経験におけるムード(気分状態)を調査した結果とは、「きんちょう-リラックス」の形容詞対の特徴が異なるものであった。これは、西野たちが高校生の日常生活場面における気分状

態を測定していることに対して、本研究ではスノーボード滑走中の気分を調査しており、対象者がおかれている状況が異なることから生じた結果であると考えられる。すなわち、スノーボード滑走中には、良い意味での緊張感が存在することを示唆するものである。

楽しかった状態における「技術レベル」と「チャレンジの程度」の関連について検討するために、自らの「技術レベル」を「とても低い」「やや低い」「普通」「やや高い」「とても高い」の5段階で回答し、「活動に必要なだったチャレンジのレベル」を「とても低い」「やや低い」「普通」「やや高い」「とても高い」の5段階で回答してもらったところ、楽しかった状態においては、技術レベルに対応したチャレンジの程度のセルが高い回答率であった。この結果から、技術とチャレンジの知覚レベルを一致させる<sup>8)</sup>ことの重要性が確認できた。

## V. まとめ

スノーボード滑走中の「楽しい状態」について明らかにすることを目的として、スノーボード集中実技に参加した学生122名を対象として、振り返り調査票を用いて滑走中の気分状態を調査した。その結果、以下のようなことが明らかとなった。

- 1) 「スノーボードの授業に参加した動機」と授業中を「不安・心配」「夢中・没入」「退屈」と感じたかについて関連は認められなかった。
- 2) 「今日の授業中は、あなたにとってどんな時間でしたか」という質問項目については、全体で見ると「夢中・没入」が76.2%と最も多く、次いで「不安・心配」が20.5%の回答率であり、「退屈」は3.3%であった。この質問項目に対する回答では、1日目に「不安・心配」や「退屈」と回答する割合が高く、3日目や4日目では「夢中・没入」と回答した割合が高かった。
- 3) スノーボードライディング中に最も夢中になっ



たり、楽しかったときの気分については、「あんてい」「わくわく」「しあわせ」「うれしい」「じゆう」「まんぞく」「おだやか」「さわやか」「活動的」等の気分状態で表現された。

- 4) 楽しかった状態における「技術レベル」と「チャレンジの程度」の関連については、技術レベルに対応したチャレンジの程度のセルが高い回答率であった。
- 5) 夢中になったり、楽しかったりした時に関する自由記述から、自らの能力を拡大するために課題に取り組み、それが達成された際の前向きな感覚や、滑走している際の自由な感覚がスノーボード滑走中の「楽しく、夢中になる」時の特徴であるといえる。

## 文献

- 1) 赤井利男、赤井和子、井上直子：アルペンスキーにおける不安について—男女差を中心に—、日本体育学会第41回大会号：663, 1990.
- 2) 有川秀行：埼玉大学スキー実習の現状、大学スキー研究会誌2002：p9, 2001.
- 3) 千足耕一、川田儀博、川端雅人、張本文昭：大学スキーおよびスノーボード集中実技におけるフロー経験、国士館大学体育研究所報第20巻：57-68, 2001.
- 4) Csikszentmihalyi, M.、今村浩明訳：楽しむということ、思索社、東京、1991.
- 5) 福島邦男、野沢巖、平野智之：大学スキー実習における選択制導入の試み—平成9年度S大学教育学部集中講義「スキー」を事例として—、スキー学会誌9-1：95-108, 1999.
- 6) 金子和正：スキー&スノーボード実習を終えて、大学スキー研究会誌2001：p31, 2000.
- 7) 川端雅人：スノースポーツの楽しさとは？—フロー生起に関わる要因の検討—、日本スキー学会誌第10巻第1号：197-208, 2000.
- 8) 川田儀博、千足耕一：スノースポーツ集中実技（専門野外教育Ⅳ・雪上実習）における授業評価、国士館大学体育研究所報第19巻：1-11, 2000.
- 9) 水沢利栄：スキー・スノーボードによる対人衝突の発生状況—2002年2月全国45スキー場の傷害調査からの検討—、スキー学会誌11-1：89-100, 2001.
- 10) 水沢利栄、スキー・スノーボード指導のリスクマネジメント—けが防止への取り組みと同意書を活用した授業—、大学体育第27巻第3号：59-64, 2001.
- 11) 武良徹文：安全対策器具ひもの開発—初心者者のスノーボード指導—、大学スキー研究会誌2003：p31, 2002.
- 12) 西野仁、知念嘉史：ESM（経験標本抽出法）を用いた日常生活におけるレジャー行動研究の試み—日本人高校生の生活経験調査を事例として—、レジャー・レクリエーション研究38：1-16, 1998.
- 13) 坂田敏行：スノーボード操作の測定、スキー学会誌10-1：45-52, 2000.
- 14) 社団法人全国大学体育連合：大学体育72, 2001.
- 15) 清水史郎、長谷川健二：スノーボードロボットの開発—プロトタイプモデル—、スキー学会誌12-1：167-172, 2002.
- 16) 清水史郎、長谷川健二：スノーボードロボットの開発—足関節の底屈・背屈モデル—、スキー研究1-1：9-13, 2003.
- 17) 清水幸子、三浦望慶：スノースポーツにおける安全対策について—スキーヤー、スノーボーダーの衝突分析—、スキー学会誌9-1：171-184, 1999.
- 18) 矢部喜一、水沢利栄：スキーヤーとスノーボーダーの共存に関する意識調査、スキー学会誌9-1：243-249, 1999.
- 19) (財)全日本スキー連盟：日本スキー教程指導理論編：pp21-22, 2000.
- 20) (財)全日本スキー連盟：日本スキー教程指導理論編：pp119-120, 2000.

ESM調査票

このアンケート調査は運動中の気持ちや気分を調べるためのものです。正しい答えや間違った答えはありません。また、成績や評価とは全く関係ありませんので、ありのままを答えて下さい。

記入期日 月 日 調査票への記入時刻 午前・午後 ( : )

( ) 班 ゼッケン番号 ( ) 氏名

Q1 今日のスノーボードの授業中あなたにとってどんな時間でしたか？（最もあてはまるものに○をつける）

- ①不安・心配      ②夢中・没入      ③退屈

Q2 今日のスノーボードの授業で、運動（スノーボードでライディング）しているときの最も夢中になったり、楽しかったりしたことについて、自由に記入してください。

Q3 今日のスノーボードの授業で、運動（スノーボードでライディング）しているときの最も夢中になったり、楽しかったりした時の気分について、最もあてはまるところに○をして下さい。

◎まさにそのとおり    ○そのとおり    △まあそのとおり    ■どちらともいえない

記入例)	ひろい	◎.....	○.....	△.....	■.....	△.....	○.....	◎	せまい
	あんてい	◎.....	○.....	△.....	■.....	△.....	○.....	◎	いらいら
	たいくつ	◎.....	○.....	△.....	■.....	△.....	○.....	◎	わくわく
	しあわせ	◎.....	○.....	△.....	■.....	△.....	○.....	◎	ふしあわせ
	いやな	◎.....	○.....	△.....	■.....	△.....	○.....	◎	うれしい
	じゆう	◎.....	○.....	△.....	■.....	△.....	○.....	◎	そくぼく
	きんちょう	◎.....	○.....	△.....	■.....	△.....	○.....	◎	リラックス
	まんぞく	◎.....	○.....	△.....	■.....	△.....	○.....	◎	ふまんぞく
	おだやか	◎.....	○.....	△.....	■.....	△.....	○.....	◎	ふあん
	いそがしい	◎.....	○.....	△.....	■.....	△.....	○.....	◎	ひま
	おもくるしい	◎.....	○.....	△.....	■.....	△.....	○.....	◎	さわやか
	びんかん	◎.....	○.....	△.....	■.....	△.....	○.....	◎	ぼんやり
	活動的	◎.....	○.....	△.....	■.....	△.....	○.....	◎	消極的

Q4 今日のスノーボードの授業で、運動（スノーボードでライディング）しているときの最も夢中になったり、楽しかったりした状況について思いだし、最もあてはまるところに○をして下さい。

- 1) あなたの技術レベルは ( ①とても低い ②やや低い ③普通 ④やや高い ⑤とても高い )
- 2) 活動に必要なだったチャレンジの程度は ( ①とても低い ②やや低い ③普通 ④やや高い ⑤とても高い )