

## ※ 私はどんな人でしょう？

この調査は、人が自分自身のことをどのように思っているかをみるためのものです。  
人は多くの点で異なるので、回答に正解や不正解はありません。  
今の自分の状態や気持ちに、最もよく当てはまる数字を○で囲んでください。

|                                                  | まったく<br>そうでない | あまり<br>そうでない | まあ<br>そうである | かなり<br>そうである |
|--------------------------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| 1) スポーツをすることがあまり得意ではないと感じている                     | 1             | 2            | 3           | 4            |
| 2) 自分の体調・体力にあまり自信がない                             | 1             | 2            | 3           | 4            |
| 3) 他の多くの人と比べると、自分は魅力的なからだをしていると感じている             | 1             | 2            | 3           | 4            |
| 4) 同性のほとんどの人より、自分は身体的に強いと感じている                   | 1             | 2            | 3           | 4            |
| 5) 自分の身体的な面をいつもうれしく感じている                         | 1             | 2            | 3           | 4            |
| 6) スポーツ活動に参加すると、いつも自分は一番うまいほうに入っていると感じている        | 1             | 2            | 3           | 4            |
| 7) 定期的に活発な運動を確実に実施する                             | 1             | 2            | 3           | 4            |
| 8) 自分の体格や体型が魅力的なので、よく他の人が感心していると感じている            | 1             | 2            | 3           | 4            |
| 9) 力を必要とする場面になると、真っ先に進み出る                        | 1             | 2            | 3           | 4            |
| 10) 自分の身体的側面にあまり自信がない                            | 1             | 2            | 3           | 4            |
| 11) 体力発揮や運動場面で不安になる傾向がある                         | 1             | 2            | 3           | 4            |
| 12) 定期的な運動や体調管理の継続に自信がある                         | 1             | 2            | 3           | 4            |
| 13) 他の多くの人と比べて、自分がよい体型をしているとは感じていない              | 1             | 2            | 3           | 4            |
| 14) 他の人と比べて、自分はたくましく、筋肉がよく発達していると感じている           | 1             | 2            | 3           | 4            |
| 15) 自分の身体的側面にとっても肯定的な感情を持っている                    | 1             | 2            | 3           | 4            |
| 16) スポーツ場面で新しい技術を学習するとき、他の多くの人より習得するのが少し遅いと思っている | 1             | 2            | 3           | 4            |
| 17) 他の多くの人と比べると、自分の体調のレベルは普通そんなに高くはないと感じている      | 1             | 2            | 3           | 4            |
| 18) 自分のからだの外見に自信がある                              | 1             | 2            | 3           | 4            |
| 19) 力仕事を必要とする場面に、他の誰よりもうまく対処できると感じている            | 1             | 2            | 3           | 4            |
| 20) 自分の身体的な面に非常に満足している                           | 1             | 2            | 3           | 4            |