

スキー技能レベルの差異が各個人のレジャー機能に与える影響

野村 一路¹・竹腰 誠²・木村直人³・大出一水⁴

(平成 5 年 5 月 31 日受付, 平成 5 年 7 月 30 日受理)

The Influences on Individual's Leisure Function, which is Caused by the Difference of the Ski Skill Level

Ichiro NOMURA, Makoto TAKEGOSHI, Naoto KIMURA and Kazumi OHDE

The purpose of this study is to research the "Perceived Freedom in Leisure" on college students who are studying physical education by using check sheets. We examine the difference of the ski skill level which cause influences to individual's leisure function.

Our study's subjects are the participants of the Nippon College of Physical Education's ski training camp which was 769 people in total.

The research was held from December 21, 1992 to February 8, 1993 and the valid collect number was 757 votes and the valid collect rate was 98.4%.

Our study's ski skill level was leveled according to the badge test of the Ski Association of Japan and we divided the groups into four groups; expert group, intermediate group, beginner group and novice group.

We used the "Leisure Diagnostic Battery" to measure the perceived freedom in leisure which was developed by P. Witt and G. Ellis. From the result of the research, we found that the scores of the perceived freedom rises as the ski skill level improves. The average score of the novice group was 3.04 (± 0.36) and for the expert group, it was 3.67 (± 0.42). It was also found that the tendency towards the rise of the scores differ between male and female. There was also a large difference in novice group and the other groups on male groups; in expert group and other groups on female groups. From these results it was difined that the leisure function rises along with the ski skill improvement.

Social factor of the ski activity and physical, mental, technical factor of the ski sport has relation with these results. And for the difference in male and female's tendency, skill difference resulting from the physical factor and difference of their friend's support effect their leisure activity strongly.

1. 目 的

働き過ぎと言われていた日本人の労働時間は、企業における完全週休 2 日制・有給休暇の増大とあいまって減少し、逆に生活時間の中に占める余暇時間は増加する傾向にある。

こうした余暇時間の増大と共に、国民の意識にも様々な変化が生じており、特に「心の豊かさ」という質的な豊かさを求める者の割合が増えていること¹⁾、仕事よりも余暇を重視するいわゆる「余暇重視派」が増えていること²⁾から、我々の生活形態は余暇における活動や行動に、重点がおかれる傾向となった。

このような状況のなか、余暇活動のニーズや内容も大きく変化しており、特にスポーツ活動の中でも「スキー」への参加率の上昇が著しい³⁾。とりわけ若い世代を中心として広く普及している⁴⁾が、その背景としてはテレビ・雑誌による情報の提供、ファッション性に富んだウェアや用具の市場の発展、加えてスキーの技能検定制度があることなどが挙げられる。

しかしながら、スキーは他の余暇活動と比べて、交通費、用具購入費など 1 回当たりの活動に費用がかかるスポーツであり、さらに活動の時間や場所等が限られてくる。すなわちスキーという余暇活動を実践するために

¹レクリエーション学研究室, ²スポーツマネジメント研究室, ³衛生学公衆衛生学研究室, ⁴野外方法(雪上)研究室

は、特にレジャー参加の条件（レジャーを楽しむための条件）といわれる物、金、時間、情報についての計画性が必要と思われる。

このような観点から、スキー技能の習得は単にスキーを滑るための技術を獲得するだけにとどまらず、余暇生活全体の在り方・考え方・認識（レジャー機能）といったレジャー能力をも高めることに影響を及ぼすことが予想される。

そこで本研究は、体育系大学生を対象としてレジャーにおける自由の認識度についてのチェックシートによる調査を行い、スキー技能レベルの差異が各個人のレジャー機能（レジャーにおける自由の認識度）に与える影響について検討することを目的とした。

2. 方 法

(1) 調査対象者

本研究の対象者は、平成4年度日本体育大学体育学部スキー指導実習、同社会体育学科スキー学外集中実技、日本体育大学女子短期大学スキー実習の参加者、合計796名とした。

調査は1992年12月21日から1993年2月8日までの各実習最終日前日に実施した。有効回収数は757票で、有効回収率は98.4%であった。

(2) スキー技能レベル

本研究におけるスキー技能のレベルは次の区分を用い、各自の調査要に記入させた。

既に各実習に参加する以前に財団法人日本スキー連盟(SAJ)技能検定1級または2級を取得しているものを上

級者とした。さらに各実習中に予定されている技能検定に対して3名のSAJ公認の技能検定員により予備検定を行った際に2級受験可能とされた者を中級者、3級受験可能とされたものを初級者、各実習を通して初めてスキーをする者を初心者とした。

(3) 自由の認識度テスト実施方法

本研究ではレジャーにおける自由の認識度を測定する方法として、Wittらが開発した“The Leisure Diagnostic Battery”(以下LDBテストと略す)を用いた⁵⁾。このテストは、財団法人日本レクリエーション協会より「余暇生活診断テスト」として翻訳・出版されているので、調査の際にはこの日本語による調査用紙を用いた⁶⁾。

LDBテストは、5つのスケールによって個人の「レジャーにおける自由の認識度」(Perceived Freedom in Leisure) (以下「認識度」と略す)を測定するものである。

スケールAでは主観的レジャー能力の認識度(Perceived Leisure Competence scale)、スケールBではレジャーに対するコントロール能力(Perceived Leisure Control scale)、スケールCではレジャーに何を求めているか(Leisure Needs Scale)、スケールDではレジャー体験の深度(Depth of Involvement in Leisure Scale)、スケールEではレジャーにおける社交能力(Playfulness Scale)をそれぞれ測るものである。

それぞれのスケールは17~20問の質問で構成されており、各設問に対してA:強くそう思う、B:そう思う、C:どちらでもない、D:そう思わない、E:全くそう思わない、の5段階評価により回答するものである。

表1 属性別スケールごとの平均値

()=SD

	スケール A	スケール B	スケール C	スケール D	スケール E	認識度
全 体 (N=757)	3.46 (0.45)	3.45 (0.47)	3.39 (0.55)	3.69 (0.52)	3.59 (0.57)	3.51 (0.42)
男 子 (N=419)	3.49 (0.47)	3.45 (0.49)	3.37 (0.53)	3.68 (0.53)	3.54 (0.57)	3.50 (0.44)
女 子 (N=338)	3.42 (0.43)	3.46 (0.45)	3.41 (0.57)	3.71 (0.51)	3.65 (0.56)	3.53 (0.39)
初心者 (N=122)	3.32 (0.45)	3.33 (0.41)	3.28 (0.49)	3.64 (0.45)	3.44 (0.58)	3.40 (0.36)
初級者 (N=322)	3.45 (0.43)	3.46 (0.49)	3.36 (0.52)	3.66 (0.51)	3.61 (0.57)	3.50 (0.40)
中級者 (N=229)	3.48 (0.46)	3.45 (0.48)	3.42 (0.57)	3.70 (0.54)	3.58 (0.55)	3.53 (0.43)
上級者 (N= 87)	3.64 (0.38)	3.60 (0.42)	3.57 (0.58)	3.86 (0.56)	3.74 (0.58)	3.67 (0.42)

表2 認識度のスキー技能別平均値の差の検定

	初心者	初級者	中級者	上級者
初心者		**	**	**
		—	—	##
		\$	\$\$	\$\$
初級者	2.83		—	—
	0.61		—	##
	2.57		—	\$\$
中級者	3.66	1.16		—
	0.19	0.37		##
	2.93	0.69		\$\$
上級者	3.89	1.85	0.91	
	3.26	3.10	3.12	
	4.79	3.30	2.66	

注1: 各欄の上段は男子, 中段は女子, 下段は全体の平均値

注2: **, ##, \$\$ は1%, *, #, \$ は5%で有意, —は有意差無し

注3: 数値はt値

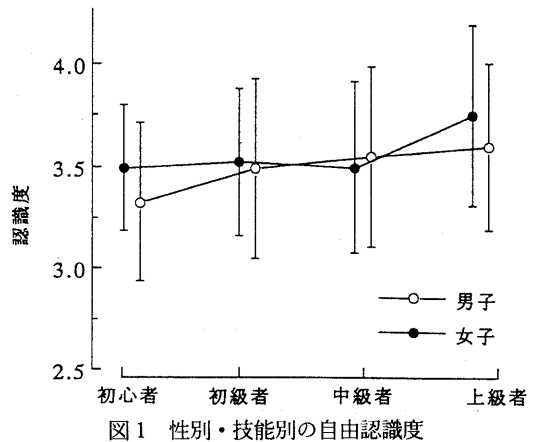
採点方法は、選択肢のAに対する回答を5点、以下4, 3, 2, 1点とスコア化し、スケール毎の合計点を設問数で除したものを各スケールの平均スコアとする。スケール毎の合計点を単純に足したものが総合的な認識度の合計点となり、これを全設問数で除したものが認識度の平均スコアとなる。本研究におけるスケール毎のスコアと認識度のスコアは全てこの平均値を用いている。

(4) スコアの分析, 検定方法

スコアの分析は、①スキー技能別にみた認識度, ②男女別・スキー技能別にみた認識度, ③男女別にみたスケール毎のスコアから行った。検定は平均値の差の検定(t-test)によった。

3. 結 果

表1に性別とスキー技能別のサンプル構成及び、LDBテストにおけるA~Eまでのスケールと認識度のスコアと標準偏差を示した。有効回答数757名の属性別サンプル構成は男子419名(55.3%), 女子は338名(44.6%), スキーの技能別では初心者122名(16.1%), 初級者322名(42.5%), 中級者229名(30.3%), 上級者84名(11.1%)であった。



性別によるスコアについてみると、認識度に有意差は認められず、男女とも同程度の値であった。

一方、スキーの技能別では、認識度のスコアは技能の向上に伴い高まる傾向を示し、初心者が3.40(±0.36)と最も低く、逆に上級者では3.67(±0.42)と最も高い結果であった。初級者と中級者間を除いた全てのグループ間に有意な差が認められた(P<0.01~0.05)。性別・技能別にスケールごとのスコアの傾向を見ると、全てのグループがスケールDで最も高い値を示し、またスケールCで全てのグループが最も低い値を示した。

図1は認識度のスコアを性別・スキー技能別に示したものである。男子ではスキー技能の向上に伴い認識度が高まる傾向が認められた(初心者3.32±0.44, 初級者3.49±0.44, 中級者3.55±0.44, 上級者3.61±0.41)。一方、女子においては初級者3.52(±0.36)に対して中級者3.50(±0.42)、また初心者では3.49(±0.31)と3グループ間に違いは見られなかったものの、上級者が3.76(±0.44)と最も高い値を示したことは男子と同様の結果であった。

表2は認識度のスコアの差の検定結果を男女別・スキー技能別に示したものである。表中の各欄の上段は男子, 中段は女子, 下段は全体平均を示している。

男子は初心者と他の全てのグループとの間に1%水準で、一方女子は上級者と他の全てのグループとの間に1%水準で統計的な差が見られた。以上の結果から、全体としては認識度においてもまた各スケールにおいてもスキー技能の向上に伴いスコアが高まる傾向を示しているものの、男女別に見るとその傾向は異なることが認められた。すなわち、男子においては技能の向上と認識度が共に高まる傾向ではあるが、初心者と他の技能レベルとの間に認識度の差が著しく、また女子においては

上級者その他の技能レベルとに差が認められるものの、初心者から中級者までは違いは見られず、同程度の値を示していた。

そこで性別による傾向の違いが、各スケールにおいて同様の傾向を示すかどうかについて分析を行った。図2は、男子におけるスキーの技能別に見たスケールごと

のスコアを示したものである。技能別のサンプル構成は、初心者64名(15.3%)、初級者170名(40.6%)、中級者132名(31.5%)、上級者53名(12.6%)であった。

男子では、スケールEにおける初級者 $3.58(\pm 0.59)$ ・中級者 $3.57(\pm 0.52)$ ・上級者 $3.58(\pm 0.56)$ 間を除いての全てのスコアが高くなる傾向が認められた。この結

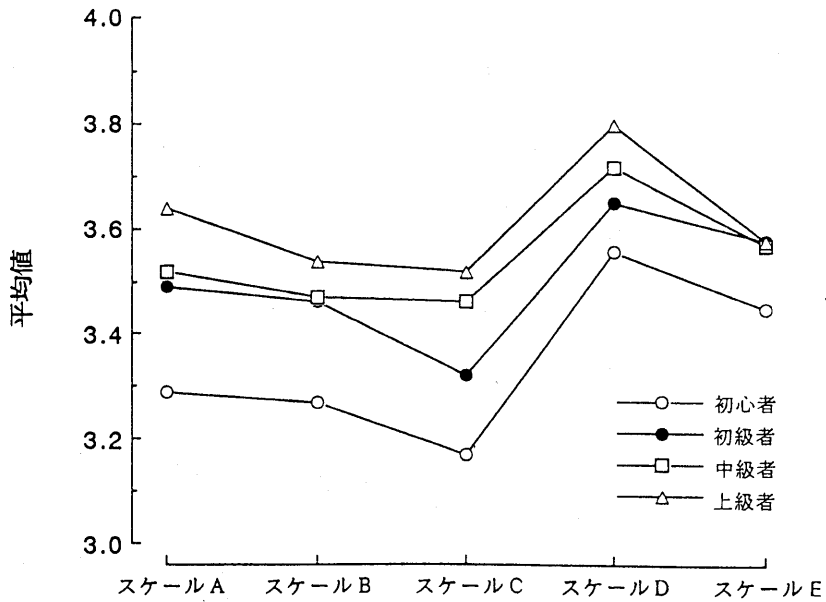


図2 スキー技能別スケールごとの平均値 (男子)

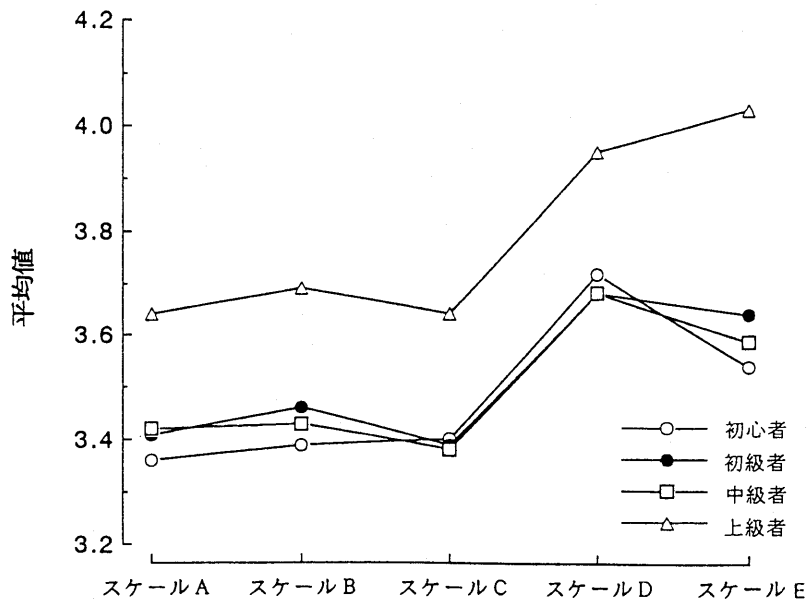


図3 スキー技能別スケールごとの平均値 (女子)

果から、男子全体の傾向と、各スケールにおける傾向には特に違いは認められなかった。

図3は、女子におけるスキーの技能別に見たスケールごとのスコアを示したものである。技能別のサンプル構成は、初心者58名(17.2%)、初級者152名(44.9%)、中級者97名(28.7%)、上級者31名(9.2%)であった。

女子の場合、スケールAでは男子の傾向と同様にスキー技能の向上に伴ってスコアが高くなる傾向を示しているものの(初心者 3.36 ± 0.41 、初級者 3.41 ± 0.41 、中級者 3.42 ± 0.45 、上級者 3.64 ± 0.40)、他のスケールでは上級者が最も高い値を示していた。また、初心者から中級者間については必ずしも技能の向上と認識度は伴わない傾向を示している。

スケールごとに差の検定を行ったところ、スケールA、B、Eにおいては上級者との全てのグループとの間に1%水準で統計的な差が見られた。スケールCにおいてはどのグループ間においても統計的な差は認められなかった。スケールDにおいては、上級者と初級者・中級者との間のみ5%水準で差が認められた。

この結果をまとめると、女子の場合は男子と傾向が異なり、初心者から中級者まではスコアの上では一つのグループと考えられ、上級者となって初めて初心者から中級者までのグループとの違いが認められ、認識度に顕著な違いが認められる結果となった。

4. 考 察

一般に、レジャーを時間や活動で定義する立場と、レジャーを心のあり方、つまりその経験を通じて得た感じ方や認識によって定義する立場に分けられる。本研究で用いたLDBテストは後者の立場をとっており、「ある特定の条件を満たした時にレジャー活動となる」という考え方に基づいている。ある特定の条件とは、第一にその活動の始めと終わりを自分でコントロールする能力があると認識していること、第二に活動から外的報酬を目当てにしないこと、第三に内的欲求からその活動に参加していることである⁷⁾。すなわち、自己評価に基づきレジャーにおいて自由と認識しているかどうか、またその認識の程度がレジャー活動かどうかを評価するものである。

本研究の結果から、高いスキー技能を有するものほど、自己評価に基づくレジャーにおける自由の認識度も高い傾向を示したものの、その傾向は性別により異なる傾向が見られた。そこでこれらについて考察を加える。

(1) スキー技能と認識度の関連について

認識度がスキー技能の向上に伴って高まることについてその要因を考察すると、スキー技能習得の過程におい

て何等かの認識度に変化を与える要素が含まれていると思われる。

スキー活動を行う際の特性としてまず第一には、スキー活動を行うために、スキー板・ブーツ等の特有の用具、スキー場までの交通・宿泊費・チケット代等から多額の費用が必要といえる。活動のための年間の費用を一回あたりに換算すると、ハンググライダー・パラグライダーなどについて2番目に費用がかかり、これはゴルフ(コース)の一回あたりの費用よりも高くなっている⁸⁾。第二に、活動の季節や場所が限られているため、積雪量、交通手段、ゲレンデ内容といった情報が必要である。第三に、活動は少なくとも1日、あるいは数日間かけて行うので、それだけの時間的余裕を準備・計画しなければならない。第四に、多くの場合複数の仲間と活動を行うので、協調や共同が必要とされる。

津田らはスキーの技能レベルが高まることは、同時に様々なスキー体感が高まると報告している。この中で技能の高まりに応じて、人との連帯感、スピード感、忍耐力、健康の保持・増進、ストレス解消、ファッション性と言った項目での体感の度合いが強くなるとしている。これはスキー活動において主体性や自由性が増すことを示唆している。特に上級者は「スキー自体の体験にとどまらず、その体験が日常生活にも汎化し、単に息抜きスポーツとして捉えるのではなく、自身の生き方に組み込まれている」としている⁹⁾。

以上のことから、スキー活動を行うためには、様々な準備や計画性、知識等が必要となり、さらにその活動経験を重ねることにより、スキー技能の向上のみならず日常生活における余暇活動をコントロールする能力(レジャー能力)にも影響を及ぼすことが予想される。

一方、スキーの運動特性から見ると、高いスキー技能を獲得していくにつれ、身体的側面では斜面や積雪の状況に応じた調整力やバランス等を含めた高い体力や全身持久力などが養われる。また精神的側面では、自然に対する認識と理解が深まり、スピードやスリルといった情緒的経験、挑戦や克服といった課題達成の喜びや充実、日常生活からの心理的解放などがあげられる¹⁰⁾。また、技術特性から考えると、技能レベルに応じてスキーを楽しむ、技能の習得段階や達成感が得られやすいといった側面もあげられよう。すなわち、スキー技能を習得する過程の中で、単に「滑ることができるようになった」という結果のみにとどまらず、それに関連する身体的・精神的要因は各個人の生活活動全般にわたっても関与すると思われる。したがって、スキー技能の向上には、個々のレジャーに対する自由の認識を高めることにもつな

がっていると思われる。

(2) 性別による傾向の違いについて

レジャーに対する自由の認識レベルを技能別から見たとき、男女間に異なる傾向が認められた。特に男子では、初心者と初級者間、女子では初心者から中級者までは違いは見られなかったものの、上級者のみ高い値を示していた。

浮田らの全国的な調査に基づく研究によれば、認識度には性別による差は見られないとの報告があり¹¹⁾、本研究の結果とも一致している。したがって基本的に性別による認識度には違いはないと言える。しかしながら本研究では、技能別に見たときに性別による傾向の違いが見られた。

これら技能別にみた男女間の異なる傾向を示した原因としては、様々な要因が関わっているものの、その一つとして、男子では初心者から初級者レベルへの技能の向上、すなわち「スキー滑走がある程度できる」ようになることがスキーを通しての自由の認識、特にスキー活動の楽しさ、満足度といった主観的レジャー能力(スケールA)や、スキーに対する自分の欲求や満足度(スケールC)などを大きく向上させる。わずかな技能レベルの向上が自由の認識レベルの向上に直接つながるとは言いがたいが、対象が体育・スポーツを実践する体育系大学生であることから、未知の技術を得ることは、各個人のスキーに対する満足度・達成感・充実感を大切に、初心者から初級者に対しては相乗的に現れたためと思われる。

一方女子においては、初心者から中級者程度までの技能差は認識度に違いが見られるほど影響を与えていない。上級者において始めて認識度に顕著な差を生じさせている。その要因については、男子同様様々な要素が関わりあっていると思われ、女子の体力的・身体的特性、心理的特性、社会的特性なども関わっていると思われる。その中で特に、スケールEにおいて顕著な差が生じていることから、上級者は明るく朗らかで、レジャーにおいて自由に振る舞い、自発的にレジャーに取り組んでいることが推察される。女子においてスキー技能が上級者のレベルまで達する過程に、このような社交性が影響を与えている割合が大きいためと考えられる。

またこれを余暇生活様式の確立を目指すレクリエーションサービスのモデルに置き換えると、いわゆる学習段階(知識や技能の習得段階)に男子においては初心者が、女子においては初心者から中級者までが対応する。参加段階(自由・自主的参加段階)には男子では初級者以上、女子では上級者がこれに相当すると考えられ

る¹²⁾。すなわち、男子においては、初級者以上になると技能を指導されるという受動的な態度から積極的に滑るという能動的な態度の占める割合が増え、よって初心者に比べて自由の認識度が高くなるという結果につながり、女子の場合には中級者レベルまでは受動的な態度が創成として多く、認識度に大きな変化が上級者になるまで現れないと考えられる。

以上のような要因において、性別による傾向の違いが生じているものと考えられるが、今回調査対象者の技能はSAJの1級程度までであったので、より以上の技能レベルの者においてはどのような傾向を示すかについては、今後の研究課題である。

(3) プログラムとしての有用性について

スキー技術習得の過程は、単に技能の向上を図るだけでなく、生活全体とりわけ余暇生活に対しての認識を変容させることが明らかとなった。このことからスキーを教育としてのプログラムに位置付けることの意味付けを見出すものである。スキーという余暇活動の技術習得の過程を通じて、余暇生活での必要な能力や態度を養う、余暇教育としてのプログラムとして有用であると考えられる。そして、この余暇教育のプログラムを体育・スポーツ指導者養成において実施することは、様々なスポーツ活動を通じてこれからの時代に即した余暇に対してのあり方・考え方や態度を指導する事ができる指導者の資質を養えることになる。一方、スキーを指導する現場の指導者にとっては、技能習得の過程におけるこの重要な要素を十分に認識し、技術向上だけの指導に終わらないように留意すると共に、プログラム設定にあたっては、生活全体を効果的に活かす工夫が望まれる。

5. ま と め

本研究は、スキー技能のレベルの差異が、各個人のレジャー機能(レジャーにおける自由の認識度)に与える影響について検討することを目的とした。そのために、LDBテストをスキー実習参加学生を対象に行い、男女それぞれのスキー技能別に分析を行った。

その結果、(1)スキー技能の向上にともない、レジャー機能が向上することが全体の傾向として明かとなった。(2)男女差を見たところ、共に技能の向上に伴う機能の向上は見られたが、その傾向に違いが見られた。

このように、スキー技能の向上がレジャー機能をも高める要因として、(1)スキー活動の持つ社会的要因、(2)スキー運動が持つ身体的、精神的、技術的特性、があげられる。また男女による傾向の違いは、(3)余暇活動における仲間による支援の受け方、(4)男女間の体力的要因

による技術差により生じており、この技術的要素を修正すれば、レジャー機能の違いは同様の傾向と考えられる。これらの結果から、スキー活動は単にスキー技能習得のためだけでなく、レジャー機能を高める余暇教育のプログラムとしても有用であることが示唆され、指導者はこの点を踏まえて指導に当たることが期待される。

謝 辞

本研究を進めるにあたり、日本体育大学レクリエーション学研究室教授藤本祐次郎先生より LDB テストについての貴重なご助言をいただき、また調査に協力をいただいた日本体育大学の学生諸君にも厚くお礼申し上げます、謝辞と致します。

引用・参考文献

- 1) 総理府編：月刊世論調査，p. 42, 1992.
- 2) (財)余暇開発センター編：レジャー白書 '92, pp. 8~9, 1992.
- 3) (財)余暇開発センター編：レジャー白書 '92, pp. 36~37, 1992.

- 4) 矢野経済研究所：レジャー産業白書，pp. 338~346, 1991.
- 5) Peter A. Witt, Gary D. Ellis: The Leisure Diagnostic Battery Users Manual, Venture Publishing Inc., 1989.
- 6) (財)日本レクリエーション協会：余暇生活診断テスト実施マニュアル，1992.
- 7) (財)日本レクリエーション協会：余暇生活診断テスト実施マニュアル，pp. 14~15, 1992.
- 8) (財)余暇開発センター編：レジャー白書 '92, p. 24, 1992.
- 9) 津田忠雄，今村 悟，内山憲一，山田久喜：スキーヤーに関する心理学的研究—技術程度にみるスキー体感の感じ方について—，日本スキー学会誌，2(1), pp. 47~50, 1992.
- 10) (財)日本スキー連盟：日本スキー指導教本，1987.
- 11) 浮田千枝子，西 麻里子，藪田碩哉：余暇生活診断テスト日本版に関する予備研究，自由時間研究，13, p. 128, 1993.
- 12) 医歯薬出版：月刊総合ケア，3(2), pp. 32~35, 1993.

< 添付資料 >

[ワークシート] ロングフォーム・バージョンC

スケールA:主観的レジャー能力の認識度

記入方法：このスケールは、あなたのレクリエーションやレジャー活動に対して、自身がどう感じているかを問うものです。設問を読んで、あなたの気持ちにあてはまる記号に○をつけてください。

.....

選択記号：A=強くそう思う　B=そう思う　C=どちらでもない
D=そう思わない　E=全くそう思わない

.....

- 1：私は、自分が行っているたいいのレクリエーション活動が得意だ。 : A B C D E
- 2：競争的な活動をする、私はたいい勝つ。 : A B C D E
- 3：私はスポーツが得意だ。 : A B C D E
- 4：グループ活動の中で、私は有能なリーダーだ。 : A B C D E
- 5：私は新しいレクリエーション活動を思いつくほうだ。 : A B C D E
- 6：私は新しい活動を覚えるのが早い。 : A B C D E
- 7：私は誰かとレクリエーション活動をしていると、とてもいい気分になる。 : A B C D E
- 8：私はおもしろいことを考えるのが得意だ。 : A B C D E
- 9：私は自分の好きなレクリエーション活動については、たいいの人よりもうまい。 : A B C D E
- 10：私にとっては、参加してみたいレクリエーション活動を選びだすことは簡単なことだ。 : A B C D E
- 11：私は人と会うのが好きだ。 : A B C D E
- 12：私は、自分がやっているほとんどのレクリエーション活動が好きだ。 : A B C D E
- 13：私は身体を動かすことについては自信がある。 : A B C D E
- 14：私は自分の好きなレクリエーション活動を十分に楽しんでいる。 : A B C D E
- 15：私は、屋外スポーツをやりたいと思っているだけでなく、実際に楽しんでいる。 : A B C D E
- 16：私は初めてのレクリエーション活動でも、上手にできるかもしれないという自信がある。 : A B C D E
- 17：私はみんなの中で模範的なプレーヤーだ。 : A B C D E
- 18：私は楽しいレクリエーション活動をたくさん知っている。 : A B C D E
- 19：私は、自分が行っているほとんどのレクリエーション活動がうまくできることに満足している。 : A B C D E
- 20：私は誰かと一緒にするレクリエーション活動が好きだ。 : A B C D E
-

[ワークシート] ロングフォーム・バージョンC

スケールB:レジャーに対するコントロール能力

記入方法：スケールAと同じ方法で、あなたの気持ちにあてはまる記号に○をつけてください。

選択記号：A=強くそう思う B=そう思う C=どちらでもない
D=そう思わない E=全くそう思わない

- 1: 私は誰かと一緒にレクリエーション活動をするとき、その人を楽しませることができる。 : A B C D E
- 2: 自分がレクリエーション活動に求めていることを、私は実際に行っている。 : A B C D E
- 3: 私は自分がやりたい活動を、他の人にもすすめられる。 : A B C D E
- 4: もし誰かが不満をもらしたら、私はそれをやわらげてあげることができる。 : A B C D E
- 5: 私は、レクリエーション活動を通して新しい友達が得られるよう積極的に行動している。 : A B C D E
- 6: 私は、一緒にレクリエーション活動を行っている人が上手になるようにアドバイスできる。 : A B C D E
- 7: 私は何をしても、自分の楽しみを作りだせる。 : A B C D E
- 8: 私は、誰と一緒にレクリエーション活動をしようかと迷うことはほとんどない。 : A B C D E
- 9: レクリエーション活動をしているとき、私は活動に効果的なハプニングを起こすことができる。 : A B C D E
- 10: レクリエーション活動中に、私はみんなが楽しくなるように振るまうことができる。 : A B C D E
- 11: 私はその人が望んでいなくても、説得してレクリエーション活動に引き込むことができる。 : A B C D E
- 12: 私は自分の望みどおりに、おもしろいレクリエーション活動を行うことができる。 : A B C D E
- 13: 私はレクリエーション活動を行うとき、全体が悪い雰囲気にならないように心がけている。 : A B C D E
- 14: レクリエーション活動中に、私は他の人をよりよいプレーヤーにするための援助ができる。 : A B C D E
- 15: レクリエーション活動中に、私は自分により好感をもってもらえるように振るまえる。 : A B C D E
- 16: レクリエーション活動をしているとき、私は他の人を楽しくさせることができる。 : A B C D E
- 17: レクリエーション活動をするとき、私は仲間が何らかの成果を得られるように手助けをする。 : A B C D E

【ワークシート】ロングフォーム・バージョンC

スケールC:レジヤーに何を求めているか

記入方法：スケールA、Bと同じ方法で、あなたの気持ちにあてはまる記号に○をつけてください。

.....
 選択記号：A=強くそう思う　B=そう思う　C=どちらでもない
 D=そう思わない　E=全くそう思わない

- 1: 気持ちがイライラしているときのレクリエーション活動 : A B C D E
は、私をとて安らかにしてくれる。
 - 2: 私のレクリエーション活動は、新しい人との出会いをも : A B C D E
たらしてくれる。
 - 3: 私は、ときどきレクリエーション活動の中で興奮してし : A B C D E
まう。
 - 4: レクリエーション活動を行っているとき、私は創造的に : A B C D E
なれる。
 - 5: 仕事などのあとにレクリエーション活動をすると、私は : A B C D E
とてもゆったりした気分になる。
 - 6: 何か困難な問題の解決を求められているとき、私はしば : A B C D E
しばレクリエーション活動を行う。
 - 7: 私は、意外性や驚きのあるレクリエーション活動を行 : A B C D E
うのが好きである。
 - 8: 私は不安を取り除くために、レクリエーション活動を行 : A B C D E
うことがある。
 - 9: 私は自己発見を求めて、レクリエーション活動を行うこ : A B C D E
とがある。
 - 10: 物事がうまくいかないとき、私は元気になりたくてレク : A B C D E
リエーション活動を行うことがある。
 - 11: 私はレクリエーション活動の中で、自分の想像力を使 : A B C D E
いたい。
 - 12: とても疲れたときのレクリエーション活動は、私を心か : A B C D E
ら癒してくれる。
 - 13: 私のレクリエーション活動は、自分にとって欠かせない : A B C D E
ほどの重要な意味をもっている。
 - 14: やろうとしたことが失敗してしまったときに行うレク : A B C D E
リエーション活動は、私を救ってくれる。
 - 15: 私は新しい友達と知り合いたくて、レクリエーション活 : A B C D E
動を行っている。
 - 16: 私は、より自分を好きになれるレクリエーション活動 : A B C D E
を行っている。
 - 17: 不安にさいなまれているときのレクリエーション活動は、 : A B C D E
私をそのことから解放してくれる。
 - 18: 私は、他の人が自分に好意を抱いてくれるようなレク : A B C D E
リエーション活動を行っている。
 - 19: 私は自分にとって初めての、これまでとは違ったレク : A B C D E
リエーション活動をしばしば行っている。
 - 20: 腹がたったときにレクリエーション活動をすると、徐々 : A B C D E
にそれが薄らいでいくことがある。
-

[ワークシート] ロングフォーム・バージョンC

スケールD:レジャー体験の深度

記入方法:スケールA~Cと同じ方法で、あなたの気持ちにあてはまる記号に○をつけてください。

.....
 選択記号:A=強く思う B=そう思う C=どちらでもない
 D=そう思わない E=全くそう思わない

- 1:私はときどきすべてが忘れられるほど、レクリエーション活動に夢中になっているときがある。 : A B C D E
 - 2:私はたとえ何も得られないとわかっているとしても、レクリエーション活動をするのが好きだ。 : A B C D E
 - 3:私はレクリエーション活動をしていると、ときどき瞬間的に興奮状態を味わうことがある。 : A B C D E
 - 4:レクリエーション活動をするとき、私はいつも周囲に気を配っている。 : A B C D E
 - 5:私がレクリエーション活動をする最大の理由は、ただそれが好きだからである。 : A B C D E
 - 6:私はレクリエーション活動中に、自分の身体をより自分のものとして自覚することがある。 : A B C D E
 - 7:レクリエーション活動をしていると、私はときどき何でもできそうな気になる瞬間がある。 : A B C D E
 - 8:レクリエーション活動に打ち込んでいるとき、私は時間のたつのがより早く感じられる。 : A B C D E
 - 9:レクリエーション活動をしている最中の私は、とても気分がよい。 : A B C D E
 - 10:レクリエーション活動に夢中になっているとき、私は心配事を忘れられる。 : A B C D E
 - 11:私はレクリエーション活動に夢中になっていても、周囲で何が起きているかを把握している。 : A B C D E
 - 12:レクリエーション活動の最中に、自分がそれにのめりこんでいると感じられるときがある。 : A B C D E
 - 13:レクリエーション活動に夢中になっているとき、私は何でもできそうな自由な気分になれる。 : A B C D E
 - 14:レクリエーション活動に夢中になっているとき、私は現実のさまざまな問題を忘れられる。 : A B C D E
 - 15:私はときどき時間を忘れるほど、レクリエーション活動に夢中になっているときがある。 : A B C D E
 - 16:レクリエーション活動に夢中になっているときの私は、自分を抑えないで感情を出している。 : A B C D E
 - 17:レクリエーション活動中に、私は自分以外の何者にも支配されない時間を実感することがある。 : A B C D E
 - 18:レクリエーション活動に夢中になっているとき、私はたいてい楽しさを感じている。 : A B C D E
-

[ワークシート] ロングフォーム・バージョンC

スケールE:レジヤールにおける社交能力

記入方法：スケールA～Dと同じ方法で、あなたの気持ちにあてはまる記号に○をつけてください。

選択記号：A=強く思う B=そう思う C=どちらでもない
D=そう思わない E=全くそう思わない

- 1: 私は冗談を言うのが好きだ。 : A B C D E
- 2: 私が楽しいとき、人々はたいていそれを感じてくれる。 : A B C D E
- 3: 私は多くの人々と接するようにしている。 : A B C D E
- 4: 私はおしゃべりだ。 : A B C D E
- 5: 私はよく人の注目を集めるようなことをする。 : A B C D E
- 6: 多くの方は、私が幸せ者だと思っている。 : A B C D E
- 7: 私は人を笑わせるのが好きだ。 : A B C D E
- 8: 私はよく友達をからかうことがある。 : A B C D E
- 9: 私はしばしば、知らない人に話しかけたりする。 : A B C D E
- 10: 私はとても愉快な人間だ。 : A B C D E
- 11: 私は、しばしば新しいレクリエーション活動の方法を思いつくことがある。 : A B C D E
- 12: 私はしばしばおもしろい発言を思いつく。 : A B C D E
- 13: 私はいつも新しい人と出会えるように心がけている。 : A B C D E
- 14: 自分が笑わせたいときに、他人を笑わせられる。 : A B C D E
- 15: 私は笑顔でいることが多い。 : A B C D E
- 16: 私は、はやっているものはたいてい楽しめる。 : A B C D E
- 17: 私はしばしば、人々をより自分に注目させるようなことをする。 : A B C D E
- 18: 私にはとてもユーモアのセンスがある。 : A B C D E
- 19: 私はたいてい、いつでも幸せだ。 : A B C D E
- 20: 私はしばしば、人を笑わせるようなことをする。 : A B C D E