

オリエンテーリング心理評価質問票

名前 _____ 日付 _____

常に当てはまる しばしば当てはまる 時々当てはまる ほとんど当てはまらない 全く当てはまらない

- 1. 現実的でワクワクする目標を持って練習している。
- 2. 私は自分自身を言葉で勇気づけて毎日のトレーニングをしている。
- 3. レース中に予期しないことがおこると集中力を失う。
- 4. レース中は正しい（妥当な）事を行うことに集中できる。
- 5. 疲れていないにも関わらず足が重いとを感じる。
- 6. 私はどちらかといえば勝者というより敗者だと感じる。
- 7. どんな状況であろうとレース中は楽観的で情熱的であろうと思う。
- 8. 自分の力を出し切ることにやる気満々である。
- 9. 朝起きたとき、外に出てトレーニングやレースをすることが待ち遠しい。
- 10. 自分がとてもいいレースをしている姿を心に描く。
- 11. スタートの直前に何をすべきかわからない。
- 12. レース前に自分のために順位（タイム）目標を設定する。
- 13. 私のレース中の独り言は否定的だ。
- 14. 地図が悪いとイライラする。
- 15. 他の人が私のレース結果についてどう思うか気になる。
- 16. レース中に不安感や何となくうまくいっていない感じを覚える。
- 17. 競技中は自分を信じている。
- 18. どのような条件でも自分のベストを尽くす。
- 19. 時々何でこんな大変なエリートスポーツをやっているんだろうと思う。
- 20. 練習や競技の時は積極的なエネルギーで満杯だ。
- 21. レース後、家でレースの一部または全部を頭の中で再現できる。
- 22. 自分のパフォーマンスを改善するための代案を探している。
- 23. レースに特別な目標を設けている。
- 24. レース中に自分を助ける特別な言葉を持っている。
- 25. 森で他の競技者を見ると影響を受ける。
- 26. レースの初めのミスが頭から離れない。
- 27. 競技会ではちょっとした事でイライラしてしまう。
- 28. 自分が勝者となるイメージを持っている。そのことがとても好きだ。
- 29. 結果やパフォーマンスが悪い時その原因を自分以外のものに求める。
- 30. もっと強くなるためにもっと一生懸命練習しようと思えない。
- 31. レース中うまくいかないとききらめてしまう。
- 32. これから走るレースを事前に頭の中で走ってみる。
- 33. すべてにおいて手順にのっとって行う。

34. 練習を効果的に行う為に目標を立てる。 □□□□□□□□
35. 競技会ではレースの準備のために自分を盛り上げる。 □□□□□□□□
36. 雨や悪天候のときはうまくいかない。 □□□□□□□□
37. 大事なレースやプレッシャーのかかる状況では集中できない。 □□□□□□□□
38. レース中の重要な場面で理屈に合わないことをしてしまう。 □□□□□□□□
39. 自分は素晴らしいレースができる可能性があると感じている。 □□□□□□□□
40. ミスの後、リセットして新しくレースを始められる。 □□□□□□□□
41. ベストを尽くすためにすべてをささげる準備ができています。 □□□□□□□□
42. レースはとても楽しいし、個人的な満足感を与える。 □□□□□□□□
43. 心理的に強くなるためにトレーニングしている。 □□□□□□□□
44. レース後分析をする。 □□□□□□□□
45. レースに自分のパフォーマンスの目標を設定している。 □□□□□□□□
46. レースがうまく進むように自分自身に声をかける。 □□□□□□□□
47. 後ろからスタートした選手に追い付かれると動揺する。 □□□□□□□□
48. レース中に結果がどうなるか考えてしまう。 □□□□□□□□
49. チャレンジングなコースであればあるほどうまくやれる。 □□□□□□□□
50. 自分が成功する競技者になるとは想像しがたい。 □□□□□□□□
51. レースでベストを尽くせなければ満足できない。 □□□□□□□□
52. 誰も練習のチェックをしてくれなくてもいい、私自身が私を後押ししている。 □□□□□□□□
53. オリエンテーリングのレースは本当に楽しい。 □□□□□□□□
54. レース中に現れる困難な場面に準備するための心理的な練習をしている。 □□□□□□□□
55. トップレベルのスポーツは十分に科学的で、突発的なものではない。 □□□□□□□□
56. それぞれの練習には特別な目的がある。 □□□□□□□□
57. 練習からたくさんのものであるために自分自身に楽天的に語りかける。 □□□□□□□□
58. テレビや人がいるコントロールでは動揺する。 □□□□□□□□
59. 競技会では容易に集中力を欠いてしまう。 □□□□□□□□
60. レース中のもっとも重要な場面では不安に襲われる。 □□□□□□□□
61. トレーニングよりレースの方がうまくいく。 □□□□□□□□
62. すべてが悪い方に行き始めても自分はベストを尽くす。 □□□□□□□□
63. 私の目標は、きちんと練習するに足るものだ。 □□□□□□□□
64. 長く厳しく技術的に困難なコースは、挑戦というより難題だ。 □□□□□□□□
65. レースのどこに困難があるか知るために前もって地図を見ることができる。 □□□□□□□□
66. レースやトレーニングを行う際の手順を持っている。 □□□□□□□□

質問に答えた後、結果用紙に記入し、コーチに渡してください。