



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る。 □□□□□□□□
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。