

スポーツモチベーション計測シート

ふりがな		性別 : 1. 男子 2. 女子
氏名		
計測日 : ()年()月()日		年齢 : ()才
スポーツ種目 : ()		競技歴 : ()年
現在の状況 : (例:合宿前、オフシーズンなど)		

<このシートのねらい>

本シートは、スポーツチームの指導者や選手のモチベーション状況を知りたい方が、現段階のモチベーションを把握するために行うものです。定期的
にこのシートを実施することで、モチベーションの変化を知ることが可能
になります。また、モチベーションを上げたいときに、モチベーションが低い要
因を知ること
でモチベーションを上げるきっかけを作るという場合にも、役
立てることが
できます。

<記入の流れ>

- ① 1～34までの項目それぞれに、5段階（あてはまる・ややあてはまる・
どちらともいえない・あまりあてはまらない・あてはまらない）で一番
あてはまるものに○印を記入してください。
- ② ○印を記入後、最後のページの表にしたがって、合計点を出してください。
- ③ 合計を平均点と比べ、現在のモチベーションの状況を確認し、今後の取り
組みに役立ててください。

スポーツ競技に関する質問項目

以下に、スポーツ競技に関する質問項目が書いてあります。

各文章を読んで、現在の自分に最も当てはまる選択肢の数字1つに○を付けて下さい。

	あてはまらない	あまりあてはまらない	どちらともいえない	ややあてはまる	あてはまる
1. イメージトレーニングをしている	1	2	3	4	5
2. 自分に挑戦している	1	2	3	4	5
3. 自分の可能性を感じている	1	2	3	4	5
4. 最近、初心にかえるときがある	1	2	3	4	5
5. 最近、感動的な映像、写真、本、音楽に触れた	1	2	3	4	5
6. 練習が厳しい	1	2	3	4	5
7. つらい練習が続いている	1	2	3	4	5
8. 疲労がたまっている	1	2	3	4	5
9. チームの結束を感じている	1	2	3	4	5
10. 最近、仲間が頑張っている姿を見た	1	2	3	4	5
11. 仲間の存在を感じている	1	2	3	4	5
12. 仲間と短所を共有している	1	2	3	4	5
13. 目標が達成できていない	1	2	3	4	5
14. 責任感を感じている	1	2	3	4	5
15. 最近、努力の成果がみられない	1	2	3	4	5

あてはまる・
 ややあてはまる・
 どちらともいえない・
 あまりあてはまらない・
 あてはまらない・

- | | | | | | |
|------------------------------|---|---|---|---|---|
| 16. 自分の成 でチームに をかけていると感じる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. 下の選手が 、自分の が まれている | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. 最近、ス ー ングメン ーに選 れなかった | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. 最近、 合に けた | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. 最近、 められた | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. りから認められていると う | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. 最近間 的に められた | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. 自分の成 を実感している | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. との 立ができない | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. イベートとの 立ができない | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. ン 化している | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. 最近、頑張っている姿を のメン ーに見てもらった | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. 最近、目標を達成した | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. 最近、 な 合で った | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. 取り組んでいる競技以 の場 で をした | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. 者から 動自 を されている | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. が 化している | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. 目標がない | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. 目標が 的ではない | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

以上で質問は です。

最後に○の付けれがないか確認を います。

計測結果

	合計する項目	合計点	平均との比較	因子
UP	1 ~ 5		15	理想・未来へのイメージング
	9 ~ 12		12	仲間との関係
	20 ~ 23		12	成長の認識
	27 ~ 29		9	自己満足
DOWN	6 ~ 8		9	心身に伴う苦痛
	13 ~ 19		21	未熟さの認識
	24 ~ 26		9	メリハリの欠落
	30 ~ 32		9	病気・怪我
	33 ~ 34		6	目標の欠落

<結果の >

UP 因 については、平均 り くなることが 多く、DOWN 因 については、平均 り低くなることが ましい状 です。合計と平均を比 して、 ましくない状 の因 については、 しながら、今後のモチベーション 上・ に けて を こなってい きまし う。

<結果についての感 >

因 についての ・ の方 についての を知りたい方、
 問い合 の はこちら ください。
 本 (所)

t06552jt@sfc.keio.ac.jp