

パフォーマンス・プロファイリングテストの作成

蓑 内 豊
吉 田 聡 美
伊 藤 真之助

パフォーマンス・プロファイリングテストの作成

蓑内 豊 吉田 聡美 伊藤 真之助

Yutaka MINOUCHI Satomi YOSHIDA Shinnosuke ITO

目次

1. はじめに
2. パフォーマンス・プロファイリングの理論的背景と特徴
3. Butler & Hardy (1992) のパフォーマンス・プロファイリングテスト実施手順
4. 日本語改良版パフォーマンス・プロファイリングテスト実施手順
5. パフォーマンス・プロファイリングの効果・応用
6. パフォーマンス・プロファイリングの活用事例
7. まとめ

- 資料1：日本語改良版パフォーマンス・プロファイリングテスト実施手順
 資料2：パフォーマンス・プロファイリングテストの実施手順例

[Abstract]

The Development of the Japanese Version of Performance Profiling Test

The purpose of this paper was to develop the Japanese version of the performance profiling test of Butler (1989), and to investigate its features and applications. The original procedure of 3 stages was modified to 6 stages in the Japanese version: introduction, classification of analyzing points, extraction of performance factors, evaluation, visualization, and analyzing and documenting. It became possible to carry out the performance profiling tests more easily by dividing it into six stages. Various performance evaluations, motivational effects, consciousness of behaviors, goal setting, making personal specific measures, communication tools between player and coach, and monitoring functions were considered as utilizations and applications of the performance profiling.

1. はじめに

スポーツパフォーマンスの評価に関して、陸上競技や競泳ではタイムや距離といった客観的な数字がパフォーマンスの評価となる。また、体操競技やフィギュアスケートなどの表現系種目では、得点がパフォーマンスの評価となる。ところが柔道などの対戦型種目やサッカーなどのチーム型種目では、勝敗や得点は相手との相対的な比較に基づくため、勝敗や得点をそのまま出来具合のパフォーマンス指標として用いることは難しい。しかしながらパフォーマンスの評価方法や基準が明確

にならなければ、目指すべきパフォーマンスやそのパフォーマンスを構成するスキルも不明確なままで、パフォーマンスの向上を目指すことやパフォーマンスの変化を捉えることも難しい。このような複雑なスポーツパフォーマンスを評価するための一つの方法として、パフォーマンス・プロファイリング（以下、PPと表記）というアプローチがある。

PPは、Butlerによって1989年に考案された。その後、イギリスのスポーツ心理学の領域を中心に普及してきたが、日本ではほとんど認知されていない。そこで本稿ではPPの日本語版を作成し、その実施方法や活用方法

キーワード：パフォーマンス・プロファイリング, スポーツパフォーマンス, 個人的構成概念理論
 Key words: Performance Profiling, Sport Performance, Personal Construct Theory

を紹介する。

2. パフォーマンス・プロファイリングの理論的背景と特徴

Butlerによって考案されたPPは、Kelly (1955) が提唱する個人的構成概念理論 (パーソナルコンストラクト理論: personal construct theory) をスポーツ心理学の場面に適用したものである。

心理学者であったKellyは、人間はそれぞれの体験に基づいて固有の認知構造を構築し、その認知構造に従って環境を理解し予測するとした。個人的構成概念理論では個人差や個性を重視しており、状況や出来事に対する認知、解釈、重要性、意味は個人によって異なるということを強調している。

Kellyは人の認知構造を理解するために、個人的構成概念理論に基づいたレパトリー・グリッドを考案した。レパトリー・グリッドとは、一連の出来事を評価することで個人の認知構造を理解しようとする面接技法である。構成概念と評価基準を格子状 (グリッド) に配置することからこのような名称がつけられたようである。その特徴は一般的な心理テストとは異なり、自分にとって重要なことを自分の感覚に従って自由に構成するところである。現在では心理領域のみならず、教育、産業、市場調査など幅広い領域で用いられ、汎用性の高いツールと考えられている (阿部ほか, 2013)。

PPテストは、Kellyのレパトリー・グリッドを基盤としてButlerがスポーツ用に簡略化し考案したものである。このPPの特徴として以下のようなことが考えられるのではないだろうか。

多様な競技種目に対応可能: 個人種目に限らず、チーム種目やチーム種目の中の個人パフォーマンスなど、あらゆる競技・場面に対応可能である。

スポーツパフォーマンスを多面的に評価: 心理面のみならず、体力面、技術面、戦術面などパフォーマンスに関連する多様な要因を取り扱うことが可能である。

選手固有の尺度: 自分自身で自分用の尺度を作成するので、全ての尺度は作成した選手固有の尺度となる。つまりPPテストの実施は、自分用の尺度作成になる。

行動の意識化: 上記の自分で尺度を作成する過程があるので、自分のパフォーマンスを分析する機会にもなっている。この過程は、無意識で行っている行動について意識化させる機会になっている。

質的/量的両側面での測定: パフォーマンスに関する質的要因について、わかりやすく量的に測定・表現することを可能としている。

活用/応用範囲が広い: パフォーマンスの評価だけではなく、目標設定や動機づけ、コンディショニングなど、多様な活用/応用が期待できる。詳細については、「5. パフォーマンス・プロファイリングの効果・応用」も参照してほしい。

選手に受け入れられやすい: 自分が作成した自分のパフォーマンスに直結する尺度/項目なので、その内容について選手も受け入れやすい。

選手と指導者のコミュニケーションツール: PPテストの実施は選手の認知構造を図表化することになるので、指導者の選手理解に役立つ。また、指導者がPPテストを実施することは、指導者の認知構造を明らかにすることになり、活用によっては両者の認知構造の相違の確認にもなる。

3. Butler & Hardy (1992) のパフォーマンス・プロファイリングテスト実施手順

Butler & Hardy (1992) のパフォーマンス・

プロファイリングの実施手順では、ステージ1～3の3段階に分けられている。文献および著者自身のPPテスト実施経験を参考に、以下ではそれぞれのステージでの重要点を整理する。

ステージ1は「考え方の紹介・説明」である。ここは、PPテストの考え方を選手に説明し、これからPPテストを実施する選手がこのテストの特徴や概要について理解する段階となる。ここで強調すべきは、一般的なテストと異なり、このテストには正解・不正解や好ましい回答・好ましくない回答というものがないということである。大事なものは、自分のパフォーマンスに関連する項目・状態に対して、自分自身がどのように感じているのかについて真剣に考え、正直に回答することである。そうすることで、自分のパフォーマンス向上に役立つ情報を得ることができるということを選手に理解させるのである。また、過去に実施した他の選手のPPテストの例を示すことも、このテストの実施方法についての選手の理解を促すことに効果的である。

ステージ2は「構成概念の抽出」である。ここは、優れたパフォーマンスに必要な要因を洗い出す段階となる。たとえば、同じチームや同じ競技を行っている者同士で話し合うのも一つの方法である。話し合うテーマとしては、「その競技種目でエリート選手になるために必要なものは何だと思いますか」といった内容である。できれば、同じポジションの選手同士で話し合う方が、焦点を絞った話し合いになる。また、このときにトップレベルの選手にも話し合いに加わってもらうことで、より深い内容が出てくるであろう。これらの作業によって得られた要因は、その競技やポジションに共通する重要な要因と考えられる。しかし、これらの要因がそのまま全ての個人に当てはまるわけではない。そこで得られた要因を参考にしながら、自分のパフォーマンスにとって重要な要因を抽出する

ことになる。そうすることで、自分に固有でオリジナルの要因となる。

ステージ3は「評価」である。ステージ2で得られたパフォーマンスにとって重要な要因について、自分自身で評価するのである。さらにこの評価結果を図示化し、その図から考えられること、自分自身で感じたことを記録するのである。評価方法は、0-10の11段階である。「全くできない」～「たいへんよくできる」で評価するのが一般的である。しかしWeston et al. (2013)も指摘しているように、内容や使用目的に応じて評価基準を変えることも効果的である。たとえば、スキルの有用性を把握したいのであれば、「全く無用」～「大いに役立つ」という評価基準を用い、スキルの有効性の評価であれば「市内大会レベル」「県大会レベル」「全国大会レベル」「国際大会レベル」といった観点から評価することが考えられる。

さらにこの評価は一つの観点から行うだけでなく、複数の観点から行うことでより有効な指標となる。たとえば、「現状のパフォーマンス」「過去のパフォーマンス」「理想のパフォーマンス」である。「選手による評価」と「コーチによる評価」という組合せもある。これらを適切に組み合わせることで、選手の長所・短所、変えなければいけない部分・変えなくてもよい部分、などが明確になってくる。また継続的にテストを実施することで、自分の変化の理解にも役立つ。

4. 日本語改良版パフォーマンス・プロファイリングテスト実施手順

Butler & Hardy (1992)のPPテストを手順に従って実施してみたところ、もう少し細かく分類した手順で実施する方が、初めてPPテストを実施する選手の理解が早いように感じた。そこで日本語版を作成するに当たり、Butler & Hardy (1992)の手順では3

段階 (ステージ) であったものを 6 段階 (ステップ) とすることにした。ステージではなくステップという表現は、著者が作成した情動プロファイリングテスト (蓑内, 2005) の中で用いたものと同じで、このテストとの共通性・統一感を持たせるためにステップという用語を採用した。日本語改良版 PP テスト 6 段階のステップは次の通りである。①「始める前に」、②「分析観点の分類・整理」、③「要因の抽出」、④「評価」、⑤「視覚化」、⑥「分析・文字化・継続」。実際の実施手順については、巻末の資料 1 を参照してほしい。以下では各々のステップを設定した理由や観点について記した。

「始める前に」この部分は、Butler & Hardy (1992) の実施手順のステージ 1 に該当する部分である。しかし実際には選手が行うべき課題はなく、選手の動機づけを高めるための過程と考えられる。そのため、「始める前に」という表現にし、このテストの目的や効果について説明する過程とした。自由度が高いテストであるため、事前にきちんと説明を行うことで、選手のテストへの取り組み方も積極的になる。

ステップ 1 「分析観点の分類・整理」この部分は、Butler & Hardy (1992) の実施手順にはない部分である。選手が自分のパフォーマンスに関連する要因を考えるときに、「心・技・体」「オフェンス時・ディフェンス時」「助走・空中・着地」といったように、事前に考える内容を整理することで、この後に行う要因の抽出が容易になると考え、この過程を加えることにした。しかしながら元々の実施手順にないことから分かるように、この過程は必ずしも必要ではないし、この過程をいれることで大事な情報が見逃される可能性もある。選手の意識が高い場合、本当に必要な要因のみに焦点を当てたい場合などは省略しても構わない。選手の準備状態や状況

に応じて使用するとよい。

ステップ 2 「要因の抽出」ここは、Butler & Hardy (1992) の実施手順のステージ 2 に該当する部分である。パフォーマンスに関連する要因を選び出すのである。ステップ 1 の段階を経ているのであれば、要因を抽出しやすいだろう。また、チームやグループで話し合い、競技やチームに共通した要因を抽出する方法もある。もし、事前に同じ種目について抽出された要因のリストがあるのであれば、それを参考にすることも作業の短縮になる。しかし、事前に準備されたリストの中から選ぶだけでは、本当にその選手のパフォーマンスに関係する要因であるのか、という不安・疑問を生じる。そのため準備した要因から選ぶ場合でも、空欄を用意し、必要に応じて自分のパフォーマンスに強く関連する要因を自分で自由に書き込む余地を残しておく。そうすることで、自分で考える過程の確保と本当に重要な要因の探索になる。さらに抽出した要因があまりにも多い場合、場合によっては、それらの中から特に重要なものを選ぶことも有効であると考え。あまりにも多すぎる要点は、注目すべき要点として機能しなくなるからである。

ステップ 3 「評価」Butler & Hardy (1992) の実施手順のステージ 3 は「評価」となっているが、このステージには作図や分析まで含まれている。そこで日本語改良版では、「評価」「視覚化」「分析・文字化・継続」の 3 つのステップに分け、選手の理解を促した。

ステップ 3 は、ステップ 2 で抽出した項目について、0-10 の 11 段階で評価する過程である。ステージ 3 の説明でも述べたように、「現状」「過去」「理想」「指導者による評価」「チームメイトによる評価」など、評価の観点は多様である。また、評価基準も使用目的に応じて修正するとよい。

ステップ 4 「視覚化」ここは、Butler &

Hardy (1992) の実施手順のステージ3の一部に該当し、ステップ3で得られた評価(点)を参考に適切な図を作成する過程である。レイダーチャートが一般的であるが、視覚的に理解しやすければ、他の形式の図表でも構わない。

ステップ5「分析・文字化・継続」 ここは、Butler & Hardy (1992) の実施手順のステージ3の一部に該当し、ステップ4で作成された図を参照しながら自己の現状について分析して言語や文字で表現する課程である。このとき、ステップ3の評価観点によって分析する内容が異なってくる。たとえば、「ベスト」と「ワースト」を比較することでパフォーマンスに関連する要因の把握につながり、「現状」と「理想」を比較することで取り組むべき課題が明確になる。さらに現状の状態について継続的に記録することは、自分のパフォーマンスやパフォーマンスに関連する要因のモニタリングとして機能する。

日本語版の作成にあたり従来は3段階であった過程を6段階に修正した。細かく段階を区切ることで、自分のパフォーマンスに関連する要因の探索が容易になったと思われる。しかしながらこのように丁寧にガイドすることは、自身で熟考することを省き、その結果として大事な要因を取り逃がす可能性があることを理解すべきである。対象者や状況を考慮して、適切に使用することが重要である。

5. パフォーマンス・プロファイリングの効果・応用

PPテストの使用範囲はパフォーマンスの評価に留まらない。Weston et al. (2013) によると、PPテストの効果や応用範囲として、自己認識・気づきの高まり、内発的動機づけ、課題への関与、目標設定、チームに対する効果、モニタリング機能、パフォーマンス評価

が指摘されている。文献やこれまでの使用体験を参考にして、これらについて簡潔に説明する。

自己認識・気づきの高まり： PPテストを実施することは、自分の長所・短所、優れたパフォーマンスに必要な要素などについて、選手自身が理解することを促す。実際、PPテストを実施することは、選手の気づきを高める効果があると考えられるスポーツ心理学者が多いという報告もある(Weston et al., 2010)。選手のみならず、コーチやスポーツ心理学者の気づきを高める効果も期待される。また、チームやグループでの話し合い(ブレインストーミング)は、チームやポジションに求められる要因に対する気づきを高めてくれる。このような気づきの高まりは、選手やチームのパフォーマンス向上に貢献すると考えられる。

内発的動機づけ： PPテストの要因は、選手自身が選び出したものである。自分で考え・選ぶという過程を通すことで、選んだ要因に対する責任が選手に生じる。そしてここで得られた情報は、選手のパフォーマンスに強く関係するものと考えられる。この有益な情報に基づいて練習やトレーニングをすることは、パフォーマンスの向上にもつながると考えられるので、選手はPPテストで得られた情報に基づく練習やトレーニングに対して積極的に取り組むようになる。

課題への関与： 目標理論(目標志向性)では、目標に対する捉え方が動機づけや行動に影響すると考える。自我目標(成績目標)の場合、他人との比較に重きをおく。それに対して課題目標(熟達目標)の場合では、努力や向上を目指す傾向がある。これまでの調査結果からも、課題志向性と内発的動機づけには正の相関関係があることが認められている(Duda et al., 1995)。PPテストを用いることは、課題を意識することになり、その結果として課題志向性の捉え方をすることにも

つながると考えられる。他人に基づく評価よりも、自分にに基づく評価を重視するようになるのである。

目標設定： PPテストを行うこと自体が、一種の目標設定の作業になっており、特に行動目標（過程目標）の設定につながっている。自分自身で作成した目標設定なので、目標に対するコミットメントも高くなる。しかもパフォーマンスに基づいた目標設定なので、パフォーマンス向上にも直結する内容になっている。しかしながら選手の見立てが必ずしも正しいとは限らないので、コーチによる評価・コーチとの相談なども活用することで、より適切な内容・水準の目標設定に修正することができる。

チームに対する効果： PPテストの活用の仕方によっては、チームパフォーマンスを高める効果がある。たとえば競技種目に必要な要因やチームパフォーマンスの向上に必要な要因についてチームで話し合うことは、チーム内のコミュニケーションを促進し、チーム凝集性を高める機会になる。またチーム内での役割を明確にし、それを評価することは、試合に出場しない選手の動機づけにもなるだろう。さらにPPテストの結果を通して、選手とコーチが話し合い、それぞれの考え方や指導方針について確認・修正する機会の提供にもつながる。

モニタリング機能： PPテストで抽出された要因について、練習や試合を振り返り評価することを継続することは、自分の心身の状態のモニタリングとして機能し、適切な心身の状態の把握にもつながる。また自分の変化や向上を捉えることもできる。一度、PPテストを実施して要因さえ整理されていれば、練習場面や試合場面の評価をすることは、それほど大きな負担にはならない。

パフォーマンス評価： PPテストは、選手のパフォーマンスを測る有効な指標となる。特に対戦型の競技、チームスポーツでの

パフォーマンス評価に有効である。

6. パフォーマンス・プロファイリングの活用事例

PPテストを活用した例として、スキージャンプ選手とゴロ野球選手の事例を紹介する。

図1は、女子スキージャンプ選手の「ベストパフォーマンス時（良）」と「ワーストパフォーマンス時（悪）」の評価をレイダーチャート状に図示したものである。このPPテストを実施したとき、「大会まで」「直前・インターバル」「アプローチ・踏み切り」「空中・着地」「その他」と時間経過に沿った観点から分析するように、事前に構成要素を準備した状態でテストを実施した（資料2参照）。

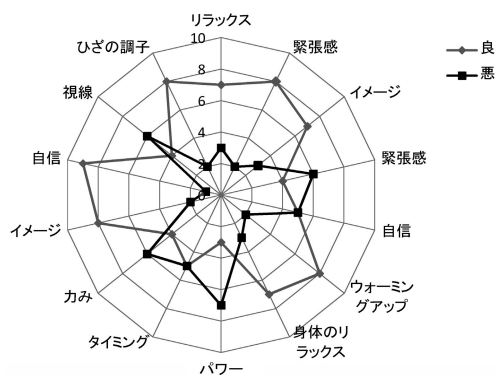


図1. スキージャンプ選手のパフォーマンス・プロファイリング結果(ベスト・ワースト)

この選手は、2つの自己評価を比較・分析することで、パフォーマンスに関連する要因についてあらためて理解することになった。この選手からは、「緊張感がパフォーマンスに大きく影響する」「大会当日から本番にかけて緊張感が激しく、緊張しすぎてしまう」「力が入りすぎることは良くない」「体の調子とは別に、心理面が自分のパフォーマンスに大きくかかわっていることがわかった」などとコメントし、自分の心身の状態とパフォーマンスとの関係性の理解に役立った。

また、ゴロ野球の選手の場合、「自分による現状の評価」の他に、「監督による選手の現状の評価」を行ってもらった。両者を比較した結果、選手は、自分の評価よりも監督による評価の方がかなり高くなっていることがわかり、自分のプレーについての自信を高めることになった。そして自分の短所や修正をしなければいけない部分の理解にも役立った。それだけではなく、このテストの実施によって、監督との意思の疎通やコミュニケーション機会、監督の理解にもつながることも示唆された。

このようにPPテストの実施は、パフォーマンスに関連する心理面の整理のみならず、技術面、体力面など、あらゆる側面・要因の分析に役立ち、自己理解やコミュニケーションの促進など、多様な活用が期待できる。

7. まとめ

本研究の目的は、Butler (1989) のパフォーマンス・プロファイリングテストの日本語版を作成し、その特徴や活用範囲を整理することであった。日本語版では、従来3段階であった実施方法を6段階（始める前に、分析観点の分類・整理、要因の抽出、評価、視覚化、分析・文字化・継続）に修正した。そのようにすることで、より容易にパフォーマンス・プロファイリングテストを実施することが可能となった。パフォーマンス・プロファイリングの活用範囲として、多様なパフォーマンス評価、動機づけ、行動の意識化、目標設定、選手固有の尺度作成、選手と指導者のコミュニケーションツール、モニタリング機能などが考えられた。

〔参考文献〕

- 阿部ひと美・今井正司・根建金男 (2013) レパー
トリー・グリッド法を適用してとらえた社会
不安の特徴. パーソナリティ研究, 21 (3),
203-215.
- Butler, R.J. (1989). Psychological preparation
of Olympic boxers. In J. Kremer & W.
Crawford (Eds.), *The psychology of sport:
Theory and practice* (pp. 74-84). Belfast:
British Psychological Society Northern
Ireland Branch.
- Butler, R.J., & Hardy, L. (1992) The
performance profile: Theory and application.
The Sport Psychologist, 6, 253-264.
- Duda, J. L., Chi, L., Newton, M., Walling, M., &
Catley, D. (1995) Task and ego orientation
and intrinsic motivation in sport. *International
Journal of Sport Psychology*, 26, 40-63.
- Kelly, G.A. (1995) *The Psychology of Personal
Constructs*. Vols. 1 & 2. New York : Norton.
- 藁内豊 (2005) 情動プロファイリングテストの
作成. 北星学園大学文学部北星論集, 43 (1),
1-20.
- 藁内豊 (2015) スポーツパフォーマンスの評価
—パフォーマンスプロファイリングテスト
の作成—. 日本体育学会第66回大会予稿集,
pp273.
- Weston, N., Greenlees, I., & Thelwell, R. (2013)
A review of Butler and Hardy's (1992)
performance profiling procedure within sport.
*International Review of Sport and Exercise
Psychology*, 6 (1), 1-21.

資料 1 : 日本語改良版パフォーマンス・プロファイリングテスト実施手順

パフォーマンス・プロファイリング

実施手順

始める前に

このテストには正解・間違いはありません。自分が思っていること・感じていることをそのまま表現することが大事です。テストを通して自分自身のパフォーマンスを分析することになるので、競技力向上に役立つ重要な情報を得ることができます。

ステップ 1 : 分析観点の分類・整理 自分の競技種目に必要な要素をいくつかの部分に分類・整理します。たとえば、「心・技・体」「型・組手」という分類や、プレーの時間的経過に伴う「助走・空中・着地」という分類でも構いません。

ステップ 2 : 要因の抽出 分類をした部分（たとえば、心理的部分や空中姿勢、・・・）に求められる具体的な要因について考えます。自分自身で考えてもよいですし、友人・コーチと相談してもよいです。事前に要因が数多く用意されている場合は、その中から自分のパフォーマンスに影響する要因を選びます。適切な用語がない場合は、自分の状態を表す適切な言葉を自分で記入します。要因の数が多い場合、自分のパフォーマンスにとって特に重要と思われるものについて、各部分の中から 3 つ程度を選び、○を付けます。そうすることで、特に重要な部分（意識すべき部分）が明確になります。

ステップ 3 : 評価 自分のパフォーマンスの「現状」、あるいは、「最近」のパフォーマンスについて 10 (11) 段階で自己評価します。 0「全くできていない」～10「完璧にできる」。

「現状」「最近」の他に、「理想」「最高」「最悪」「過去のある状況でのパフォーマンス」「コーチによる評価」などについて同じように 10 段階で評価・比較することによって、有用な情報を得ることができます。

ステップ 4 : 視覚化 評価の結果についてグラフ化し、視覚的に分かりやすく表現します。レイダーチャート（円状）でもよいですし、棒グラフでもよいです。

ステップ 5 : 分析・文字化・継続 グラフから分かったことについて、文章で表現します。必要に応じて、練習内容やトレーニング計画などについて指導者と相談します。また、繰り返し実施・モニターすることで、自分の心身のコンディショニングの把握や変化への気づきにも役立ちます。

資料2：パフォーマンス・プロファイリングテストの実施手順例（事前に要因リストを準備している場合：スキージャンプの例）

回答例

	氏名	空中・着地	アプローチ・踏み切り	その他	
<p>2</p> <p>まず、癖を見て、自分のジャンプの成績にとって大事なものを、3つ以内選ぶ。適切な用語がない場合、自分で作る。</p>	<p>3</p> <p>調子の良かった時と悪かった時を思い出し、それぞれの到達度・意識の程度を10段階で評価する。</p>	<p>2</p> <p>適切な用語がない場合、自分で作る。</p>	<p>3</p> <p>調子の良かった時と悪かった時を思い出し、それぞれの到達度・意識の程度を10段階で評価する。</p>		
	<p>氏名</p> <p>大塚 健太</p>	<p>空中・着地</p> <p>良 悪</p> <p>7 5</p>	<p>アプローチ・踏み切り</p> <p>良 悪</p> <p>8 3</p>	<p>その他</p> <p>良 悪</p> <p>6 5</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> ・ リラックス ・ 緊張感 ・ イメージ ・ 恐怖心の克服 ・ がまん ・ 自信 ・ 判断力 ・ 高さ ・ テレメータの意識 ・ 身体のリラックス ・ 視線 ・ 風 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 重心 ・ 身体のリラックス ・姿勢 ・ 手の位置 ・ 視線 ・ 自信 ・ イメージ ・ バウアー ・ 道具 ・ ウォーミングアップ ・ 風 ・ 会話 	<ul style="list-style-type: none"> ・ リラックス ・ 緊張感 ・ イメージ ・ 恐怖心の克服 ・ 風持ちの切り替え ・ 自信 ・ 集中 ・ イメージ ・ 道具 ・ ウォーミングアップ ・ 風 ・ 会話 	<ul style="list-style-type: none"> ・ リラックス ・ 緊張感 ・ イメージ ・ 恐怖心の克服 ・ がまん ・ 自信 ・ 判断力 ・ 高さ ・ テレメータの意識 ・ 身体のリラックス ・ 視線 ・ 風
		<p>スタート前の深呼吸 10 7</p> <p>汗をしっかりとかく 8 3</p> <p>リフトに乗っているときにチエックポイントを確認する 6 1</p>	<p>スタート前の深呼吸 10 7</p> <p>汗をしっかりとかく 8 3</p> <p>リフトに乗っているときにチエックポイントを確認する 6 1</p>	<p>スタート前の深呼吸 10 5</p> <p>高さ 5 8</p>	
		<p>2</p> <p>適切な用語がない場合、自分で作る。</p>		<p>自分のジャンプに関連する大事なことがあれば、自由に書いてください。</p>	

始める前に、このテストには正確・間違いはありません。自分で考え、正直に回答することが大事です。そうすれば自分のパフォーマンス向上に役立つ情報を得ることが出来ます。

- ジャンプ競技のパフォーマンスに関連する要因を「本発まで」「直前・インターバル」「アプローチ・踏み切り」「空中・着地」「その他」に分けていきます。この区分で当てはまらないものは、「その他」に書き込んで下さい。
- 本発時を思い出し、自分のジャンプによって大事なポイントも、癖の1列から多くても5つ以内を選択し、○で囲んで下さい。あまり通すものがない場合や、より通す感がある場合は、下の空欄に自分で書き込み、新しい項目を作成して下さい。
- を付けた項目と新しく作成した項目について、自分の調子の良かった時と悪かった時を思い出し、自分の到達度や感情の強さを10段階で評価してください(到達したい段階や最大を10とする)。
- この表を作成してみて、感じたことを文章で表現して下さい(簡潔書きでもよいです)。

4

このテストの結果をあらためて振り返り、気づいたこと、感想などを下の空欄に書いてください。