スノーボード滑走中の気分状態に関する検討

The Mood State of the Snowboarders in Riding

川田 優博*, 千足 耕一**, 大石 昭朗***

Yoshihiro KAWADA*, Kouichi CHIASHI**, Jirou OHISHI***

Abstract

This study was set up to investigate the mood state of the snowboarders in riding the snowboard. The subjects were a total of 122 students. The mood states were measured in the meeting held every evening. The results are as follows:

1) The relationship between motivation and feeling about the lesson is no significant.
2) The participants feel the lesson as flow (76.2%), anxiety (20.5%) and boredom (3.3%). The first day, the participants reply as anxiety or boredom frequently. But in the 3\textsuperscript{rd} and 4\textsuperscript{th} day, they reply as flow.
3) The mood states in riding the snowboard expressed as "stable", "trembling", "happy", "joyful", "free", "satisfactory", "peaceful", "refreshing" and "active".
4) The revel of challenge and technique is significant.
5) The participants reported their best feeling as they got better techniques when they flung into themselves into the exercises.

Key Words: Snowboard, Mood State, Experience Sampling Method

I. はじめに

各大学の冬季集中実技において、学生の受講希望やニーズが増加していることに対応し、スノーボードの導入が図られる例が増加してきている\textsuperscript{5, 8, 14}。一方、スノーボードの授業への導入に関する問題点では、リスクが高いこと\textsuperscript{11} やスノーボード指導者の不足\textsuperscript{2}、情報量の不足\textsuperscript{6} などがあげられている。近年のスノーボードに関する研究では、リスクマネジメントに関する研究\textsuperscript{5, 19, 17, 18} や力学的
な研究が徐々に積み重ねられてきている。このような背景の中、スポーツ文化の特性としてのスキーの特性では「スキーの楽しさ」を強調し、それを「滑る楽しさ」と「スキー活動にともなう楽しさ」に分類し、生活文化として定着させるために「楽しさ、満足感、」を求める活動（健康・生きがい・ふれあい等）が一連のフィードバックプロセスにあることが大切であると述べられている。全日本スキー連盟が述べるスキーの指導方法論においてもCsikszentmihalyiが提唱した「楽しさの流れのモデル」を背景として、スキー指導の基準と調和の中で技能に応じた課題の設定が必要であるとしている。

川端はスノーボードの楽しさについてCsikszentmihalyiが提唱し、Kimiecikが再定義した「フロー」を用いて説明を試みている。「フロー」は「時の経過や身体の速度を意識せず、その活動以外の全てを忘れ、その活動に没頭するという主観的状態」を示している。この「フロー」という概念を用いてスノーボードを分析しデータを収集していくことは、スノーボードの本質的楽しさを追求するために重要であると考えられる。

千足者らはスノーボードにおけるフローを定量的に検討する為にFlow State Scalesを用いて、スノーボード中の「楽しい状態」について調査を行ってきたが、さらなるデータの蓄積が必要であるとして述べている。

そこで、本研究ではスノーボード滑走中のフローについて検討するために、振り返り調査を用いて滑走中的気分状態を調査することにより、滑走中の「楽しい状態」について明らかにすることを目的とする。

II．方 法

1．調査対象

平成12年12月に長野県志賀高原スキー場において行われたK大学の「雪上実習」を履修した学生64名、平成13年2月に長野県ごりん高原において行われたJ大学の「シーズンスポーツ」を履修した50名、平成14年2月に新潟県妙高高原赤倉スキー場において行われたT大学の「スノーボード実習」に参加した59名の計173名を対象とした。

K大学、J大学およびT大学の集中実技に全日程を欠席なく参加し、調査用紙を毎日すべての項目について記入漏れがなく提出した122名を分析の対象とした。

2．調査用紙と手続き

スノーボード滑走中についての調査内容は、Csikszentmihalyi（1986）11、西野（1998）12が活用しているExperience Sampling Method（ESM）の気分状態に関する項目を用いた。これらに独自の質問項目を加えて作成した質問紙（資料1）について、授業を振り返り、運動（スノーボード）をしていて最も夢中になったり、楽しかったりしたときのことを想起して記入してもらう形式をとった。気分状態に関するESM項目は12項目であり、それぞれの項目について7段階で回答する方式をとった。そして、7段階は間隔尺度を1点～7点とした。

それぞれの調査はゼミ内調査法により配布・回収が行われた。また、調査用紙は全て受講者が記入する自記式の質問紙であった。

それぞれの雪上実習は4泊5日間であり、技能レベル別の分けを行った後、分級に講習形式で授業が行われた。

III．結 果

1．対象者の特性について

調査の対象となった122名のうちでは、K大学53名（43.4％）、J大学31名（25.4％）、T大
学38名（31.1%）であり、性別にみると男性が40名（32.8%）、女性が82名（67.2%）であった。経験レベル別にみると、経験者は76名（62.3%）であり未経験者（初心者）は46名（37.7%）であっ
た（表1）。

2. スノーボードの授業に参加した動機について
スノーボードの授業に参加した動機では、「受講したかったから」が最も多く115名（94.3%）、
「受講しなければならないから」が5名（4.1%）、
「他にすることがなかったから」は2名（1.6%）
であった。
「授業に参加した動機」と質問項目「今日の授
業中は、あなたにとってどんな時間でしたか」と
の関連をみるためにクロス集計を行ったところ、
有意差は認められなかった（表2）。

3. 「授業中をどういう時間を感じたか」について
「今日の授業中は、あなたにとってどんな時間
でしたか」という質問項目については、全体でみ
ると「夢中・没入」が76.2%と最も多く、次いで
「不安・心配」が20.5%の回答率であり、「退屈」
は3.3%であった。この質問項目に対する回答が日によって相違が

<table>
<thead>
<tr>
<th>表1 調査対象者の特徴</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>性別</td>
</tr>
<tr>
<td>40名（32.8%）</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>所属大学</th>
<th>大学</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>K大学</td>
<td>63名（43.3%）</td>
</tr>
<tr>
<td>J大学</td>
<td>31名（25.4%）</td>
</tr>
<tr>
<td>T大学</td>
<td>38名（31.1%）</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>経験レベル</th>
<th>経験者</th>
<th>初心者</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>76名（62.3%）</td>
<td>46名（37.7%）</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>表2 「スノーボードの授業に参加した動機」と「授業中をどう感じたか」についてのクロス集計表</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>スノーボードの授業に参加した動機</td>
</tr>
<tr>
<td>不安・心配</td>
</tr>
<tr>
<td>0.8</td>
</tr>
<tr>
<td>夢中・没入</td>
</tr>
<tr>
<td>-1.3</td>
</tr>
<tr>
<td>退屈</td>
</tr>
<tr>
<td>0.8</td>
</tr>
<tr>
<td>合計</td>
</tr>
</tbody>
</table>

數字：上段は人数及び%、下段は残差分析の結果（調整された残差）

<table>
<thead>
<tr>
<th>表3 「授業中をどう感じたか」という質問と調査期日についてのクロス集計表</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>調査期日</td>
</tr>
<tr>
<td>不安・心配</td>
</tr>
<tr>
<td>7.0</td>
</tr>
<tr>
<td>夢中・没入</td>
</tr>
<tr>
<td>-3.6</td>
</tr>
<tr>
<td>退屈</td>
</tr>
<tr>
<td>4.7</td>
</tr>
<tr>
<td>合計</td>
</tr>
</tbody>
</table>

數字：上段は人数及び%、下段は残差分析の結果（調整された残差）
あるかどうかを検討するためにクロス集計を行ったところ、有意であった（\( \chi^2 (6) = 79.25, \ p < .001 \)）。1日目は「不安・心配」や「退屈」と回答する割合が高く、3日目や4日目では「夢中・没入」と回答した割合が高かった（表3）。

4. スノーボードライディング中の気分状態について

スノーボードライディング中に最も夢中になかったり、楽しかったりした時の気分について、12項目の気分状態に関する対になる語を用意し回答を求めた。「今日の授業中は、あなたにとってどんな時間でしたか」の回答「不安・心配」、「夢中・没入」、「退屈」と回答した者がどのような気分であったかを図に示した（図1）。

「不安・心配」、「夢中・没入」、「退屈」との回答がその日の最も楽しかった時の気分状態に影響しているかどうか検討するために、一元配置分散分析を行ったところ、12項目全てにおいて有意差が認められた（表4）。「夢中・没入」であった日の「最も楽しかった時の気分状態」は、あんてん、わくわく、しわせ、うれしい、じゅう、まんぞく、おだやか、さわやか、活動的等の気分状態で表現された。

5. 楽しかった状態における「技術レベル」と「チャレンジの程度」の関連について

自らの「技術レベル」を「とても低い」「やや低い」「普通」「やや高い」「とても高い」の5段階で回答し、「活動に必要だったチャレンジのレベル」を「とても低い」「やや低い」「普通」「やや高い」「とても高い」の5段階で回答してもらった。楽しかった状態における「技術レベル」と「チャレンジの程度」の関連について検討するためにクロス集計を行い、\( \chi^2 \)検定を行った。その結果、40%のセルが期待数を満たせなかったものの、\( \chi^2 (16) = 49.93, \ p < .001 \)であり有意差が認められた。残差分析を行ったところ、技術レベルに対応したチャレンジの程度のセルが高い回答率であった（表5）。

6. 夢中になったり、楽しかったりした時に関する自由記述

スノーボードの授業中に、運動している際（スノーボードライディング中）における最も夢中になったり、楽しかったことに関する記述を求めた
スノーボード滑走中の気分状態に関する検討

表4「不安・心配」「夢中・没入」「退屈」と回答した者の楽しかった時の気分状態

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>不安・心配</th>
<th>夢中・没入</th>
<th>退屈</th>
<th>合計</th>
<th>F比</th>
<th>P</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>あんてぃーいらっいら</td>
<td>4.28</td>
<td>2.8</td>
<td>3.81</td>
<td>3.14±1.31</td>
<td>66.52***</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>たいくつーわぐくく</td>
<td>4.82</td>
<td>5.92</td>
<td>2.75</td>
<td>5.59±1.33</td>
<td>89.15***</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>しあわせーふしあわせ</td>
<td>3.72</td>
<td>2.33</td>
<td>3.56</td>
<td>2.65±1.37</td>
<td>54.76***</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>いなーうれしい</td>
<td>4.35</td>
<td>5.9</td>
<td>4.56</td>
<td>5.54±1.33</td>
<td>76.34***</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>じゅーーゼくばく</td>
<td>3.31</td>
<td>2.5</td>
<td>3.81</td>
<td>2.71±1.39</td>
<td>20.03***</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>きんちょうーリラックス</td>
<td>2.95</td>
<td>4.34</td>
<td>4.31</td>
<td>4.05±1.81</td>
<td>25.86***</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>まんぞくーふまんぞく</td>
<td>4.18</td>
<td>2.62</td>
<td>4.94</td>
<td>3.01±1.61</td>
<td>60.99***</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>おだやかーふあん</td>
<td>4.87</td>
<td>2.9</td>
<td>2.81</td>
<td>3.30±1.61</td>
<td>79.43***</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>いそがしいーひま</td>
<td>3.34</td>
<td>3.78</td>
<td>5.38</td>
<td>3.74±1.17</td>
<td>23.83***</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>おもくるしいーさわやか</td>
<td>4.1</td>
<td>5.41</td>
<td>4.19</td>
<td>5.10±1.34</td>
<td>49.79***</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>びんかんーほんやり</td>
<td>3.57</td>
<td>3.13</td>
<td>4.5</td>
<td>3.26±1.22</td>
<td>14.45***</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>活動的ー消極的</td>
<td>3.43</td>
<td>2.13</td>
<td>3.06</td>
<td>2.43±1.30</td>
<td>49.43***</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

表5「技能レベル」と「チャレンジの程度」についてのクロス集計表

| 技能レベル | タイムを低かった | タイムを低かった | タイムを低かった | タイムを低かった | タイムを低かった | 合計      | 数字：上段は人数及び％、下段は残差分析の結果（調整された残差） |
|------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------|
| 低         | 3(60.0%)       | 16(27.6%)      | 34(57.1%)      | 19(32.9%)      | 17(28.1%)      | 89(18.2%) |
| 中等       | 2.4            | 2.0            | -0.5           | -2.0           | 0.8            |
| 高         | 0(0%)          | 24(41.4%)      | 64(32.2%)      | 29(19.7%)      | 17(21.5%)      | 134(27.5%) |
| 普通       | 1(20.0%)       | 14(24.1%)      | 94(47.2%)      | 82(55.8%)      | 33(41.8%)      | 224(45.9%) |
| ティムを低かった | -1.2         | -3.5           | 0.5            | -2.5           | -1.3           |
| タイムを低かった | -2.9         | -3.3           | 2.9            | -0.8           |
| ティムを低かった | -1.8         | -2.0           | 1.8            | 38(7.8%)      |
| 高         | 0(0%)          | 0(0%)          | 1(0.5%)        | 0(0%)          | 2(2.5%)        | 3(0.6%)   |
| 普通       | -0.2           | -0.6           | -0.3           | -1.1           | 2.4            |
| 合計       | 5              | 58             | 199            | 79             | 79             | 488(100%) |

ところ、表6のような記述がみられた。記述が多かった順では「思い通りにできたとき」あるいは「うまくできたとき」に関する記述が82件であり最も多かった。次いで「上達を感じたとき」が59件、「自由に滑っているとき」が52件、「上達しようと練習しているとき」に関する記述が50件であった。

それぞれの大学により、参加者の特徴やプログラムあるいは指導者が異なるため、若干異なる記述がみられたが、概ね先に述べた内容についての記述が多かった。自らの能力を拡大するために課題に取り組み、それが達成された際の前向きな感情や、滑走している際の自由な感情がスノーボード滑走中の「楽し、夢中になる」時の特徴である。

なお、表6の記述は、学びのタイプに関する記述の一部を示したものです。記述のタイプは、それぞれの大学により、参加者の特徴やプログラムあるいは指導者が異なるため、若干異なる記述がみられたが、概ね先に述べた内容についての記述が多かった。自らの能力を拡大するために課題に取り組み、それが達成された際の前向きな感情や、滑走している際の自由な感情がスノーボード滑走中の「楽し、夢中になる」時の特徴である。

なお、表6の記述は、学びのタイプに関する記述の一部を示したものです。記述のタイプは、それぞれの大学により、参加者の特徴やプログラムあるいは指導者が異なるため、若干異なる記述がみられたが、概ね先に述べた内容についての記述が多かった。自らの能力を拡大するために課題に取り組み、それが達成された際の前向きな感情や、滑走している際の自由な感情がスノーボード滑走中の「楽し、夢中になる」時の特徴である。
表6 最も楽しかったり夢中になった時についての自由記述

<table>
<thead>
<tr>
<th>倫述内容</th>
<th>K大学</th>
<th>J大学</th>
<th>T大学</th>
<th>合計</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>自由に滑っているとき，フリーライディング</td>
<td>28</td>
<td>5</td>
<td>19</td>
<td>52</td>
</tr>
<tr>
<td>滑っているとき</td>
<td>10</td>
<td>3</td>
<td>8</td>
<td>21</td>
</tr>
<tr>
<td>ターンしているとき</td>
<td>3</td>
<td>19</td>
<td>10</td>
<td>32</td>
</tr>
<tr>
<td>スピードが出ているとき，スピードの乗ったとき，スピード感</td>
<td>11</td>
<td>6</td>
<td>2</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>風を感じるとき</td>
<td>3</td>
<td>13</td>
<td>18</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td>ジャンプしているとき</td>
<td>14</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>18</td>
</tr>
<tr>
<td>コブ斜面</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>ボールの練習</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>（上達しようとして）練習しているとき</td>
<td>14</td>
<td>11</td>
<td>25</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td>上達を感じたとき</td>
<td>13</td>
<td>20</td>
<td>24</td>
<td>57</td>
</tr>
<tr>
<td>真に心に違ったとき，うまくできたとき</td>
<td>2</td>
<td>21</td>
<td>16</td>
<td>39</td>
</tr>
<tr>
<td>深く感じたとき</td>
<td>7</td>
<td>10</td>
<td>19</td>
<td>36</td>
</tr>
<tr>
<td>スピューに滑っているとき</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>5</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>コブをつかんだとき、かかったとき</td>
<td>4</td>
<td>3</td>
<td>7</td>
<td>14</td>
</tr>
<tr>
<td>意識して滑れたとき</td>
<td>4</td>
<td>2</td>
<td>6</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>良い距離を滑っているとき</td>
<td>14</td>
<td>11</td>
<td>13</td>
<td>38</td>
</tr>
<tr>
<td>たくさん滑った，思い切り滑った</td>
<td>14</td>
<td>11</td>
<td>13</td>
<td>38</td>
</tr>
<tr>
<td>なかなか滑れたとき</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>サーフィングコース</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>（友達と）みんなで滑っているとき</td>
<td>10</td>
<td>1</td>
<td>9</td>
<td>20</td>
</tr>
<tr>
<td>（少し）急な斜面を滑っているとき</td>
<td>7</td>
<td>3</td>
<td>2</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>初めてのコースに挑んだとき</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td>7</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>チャレンジしたこと</td>
<td>1</td>
<td>3</td>
<td>2</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>動き出し始めたとき，滑り思い出したとき</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>（VTRや検定で）緊張感の中で滑ったとき</td>
<td>12</td>
<td>12</td>
<td>24</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td>雪景色や，まわりの景色</td>
<td>5</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>雪に触れえたとき</td>
<td>5</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>ボードに乗っている感じ</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>滑ったときの快感</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>疲れが感じた</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>天気が良く気持ちよかった</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>3</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>指導者が丁寧・熱心に教えてくれた</td>
<td>3</td>
<td>7</td>
<td>10</td>
<td>20</td>
</tr>
<tr>
<td>気がつくと集中していた，のれ込んでいた，夢中だった，集中していた</td>
<td>14</td>
<td>8</td>
<td>22</td>
<td>44</td>
</tr>
<tr>
<td>どきどきした</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>3</td>
</tr>
</tbody>
</table>

IV. 考察

授業に参加する学生の動機づけは、授業を運営するにあたって重要な要素であると考えられる。本調査における対象者の参加動機は、「受講したかったから」が最も多く115名（94.3%）、「受講しなければならないから」が5名（4.1%）、 「他にすることがなかったから」は2名（1.6%）であり、殆どの学生が、自ら進んで受講していることが確認できた。今後は、单なる授業に参加したかという動機だけではなく、学生の目的意識に関する質問を設け、動機に関する詳細な分析を行う必要があると考えられる。

「今日の授業は、あなたにとってどんな時間でしたか」という質問項目に対する回答が日によって相違があるかどうかを検討するためにクロス集
計を行ったところ有意であり、1日目では「不安・心配」や「退屈」と回答する割合が高く、3日目や4日目では「夢中・没入」と回答した割合が高かったことが明らかとなった。1日目では、初心者においては初めて用具に関わったり、あるいは初めて雪上でのスポーツを体験することから、様々な不安を持つことがあることは容易に理解できる。赤井たち はアルペンスキーにおける不安について、スキー技術の低いグループは滑走経験の増加に従い不安が軽減されると述べているが、本研究でも同様の結果が確認できる。経験者においても、「久しぶりに滑る」ことへの不安について、自由記述にも述べられている。また、実習のプログラム展開として1日目にはグループ分けを行う必要もあることから、持ち時間が長くなる傾向にあり、経験者が「退屈」と感じる可能性があることとは否定できない。但し、この傾向は1日目のみであり、3日目、4日目と日程が進むと、「夢中・没入」と回答する割合が大きく、フローが経験されていることが予測できる。千足たち がFSSを用いてスノーボード実習参加者のフローについて調査した結果においても、実習の前半より後半の方がフローがより強く意識されていたと述べている結果と一致するものである。

スノーボードライディング中に最も夢中になったり、楽しかったりしたときの気分について、12項目の気分状態に関する対になる語を用意し回答を求め、「不安・心配」、「夢中・没入」、「退屈」を回答したものの最も楽しかった時の気分状態を比較したところ、12項目全てにおいて有意差が認められた。「夢中・没入」であった日の「最も楽しかったときの気分状態」は、「あんたい」「わくわく」「しあわせ」「うれしい」「じゅう」「まんぞく」「おだやか」「さわやか」「活動的」等の気分状態で表現された。西野たち が、高校生を対象としてレジャー経験におけるムード（気分状態）を調査した結果とは、「きんちょう・リラックス」の形容詞の特徴が異なるものであった。これは、西野たちが高校生の日常生活場面における気分状態を測定していることに対して、本研究ではスノーボード滑走中の気分を調査しており、対象者がおかれている状況が異なることから生じた結果であると考えられる。すなわち、スノーボード滑走中には、良好意味での緊張感が存在することを示唆するものである。

楽しかった状態における「技術レベル」と「チャレンジの程度」の関連について検討するために、自らの「技術レベル」を「とても低い」「やや低い」「普通」「やや高い」「とても高い」の5段階で回答し、「活動に必要だったチャレンジのレベル」を「とても低い」「やや低い」「普通」「やや高い」「とても高い」の5段階で回答してもらったところ、楽しかった状態においては、技術レベルに対応したチャレンジの程度のセルが高い回答率であった。この結果から、技術とチャレンジの知覚レベルを一致させる ことの重要性が確認できた。

V. まとめ

スノーボード滑走中の「楽しい状態」について明らかにすることを目的として、スノーボード集中実技に参加した学生122名を対象として、振り返り調査票を用いて滑走中の気分状態を調査した。その結果、以下のようことが明らかとなった。

1）「スノーボードの授業に参加した動機」と授業に「不安・心配」「夢中・没入」「退屈」と感じたかについて関連性が認められなかった。

2）「今日の授業中は、あなたにとってどんな時間でしたか」という質問項目については、全体でみると「夢中・没入」が76.2%と最多多く、次いで「不安・心配」が20.5%の回答率であり、「退屈」は3.3%であった。この質問項目に対する回答では、1日目に「不安・心配」や「退屈」と回答する割合が高く、3日目や4日目では「夢中・没入」と回答した割合が高かった。

3）スノーボードライディング中に最も夢中になっ
たり、楽しかったときの気分については、
「あんてい」「わくわく」「しあわせ」「うれし
い」「じゅう」「まんざく」「おだやか」「さわ
やか」「活動的」等の気分状態で表表された。

4）楽しかった状態における「技術レベル」と
「チャレンジの程度」鍵連については、技
術レベルに対応したチャレンジの程度のセル
が高い回答率であった。

5）夢中になったり、楽しかったりした時に関
する自由記述から、自らの能力を拡大するため
に課題に取り組み、それが達成された際の前
向きな感覚や、滑走している際の自由な感覚
がスノーボード滑走中の「楽しく、夢中にな
る」時の特徴であるといえる。

文献
1）赤井利男、赤井和子、井上直子：アルペンスキー
における不安について—男女差を中心にして—,
日本体育学会第41回大会号：663, 1990.
2）有川秀行：埼玉大学スキー実習の現状、大学スキー
3）千足新一、川田義博、川端雅人、張本文昭：大学
スキーおよびスノーボード集中実技におけるフロー
4）Csikszentmihalyi, M.、今村浩明訳：楽しむという
こと、思索社、東京、1991.
5）福島邦男、野沢厳、平野智之：大学スキー実習に
おける選択制導入の試み—平成9年度S大学教育学
部集中講義「スキー」を事例として—、スキー学
6）金子和正：スキー&スノーボード実習を経て、
7）川端雅人：スノーやスポーツの楽しさとは？フロー
生起に関わる要因の検討—、日本スキー学会誌第
10巻第1号：197-208, 2000.
8）川田義博、千足新一：スノーボード集中実技
（専門野外教育・雪上実習）における授業評価、
9）水沢利栄：スキー・スノーボードによる対人衝突
の発生状況—2002年2月全国45スキー場の発生調査
からの検討—、スキー学会誌11-1：89-100, 2001.
10）水沢利栄：スキー・スノーボード指導のリスクマ
ネジメント—けが防止への取り組みと同意書を活
11）武良徹文：安全対策器具ひもの開発—初心者のス
12）西野仁、金森嘉士：ESM（経験階層抽出法）を用
いた日常生活におけるレジャー活動研究の試み—
日本高校生の生活経験調査を事例として—、レ
ジャー・レクリエーション研究38：1-16, 1998.
13）坂田敏行：スノーボード操作の測定、スキー学会
14）社団法人全国大学体育連合：大学体育72, 2001.
15）清水史郎、長谷川健二：スノーボードロボットの
16）清水史郎、長谷川健二：スノーボードロボットの
17）清水幸子、三浦望慶：スノーやスポーツにおける安
全対策について—スキー、スノーボードの
18）矢部善一、水沢利栄：スキーとスノーボード
19）（財）全日本スキー連盟：日本スキー教練指導理論
20）（財）全日本スキー連盟：日本スキー教練指導理論
このアンケート調査は運動中の気分を把握するためのものです。正しい答えや関連のない答えは控えておりません。
また、成績や評価とは全く関係ありませんので、あくまでも質問として答えてください。

記入期日 月 日  調査票への記入時刻 午前・午後（  ：  ）
（  ）班 ゼッケン番号（  ）  氏名

Q1  今日のスノーボードの授業中あなたにとってどんな時間でしたか？（最もあてはまるものに○をつける）

①不営・心配  ②夢中・没入  ③退屈

Q2  今日のスノーボードの授業で、運動（スノーボードでライディング）しているときの最も夢中になったり、
楽しかったりした気分について、自由に記入してください。

Q3  今日のスノーボードの授業で、運動（スノーボードでライディング）しているときの最も夢中になったり、
楽しかったりした気分について、最もあてはまるところに○をしてください。

○まさにそのとおり  ○そのとおり  △まああそのとおり  ■どちらともいえない

<table>
<thead>
<tr>
<th>記入例</th>
<th>ひろい</th>
<th>⑥・・・・</th>
<th>○・・・・</th>
<th>△・・・・</th>
<th>■・・・・</th>
<th>△・・・・</th>
<th>○・・・・</th>
<th>⑥</th>
<th>せまい</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>あんてい</td>
<td>⑥・・・・</td>
<td>○・・・・</td>
<td>△・・・・</td>
<td>■・・・・</td>
<td>△・・・・</td>
<td>○・・・・</td>
<td>⑥</td>
<td>いらいら</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>たいくつ</td>
<td>⑥・・・・</td>
<td>○・・・・</td>
<td>△・・・・</td>
<td>■・・・・</td>
<td>△・・・・</td>
<td>○・・・・</td>
<td>⑥</td>
<td>わくわく</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>しわせ</td>
<td>⑥・・・・</td>
<td>○・・・・</td>
<td>△・・・・</td>
<td>■・・・・</td>
<td>△・・・・</td>
<td>○・・・・</td>
<td>⑥</td>
<td>ふしあわせ</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>いわな</td>
<td>⑥・・・・</td>
<td>○・・・・</td>
<td>△・・・・</td>
<td>■・・・・</td>
<td>△・・・・</td>
<td>○・・・・</td>
<td>⑥</td>
<td>うれしい</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>じゆう</td>
<td>⑥・・・・</td>
<td>○・・・・</td>
<td>△・・・・</td>
<td>■・・・・</td>
<td>△・・・・</td>
<td>○・・・・</td>
<td>⑥</td>
<td>そくばく</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>さんじょう</td>
<td>⑥・・・・</td>
<td>○・・・・</td>
<td>△・・・・</td>
<td>■・・・・</td>
<td>△・・・・</td>
<td>○・・・・</td>
<td>⑥</td>
<td>リラックス</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>まんぞく</td>
<td>⑥・・・・</td>
<td>○・・・・</td>
<td>△・・・・</td>
<td>■・・・・</td>
<td>△・・・・</td>
<td>○・・・・</td>
<td>⑥</td>
<td>ふまんぞく</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ただやか</td>
<td>⑥・・・・</td>
<td>○・・・・</td>
<td>△・・・・</td>
<td>■・・・・</td>
<td>△・・・・</td>
<td>○・・・・</td>
<td>⑥</td>
<td>ふあん</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>いそがしい</td>
<td>⑥・・・・</td>
<td>○・・・・</td>
<td>△・・・・</td>
<td>■・・・・</td>
<td>△・・・・</td>
<td>○・・・・</td>
<td>⑥</td>
<td>ひま</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>おもろか</td>
<td>⑥・・・・</td>
<td>○・・・・</td>
<td>△・・・・</td>
<td>■・・・・</td>
<td>△・・・・</td>
<td>○・・・・</td>
<td>⑥</td>
<td>さわやか</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ぴんかん</td>
<td>⑥・・・・</td>
<td>○・・・・</td>
<td>△・・・・</td>
<td>■・・・・</td>
<td>△・・・・</td>
<td>○・・・・</td>
<td>⑥</td>
<td>ばんやり</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>活動的</td>
<td>⑥・・・・</td>
<td>○・・・・</td>
<td>△・・・・</td>
<td>■・・・・</td>
<td>△・・・・</td>
<td>○・・・・</td>
<td>⑥</td>
<td>消極的</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Q4  今日のスノーボードの授業で、運動（スノーボードでライディング）しているときの最も夢中になったり、
楽しかったりした気分について思い出し、最もあてはまるところに○をしてください。

1）あなたの技術レベルは （ ①とても低い  ②やや低い  ③普通  ④やや高い  ⑤とても高い  ）

2）活動に必要なたチャレンジの程度は
（ ①とても低い  ②やや低い  ③普通  ④やや高い  ⑤とても高い  ）

質問紙（資料１）