

大学生アスリートにおける 動機づけとウェルビーイングの関係

白澤佑馬¹⁾ 切田彪馬¹⁾ 上地広昭¹⁾

The Relationship between Motivation and Well-being among Japanese University Student Athletes

Yuma SHIRASAWA¹⁾, Hyuma KIRITA¹⁾, Hiroaki UECHI¹⁾

Abstract

The present study aimed to develop a well-being scale for university student athletes and to examine the relationship between motivation and well-being in a sports context. A total of 157 university students (99 males and 58 females; $M \pm SD = 19.5 \pm 1.18$ years) participated in the study. Study 1 involved an exploratory factor analysis of 25 items assessing well-being in sports, based on the PERMA model. The analysis identified a four-factor structure with 19 items: (1) Positive Emotions and Achievement (7 items), (2) Engagement (5 items), (3) Meaning (4 items), and (4) Relationships (3 items). Study 2 examined the relationship between motivation and well-being. The results showed that intrinsic motivation was positively associated with all aspects of well-being, including positive emotions, achievement, engagement, and meaning. In contrast, amotivation and externally regulated motivation—driven by rewards or external pressure—were not significantly associated with well-being.

KEY WORDS: PERMA, intrinsic motivation, sports, positive psychology

1) 山口大学教育学部 〒753-8513 山口県山口市吉田 1677-1
Faculty of Education, Yamaguchi University, Yoshida 1, Yamaguchi, 753-8513 Japan

Corresponding author: Hiroaki UECHI
E-mail: uechi@yamaguchi-u.ac.jp

緒言

近年、プロスポーツや大学スポーツにおいて、アスリート・ウェルビーイングの重要性が強調されはじめている。アスリート・ウェルビーイングとは、

「アスリートの身体的・精神的・社会的幸福感が相互に作用した状態」と定義される（衣笠・榎本・荒井・野口, 2021）。大学生アスリートは、学業と競技の両立や進路選択に関する不安、指導者・保護者からの期待といった複数の要因から、精神的・身体的ストレスを抱えやすい立場にある（中須賀・田中, 2017）。このような状況において、大学生アスリートがどのようにスポーツを経験し、どのような心理的充足感（ウェルビーイング）を得ているのかを明らかにすることは、競技生活の質や継続意欲を理解する上で重要である。しかしながら、これまでの研究では、アスリート一般（特に職業アスリート）を対象としたウェルビーイングの研究が多く、大学生アスリートを対象に、スポーツ場面におけるウェルビーイングを測定するための尺度の開発はほとんど行われていない。また、動機づけとウェルビーイングの関連についても、大学生アスリートを対象とした検討は十分とはいえない。そこで本研究では、大学生アスリートに特化したウェルビーイング尺度の開発を行うとともに、スポーツ参加の動機づけとの関係性を自己決定理論の枠組みで検討することを目的とした。

これまでに、ウェルビーイングを高める要素については、PERMA モデルとして体系化されており、「Positive Emotion（ポジティブ感情）」「Engagement（エンゲージメント）」「Relationship（関係性）」「Meaning（意味や意義）」「Achievement（達成）」の5つの要素を経験することによってウェルビーイングが高まるとされている（Seligman, 2011）。

アスリート・ウェルビーイングの経験のされ方については、どのような動機づけで大学の運動部活動に参加しているのかによって異なる可能性がある。日本の大学スポーツにおけるスポーツ参加の動機づけは多様であり、純粋にスポーツを楽しむために参加する者、親や指導者の期待に応えるために参加する者、卒業後の進路を考慮して参加する者などが存在する（中須賀・田中, 2017）。このような多様な動機づけを深く理解するためには、自己決定理論（Deci & Ryan, 1985, 2000a）を援用することが有効である。自

己決定理論では、動機づけは、非動機づけ（amotivation）、外発的動機づけ（external motivation）、および内発的動機づけ（intrinsic motivation）の三つに大別され、その内の外発的動機づけについては、さらに、外部の圧力や報酬を得るために行動する外的調整（external regulation）、罪悪感を回避するために行動する取り入れ的調整（introjected regulation）、自分にとって重要であるから行動する同一化調整（identified regulation）、行動の価値の内在化によって自然に行動する統合的調整（integrated regulation）の四つに分類されている（Ryan & Deci, 1990, 2000b）。スポーツ参加の動機づけについても、この理論に基づき検証することでより詳細に明らかにすることが可能である。

本研究では、まず研究1において大学生アスリート用のウェルビーイング尺度を開発し、次に研究2において動機づけとウェルビーイングの関連を検証する。

研究1 大学生アスリート用ウェルビーイング尺度の開発

目的

研究1では、大学生アスリートを対象にスポーツ場面におけるウェルビーイングについて測定するための大学生アスリート用ウェルビーイング尺度を開発し、その信頼性および妥当性についても検証を行う。なお、ここでの「大学生アスリート」とは、大学のスポーツクラブに所属し、日常的に競技活動を行っている学生を指す。

方法

1) 調査対象

スノーボール・サンプリングを用いて、中国地方の国立Y大学に在籍する大学14年生の大学生アスリート157名（男子99名、女子58名、平均年齢 $\pm$ SD=19.5 $\pm$ 1.18歳）を対象にアンケート調査を行った。対象者の専門種目についてはTable 1にまとめた。

2) 調査内容

(1) スポーツ場面におけるウェルビーイングに関す

Table 1 対象者のスポーツ種目の内訳

種目	人数
サッカー	27
テニス	26
バスケットボール	20
野球	17
チアリーダー	10
バレーボール	10
ハンドボール	18
陸上競技	8
卓球	5
アメリカンフットボール	4
バドミントン	4
その他	8

る項目：スポーツ場面におけるウェルビーイングに関する項目について、自分がどの程度当てはまるのかについて回答を求めた。具体的には「スポーツを行っている時、楽しい」、「スポーツを行っている時、時間が経つのを忘れる」などの PERMA モデルに基づく 25 項目（付録参照）を準備した。回答形式は、「全くあてはまらない (1)」から「非常にあてはまる (5)」までの 5 件法を採用した。

(2) 精神的健康状態

大学生アスリート用ウェルビーイング尺度の併存的妥当性を検証するために、WHO-5 精神的健康状態表（以下、WHO-5-J）を用いて精神的健康状態を測定した。WHO-5-J は、「明るく、楽しい気分で過ごした」および「落ち着いた、リラックスした気分で過ごした」などの 5 項目から成り最近 2 週間の精神的健康状態について「全くない (0)」から「いつも (5)」までの 6 件法で測定した。

3) 調査期間

令和 6 年 7 月中旬から 8 月上旬にかけて Google forms によるインターネット調査を実施した。

4) 分析方法

大学生アスリート用ウェルビーイング尺度の因子構造を明らかにするために最尤法・プロマックス回転に基づく探索的因子分析を用いた。また、本尺度の信頼性は各因子のクロンバックの α 係数（内部一貫性）を、妥当性は各因子と WHO-5-J の間の Pearson の積率相関係数（併存的妥当性）を算出することにより検討した。なお、本研究では、統計解析ソフト jamovi 2.5.6 を用いて統計解析を行った。

5) 倫理的配慮

本研究の倫理については、Y 大学「人を対象とする一般的な研究に関する審査」の承認を得た（管理番号：2024-027-01）。対象者には、本研究への協力（質問紙調査への回答）が自由意思に基づくものであること、調査への協力および回答内容と成績には一切の関係がないこと、回答途中での中断が可能であることをインターネット上で説明し、同意可能な場合のみ回答を求めた。

結果・考察

1) 大学生アスリート用ウェルビーイングの因子構造

スポーツ場面における PERMA モデルに基づく 25 項目について探索的因子分析を行った結果、解釈可能性の観点から、最終的に 4 因子 19 項目が抽出された。抽出された因子とそれらに含まれる項目、因子負荷量、および共通性をまとめたものが Table 2 である。

第 I 因子には合計 7 項目が含まれ、その内容は「スポーツを行っている時、前向き（ポジティブ）である」、「スポーツを行う際に、個人またはチームの目標を達成できている」、「スポーツを行っている時、誇らしい」、および「スポーツを行う際に、自分の責任（役割）を果たせている」などスポーツを行う際のポジティブ感情の経験、目標の達成、および責任の遂行など PERMA モデルにおける Positive emotion および Achievement を表す項目群であったため「ポジティブ感情・達成」因子と命名した。第 II 因子には合計 5 項目が含まれ、「スポーツを行っている時、時間が経つのを忘れる」および「スポーツを行っている時に夢中になる」など、スポーツを行っている時に没頭状態になる PERMA モデルにおける Engagement を表す項目群であった。したがって、第 II 因子は「エンゲージメント」因子と命名した。第 III 因子には合計 4 項目が含まれ、その内容は「スポーツをすることで、成長や自己実現に貢献している」および「スポーツが、日々の生活に影響を与えている」などスポーツをする際に意味・意義を感じている PERMA モデルにおける Meaning を表す項目群であったため「意味・意義」因子と命名した。最後に、第 IV 因子には、合計 3 項目が含まれ、その内容は「よきチームメイトに恵まれている」および「チームメイトから

Table 2 大学生アスリート用ウェルビーイングの因子分析結果

	因子				共通性
	I	II	III	IV	
第Ⅰ因子：ポジティブ感情・達成（ $\alpha = .89$ ）					
スポーツを行っている時、前向き（ポジティブ）である	0.83	0.18	-0.24	0.00	0.65
スポーツを行う際に、個人またはチームの目標を達成できている	0.80	-0.15	0.00	0.15	0.61
スポーツを行っている時、誇らしい	0.71	-0.05	0.09	0.09	0.62
スポーツを行う際に、自分の責任（役割）を果たせている	0.65	-0.03	0.05	-0.07	0.40
スポーツを行っている時、満ち足りた気持ちである	0.63	0.29	0.02	-0.15	0.67
スポーツを行う際に、個人またはチームの課題を克服できている	0.60	0.13	0.05	-0.04	0.51
スポーツを行う際に、個人またはチームの目標達成に近づいている感覚がある	0.45	-0.07	0.35	0.09	0.54
第Ⅱ因子：エンゲージメント（ $\alpha = .89$ ）					
スポーツを行っている時、時間が経つのを忘れる	-0.14	0.93	0.04	0.04	0.77
スポーツを行っている時、夢中になる	0.01	0.87	-0.03	0.01	0.73
スポーツを行っている時、没頭している	-0.02	0.64	0.24	0.00	0.63
スポーツを行っている時、わくわくする	0.24	0.59	-0.02	0.09	0.65
スポーツを行っている時、高揚感が得られる	0.25	0.59	-0.07	-0.01	0.54
第Ⅲ因子：意味・意義（ $\alpha = .79$ ）					
スポーツをすることで、成長や自己実現に貢献している	-0.06	-0.05	0.84	0.20	0.76
スポーツが、日々の生活に影響を与えている	-0.13	0.09	0.74	-0.06	0.47
スポーツが、生き方の指針になっている	0.24	-0.05	0.58	-0.12	0.48
スポーツは、自分にとって重要で価値のあるものである	0.16	0.10	0.46	0.01	0.43
第Ⅳ因子：関係性（ $\alpha = .73$ ）					
よきチームメイトに恵まれている	0.13	-0.15	-0.04	0.78	0.59
チームメイトから励まされる	0.06	0.12	-0.03	0.74	0.66
チームメイトに助けてもらうことがある	-0.12	0.10	0.03	0.54	0.30
因子間の相関					
	I	II	III	IV	
I	—	0.67	0.67	0.41	
II		—	0.58	0.37	
III			—	0.41	
IV				—	

励まされる」などチームメイトとの関係に関する PERMA モデルにおける Relationship を表す項目群であったため「関係性」因子と命名した。

以上の結果からスポーツ場面におけるウェルビーイング尺度は、ポジティブ感情・達成因子 7 項目、エンゲージメント因子 5 項目、意味・意義因子 4 項目、および関係性因子 3 項目の 4 因子 19 項目により構成されることが明らかになった。

2) 信頼性の検討

本尺度の各因子の信頼性を検討するためにクロンバックの α 係数を求めたところ、第Ⅰ因子が $\alpha = .89$ 、第Ⅱ因子が $\alpha = .89$ 、第Ⅲ因子が $\alpha = .79$ 、第Ⅳ因子が $\alpha = .73$ であった。第Ⅲ因子および第Ⅳ因子については、やや低い値ではあったものの許容範囲であると判断し、本尺度の一応の内部一貫性が確認された。

3) 妥当性の検討

本尺度の併存的妥当性を検証するために、本尺度の各因子と WHO-5-J との間の Pearson の積率相関係数を算出した。その結果、第Ⅰ因子が $r = .45$ 、第Ⅱ因子が $r = .36$ 、第Ⅲ因子が $r = .38$ 、第Ⅳ因子が $r = .30$ であり、本尺度の併存的妥当性が認められた。

なお、本研究のサンプルサイズ ($N = 157$) は、探索的因子分析を実施する上での最低基準は満たしているが、得られた因子構造の安定性には限界がある。したがって、今後はより大規模なサンプルを用いた再検証が望まれる。

研究 2 大学アスリートにおける動機づけとウェルビーイングの関係

目的

日本の大学における運動部所属アスリートを対象に、スポーツ参加の動機づけとウェルビーイングの関係について検討する。

方法

1) 調査対象

研究 1 と同一の大学アスリート 157 名を対象に行った。

2) 調査内容

(1) スポーツ参加の動機づけ: 動機づけについては、

Table 3 スポーツ参加の動機づけがウェルビーイングに与える影響に関する重回帰分析結果

	ポジティブ感情・達成 $R^2_{adj}=.39***$	エンゲージメント $R^2_{adj}=.35***$	意味・意義 $R^2_{adj}=.34***$	関係性 $R^2_{adj}=.18***$
	β	β	β	β
性別	-0.07	-0.07	-0.09	-0.07
学年	-0.03	-0.11	-0.03	-0.13
非動機づけ	-0.18 *	-0.18 *	-0.22 **	-0.19 *
外的	-0.24 *	-0.28 **	-0.11	-0.07
取り入れ	-0.01	0.03	-0.02	0.06
同一視	-0.17 *	-0.04	-0.06	-0.12
統合	0.17	-0.16	0.08	0.32 **
内発	0.31 ***	0.45 ***	0.38 ***	0.07

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

運動の動機づけ尺度 (藤田ほか, 2010) を用いて調査を行った (ただし, 原尺度の運動・体育場面をスポーツ場面に置き換えた)。運動の動機づけ尺度は, 非動機づけ: 5 項目, 外的調整: 4 項目, 取り入りの調整: 4 項目, 同一化調整: 4 項目, 統合的調整: 4 項目, 内発的動機づけ: 5 項目の 6 因子 26 項目から構成される。各項目に対して, どの程度当てはまるのかを「全くあてはまらない (1)」から「非常にあてはまる (5)」の 5 件法で評定させた。

(2) ウェルビーイング: 研究 1 で開発した大学生アスリート用ウェルビーイング尺度を用いて, スポーツ場面におけるウェルビーイングについて測定を行った。本尺度は, ポジティブ感情・達成: 7 項目, エンゲージメント: 5 項目, 意味・意義: 4 項目, および関係性: 3 項目の 4 因子 19 項目から構成される。各項目について「全くあてはまらない (1)」から「非常にあてはまる (5)」の 5 件法で評定させた。

3) 調査期間

研究 1 と同時に実施した。

4) 分析方法

大学生アスリートを対象にスポーツ参加の動機づけとウェルビーイングの関係について検証するために研究 1 で開発した大学生アスリート用ウェルビーイング尺度の 4 因子の得点を目的変数, 性別, 学年, および運動の動機づけ尺度の 6 因子の因子合成得点を説明変数とする重回帰分析を行い, 標準偏回帰係数 (β) および自由度調整済み決定係数 (R^2_{adj}) を算出した。なお, 本研究では, 統計解析ソフト jamovi 2.5.6 を用いて統計解析を行った。

結果・考察

大学生アスリートを対象にスポーツ参加の動機づけとウェルビーイングの関係について検証するために行った重回帰分析の結果を Table 3 にまとめた。分析の結果, 動機づけのうちの非動機づけは, ポジティブ感情・達成 ($\beta=-0.18$, $p<.05$), エンゲージメント ($\beta=-0.18$, $p<.05$), 意味・意義 ($\beta=-0.22$, $p<.01$), および関係性 ($\beta=-0.19$, $p<.05$) の 4 因子すべてに有意な負の影響を与えることが示された。藤田ら (2009) の先行研究によると, 非動機づけの者は, 運動に対する有能さや価値が欠損しており, 運動をする理由がよく分からず, 運動することが苦痛であるとされる。このことから, スポーツを行う目的意識がなく, 意図が欠如し, 「スポーツを行っても何も変わらない」と考えている状態が高まることによってスポーツに関わるウェルビーイングが低下するという結果は妥当なものといえる。

次に, 外的調整はエンゲージメントおよび達成に対して負の影響を与えていた (ポジティブ感情・達成: $\beta=-0.24$, $p<.05$; エンゲージメント: $\beta=-0.28$, $p<.01$)。この結果から, 外的調整の者はチームメイトの圧力やなんらかの報酬を得るためにスポーツを行っているため, スポーツ自体に夢中になることも, 達成感を得ることもないことが示唆された。しかし, 當山・杉山 (2022) の仕事の動機づけとウェルビーイングに関する先行研究では, 仕事に対する外的調整は, ウェルビーイング (生活満足度

およびポジティブ感情)と弱い正の相関を持つことが報告されており、本研究とは異なる結果を示している。これは、本研究と當山・杉山 (2022) の先行研究では対象とする行動が異なっていることが影響しているのではないかと考える。つまり、當山・杉山 (2022) は仕事を対象としており、仕事の場合は金銭を稼ぐ(報酬を得る)ことを目的に行う者がスポーツよりも多い(内閣府 (2007))ことがこの結果の違いに繋がっていると思われる。

一方で内発的動機づけは、ポジティブ感情・達成 ($\beta=0.31, p<.001$), エンゲージメント ($\beta=0.45, p<.001$), および意味・意義 ($\beta=0.38, p<.001$) に有意な正の影響を与えることが示された。このことから、スポーツを行うこと自体から得られる楽しさや喜びを求めることによって、スポーツに対して夢中になることができると同時にスポーツの意味や意義が明確になり、課題解決などの目標の達成に資する可能性が示唆された。

ただし、内発的動機づけは関係性に対しては有意な影響を与えておらず、関係性に対して有意な正の影響を与えていたのは統合的調整のみであった($\beta=0.32, p<.01$)。本研究において、内発的動機づけではなく統合的調整が関係性に影響を与えていた理由に関しては、今回用いた運動の動機づけ尺度(藤田ほか, 2010)の統合的調整の項目内容が「チームメイトのことを知ることができる大切な時間だから」や「コミュニケーション能力を高めることができる大切な時間だから」など他者との関係性についての質問が多く含まれていたことが影響したのではないかと考えられる。

次に、同一化調整はポジティブ感情・達成 ($\beta=-0.17, p<.05$)に有意な負の影響を与えることが示された。池本 (2022) の研究では、同一化調整は成就感の低下や競技への自己投入の混乱に負の影響を与える好ましい動機づけであることが報告されていたが、本研究ではむしろウェルビーイングに対してネガティブな効果が見られた。この結果については、今回用いた同一化調整の項目内容が「スポーツをしないと、体力が落ちてしまう感じがするから」や「体力が落ちて病気にかかりやすくなると困るから」といったスポーツ自体というよりは体力増強や健康増進を目的とする項目群であったため、それほど高いスポーツ目標を設定する必要がなく、そのこ

とが逆にポジティブ感情や達成感を得られにくくしたのではないかと推察される。

結論・限界

本研究では、大学生アスリート用ウェルビーイング尺度を開発し、運動部活動における動機づけとウェルビーイングの関係について検証を行った。研究1では、PERMAモデルに基づいたスポーツ場面のウェルビーイングに関する25項目について探索的因子分析を行い、最終的に、ポジティブ感情・達成因子7項目、エンゲージメント因子5項目、意味・意義因子4項目、および関係性因子3項目の4因子19項目により構成されることを明らかにした。次に研究2では、大学生アスリートを対象にスポーツ参加の動機づけとウェルビーイングの関係について検証し、全般的に、内発的動機づけの高さが、スポーツに対するポジティブな感情や達成感、積極的な関与(エンゲージメント)、意味・意義の獲得などのウェルビーイングの向上とつながることを明らかにした。一方で、非動機づけや外的調整などの自律性の低い動機づけでは、報酬や他者からの圧力に依存するため、ポジティブ感情や達成感の獲得や、スポーツ自体に夢中になることもないことが示唆され、持続可能な運動習慣を築く上では妨げとなる可能性が示唆された。

本研究の限界について述べる。本研究では中国地方の国立Y大学に在籍する学生のみを対象に調査を行った。そのため、より汎用性の高い結果を得るためには他の地域の大学も含めて検証する必要がある。また、本研究は横断的なデータに基づいているため、動機づけとウェルビーイングの厳格な因果関係については明らかにできていない。さらに、本研究ではスノーボール・サンプリングを用いて対象者を募集したため、同一競技種目や同一チームに所属する学生が偏って含まれている可能性がある。このことにより、得られた結果の一般化可能性 (generalizability) には一定の制限があると考えられる。加えて、本調査はGoogle Formsによる匿名形式で実施し、個人情報漏洩リスクを最小限に抑えるよう配慮したが、知人・友人関係を介した紹介であることから、心理的安全性への懸念が残る可能性もある。最後に、本研究では、時間的制約およびPERMAモデルに基づく理論的枠組みを重視したことから、項目案作成後に予備的な調査(項目の事前検討や試行)を実施せ

ず、探索的因子分析によって構造を決定した。このため、得られた因子構造や項目の妥当性について、再現性や安定性に関して一定の限界が存在する可能性がある。今後の研究では、これらの点についても考慮しながら、調査手法のさらなる工夫が求められる。

利益相反

本研究について申告すべき利益相反企業はない。

付記

本研究は、令和六年度山口大学教育学部卒業研究（白澤佑馬）に加筆・修正したものである。

引用文献

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Plenum.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1990). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000a). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000b). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>

内閣府 (2007). 国民生活に関する世論調査 第 2 章 働く人の意識と就業行動, 81-85.

藤田勉・佐藤善人・森口哲史 (2009). 自己決定理論に基づく運動に対する動機づけの検討. 鹿児島大学教育学部研究紀要 人文・社会科学編, 61, 61–71.

池本雄基 (2022). 学生スポーツ選手の動機づけとバーンアウト傾向との関連. Retrieved from <https://www.hues.kyushu-u.ac.jp/2022renewal-backups/education/student/pdf/2014/2HE13040S.pdf>

f (2024 年 10 月 20 日アクセス)

岩佐一・権藤恭之・増井幸恵・稲垣宏樹・河合千恵子・大塚理加・小川まどか・高山緑, 藺牟田洋美・鈴木隆雄 (2007). 日本語版「WHO-5 精神的健康状態表」の信頼性ならびに妥当性-地域高齢者を対象とした検討. 厚生学の指標, 54(8), 48–55.

衣笠泰介・榎本恭介・荒井弘和・野口順子 (2021). アスリート・ウェルビーイングの概念：専門家による意見合意形成. *Journal of High Performance Sport*, 8, 113–124.

松本裕史・竹中晃二・高家望 (2003). 自己決定理論に基づく運動継続のための動機づけ尺度の開発-信頼性および妥当性の検討. 健康支援, 5(2), 120–129.

中須賀巧・田中輝海 (2017). 大学運動部における動機づけ雰囲気と部員特性を基軸としたオーバーコミットメント抑制要因の検討. 笹川スポーツ研究助成, 307–313.

Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon & Schuster.

當山貴弘・杉山佳生 (2022). 職場における動機づけ及びフロー体験と主観的ウェルビーイングとの関係. 九州大学健康科学編集委員会 健康科学, 44, 87–93.

Appendix 準備したウェルビーイングに関する25項目

1	スポーツを行っている時、楽しい
2	スポーツを行っている時、前向き(ポジティブ)である
3	スポーツを行っている時、満ち足りた気持ちである
4	スポーツを行っている時、誇らしい
5	スポーツを行っている時、活気がある
6	スポーツを行っている時、時間が経つのを忘れる
7	スポーツを行っている時、夢中になる
8	スポーツを行っている時、わくわくする
9	スポーツを行っている時、高揚感が得られる
10	スポーツを行っている時、没頭している
11	チームメイトに助けてもらうことがある
12	チームメイトから受け入れられている
13	よきチームメイトに恵まれている
14	チームメイトから感謝されることがある
15	チームメイトから励まされる
16	スポーツを行う際に、自分なりの目的や意味をもって行っている
17	スポーツは、自分にとって重要で価値のあるものである
18	スポーツが、生き方の指針になっている
19	スポーツが、日々の生活に影響を与えている
20	スポーツをすることで、成長や自己実現に貢献している
21	スポーツを行う際に、個人またはチームの目標達成に近づいている感覚がある
22	スポーツを行う際に、個人またはチームの課題を克服できている
23	スポーツを行う際に、達成感や成功感を感じたことがある
24	スポーツを行う際に、個人またはチームの目標を達成できている
25	スポーツを行う際に、自分の責任(役割)を果たせている

(2025 年 7 月 17 日受理)