

心理的介入を取り入れた自己モニタリングトレーニングの効果

— 心理尺度による検討 —

A Study of Effectiveness of Self-Monitoring Training with Counseling:

— An Examination of Psychological Scale —

体育学部体育学科

崔 回淑

CHOI, Hwoisook

Department of Physical Education

Faculty of Physical Education

筑波大学人間総合科学研究科

中込 四郎

NAKAGOMI, Shiro

Tsukuba University

Faculty of Health and Sport Sciences

キーワード：心理的コンディショニングシート, 自己モニタリング, 自己コントロール能力, 心理面接, 心理尺度

Abstract： The purpose of this study was to examine the effectiveness of self-monitoring training by continuous monitoring emotions with counseling, in psychological conditioning for athletes.

Fourteen Korean national team's speed skaters participated in this study for nine months. This study found that those top-ranked Korean speed skaters who were trained through monitoring their emotions on the conditioning sheet showed a significant improvement of the psychological scale. The results of this study showed that the training using continuous self-monitoring with counseling could help those skaters' psychological conditioning improvement.

Keywords： psychological conditioning sheet, self-monitoring, self-control ability, counseling, psychological scale

I. 問題と目的

スポーツ競技者の安定したパフォーマンス発揮には、日々のトレーニングや競技会において競技者が体験する情動を如何にコントロールして最適状態に整えるかという能力が大いに関わっている。そのために、スポーツメンタルトレーニングでは自己コントロール能力を開発し高めるためのプログラムの中に、各心理要因への意識的コントロール能力を強化するような広義の情動モニタリング技法として位置づけられる技法がいくつか採用されている。具体的には、多くの選手が日常的につけている練習日誌や、過去のピークパフォーマンス時の心理的世界を視覚化するクラスタリング技法、時系列的振り返り、そして情動プロファイリングなどがあげられる。

しかしながら、以上のようなモニタリング技法では、心理状態とパフォーマンスの関係に対する理解を深めるのに役立つが、一歩進んで、スポーツ場面での

情動コントロール能力向上を意図した場合には、より組織的なトレーニング方法や競技生活の中で継続的にモニタリングしていくことが望まれる（丸野, 1993; Hogg, 1998; 岡沢2001）。

そうした課題に対して、崔・中込は、Hanin (2000) が提唱したパフォーマンス発揮にとって最適な個人の情動レベルを示すIZOF (Individual Zones of Optimal Functioning) モデルを下敷きに、「自己モニタリング技法」と称したトレーニング法を開発し、競技現場での実施を通してその有効性の一部を確認してきた (2005, 2006, 2009)。そこでは、継続的トレーニングによりパフォーマンスレベルの向上が認められ、心理面だけでなく技術、体力面での強化における自身のもつ課題に主体的な取り組みをもたらせることが示唆された (崔, 2008)。

一方、現場でのさらなる有効活用といった視点から、いくつかの課題も浮かんできた。その一つにモニタリングをさらに深めるための工夫が考えられる。こ

れまでの自己モニタリング技法の展開では、情動モニタリングの他に「日常生活」そして「パフォーマンス」についてもそれぞれ同時進行でモニタリングを求めており、シートへの記入を通じた振り返り作業を選手個々に任せていた。しかしながら、同じ作業を行うにしても、情動と日常生活及びパフォーマンスとの照合といったモニタリングの程度あるいはその深さは各個人において様々であり、それらがトレーニング効果を規定する重要な要因となっていることが考えられた(崔, 2008)。

これまでのトレーニング展開の中ではコントロールすることが出来なかったこの照合(振り返り)を積極的に活用し、モニタリングをより深めるためには、選手自身の取り組みだけに任せるのではなく、一定の間隔で、トレーニングシートに記載された情報をもとに、選手とメンタルトレーニング指導士との間で振り返り作業を定期的に行うことが有効であると考えられる。さらに、現場でメンタルトレーニング指導士が選手との間で振り返り作業をする場合、本研究で採用したトレーニングシートを介することにより、振り返りの質、量ともに促進させることが期待できる。

以上の課題を受けて、本研究では情動のモニタリングを介しながら情動面の振り返りを促進する介入(心理面接)を取り入れ、その効果を検討する。具体的には、本トレーニングの効果ともなる対象者の心理的变化について心理尺度得点の比較から検討する。こうした作業を通して、筆者らが開発した「トレーニングシート」のさらなる有効活用を提示することになる。

II. 方法

1. 対象者

ある年度のスピードスケート韓国代表チームの男女選手14名のうち7名に「心理的コンディショニングシート」への記入(本トレーニングへの参加)を求め、トレーニング対象となった7名をトレーニング群(男子:4名,女子:3名)、残りの7名を対照群(男子:4名,女子:3名)とした。対象者(14名)の平均年齢は22歳(SD=4.31)で、競技歴は平均14年(SD=3.71)であった。

対象者らは、オリンピックやワールドカップへの代表選手であることから、協力要請を慎重に行った。対象者には、本研究への要請に先立ち、本調査は単なる情報収集のためではなく、対象者にとって、期間中の情動のモニタリング作業課題が、パフォーマンス向上

につながるメンタルトレーニングの一技法であり、またこれまでの研究によりその効果が確かめられていることを伝えた。一方的な調査ではないことや、本研究者が以前、同様に代表クラスのスケート選手としての経験を持っていたことが手伝って、対象者らは本トレーニングへの取り組みに対して前向きである雰囲気伝わってきた。

2. 調査及びトレーニング期間

200X年6月から200X+1年3月までの約10ヶ月間、「心理的コンディショニングシート」への記入を継続して求め、同時に観察や4回の面接を行った。面接では、「心理的コンディショニングシート」上における特徴及びコメント内容を手がかりに問いかけ、その時々的情動状態とパフォーマンスや競技生活での出来事との参照を促進させることに重点を置いた。各面接は、事前のアポイントメントをとり、本研究者がトレーニングキャンプを訪問し行われた。面接に用いた時間には個人差があるが、約60~90分であった。調査に先立ち、チームの監督より調査(トレーニング)の主旨を説明し、調査委託の了解を得た。対象者には、調査(トレーニング)の主旨及び記入上の注意点を教示し、毎日その日の夜に記入するように求めた。

3. 調査用紙

1) 心理的コンディショニングシート

IZOF理論の手法に基づいて作成した自己記述式のトレーニングシート。情動、パフォーマンス及び日常のコンディショニングと関連した項目について評価を行う「改訂版心理的コンディショニングシート」を韓国語に翻訳して用いた(巻末に資料として付した)。シートは実施期間中、対象者が所有し、各面接に先立って提出を求め、コピーをとって返した。事前に提出された本トレーニングシートより、個別の面接観点を定めた。トレーニング群に対して、約10ヶ月間継続して記入を求めた。

2) 心理的競技能力診断検査(DIPCA.3:韓国語版, 徳永)

52の質問項目で構成され、5因子12尺度から、競技にとって必要な心理的スキルである「心理的競技能力」を測定・評価するものである。対象者の心理的競技能力の変化をみるために、トレーニング群及び対照群に対して、調査の開始と終了時に実施した。

3) スポーツ・セルフモニタリング能力尺度

スポーツ場面における継続的自己モニタリングの効

果を引き起こす心理要因について、4つの因子（「動機づけ」「気づき」「意図性」「統制感」）、30の質問項目から評価するものである。本尺度は、崔・中込（2009）により日本語で開発されたものを韓国語に翻訳して用いた。モニタリングによる認知要因の変容を調べるために、トレーニング群及び対照群に対して、調査の開始と終了時に実施した。

Ⅲ. 結果及び考察

1. 心理的競技能力の変化

トレーニング群と対照群の心理的競技能力診断検査の尺度得点に対して二元配置の分散分析（2〈トレーニング群, 対照群〉×2〈開始期の得点, 終了期の得点〉）を行い、12の下位尺度得点及び合計得点の平均値を比較した（表1）。その結果、「自己コントロール能力」及び「自信」に有意な交互作用が認められた（ $p < .05$ ）。また、群別には「自己コントロール能力」において、主効果に有意差が認められた。実施時期別には「勝利意欲」、「自己コントロール能力」、「リラックス能力」、及び「合計得点」において主効果に有意差が認められ（ $p < .05$ ）、「予測力」に有意傾向が認められた（ $p < .10$ ）。

日本におけるメンタルトレーニングは、自己コントロール能力や集中力等の心理スキルが、トレーニングによって獲得されるとの前提から、競技場面で必要と

なる心理スキル（psychological skill）を学習することを目的として行われている（土屋ほか、1998）。また、Horn et al.（2001）は、大学生アスリートに心理的スキルトレーニングのプログラムを実施し、その効果を説明する研究の中で、メンタルトレーニングが心理的スキルやパフォーマンス向上に寄与すると示唆している。

本研究では、情動面の振り返りを促進する介入（心理面接）を取り入れ、対象者の心理的コンディショニングにつながる自己コントロール能力の向上をねらいとしたトレーニングを実施した。トレーニングへの参加選手が非参加選手より終了期に自己コントロール能力及び自信のスキルに有意な向上が認められた上述の結果は、本トレーニングの効果を明確に反映しているものと考えられる。

スピードスケート競技は、記録型の個人種目で、自分自身のパフォーマンス如何によって結果が顕著に左右される種目である。そのため、意識の対象が自分自身に向きやすく、しっかりとした自己管理、気持ちの切り替えといった自己コントロール能力、そして不安・プレッシャー・緊張のない精神的なリラックスなど精神の安定に関連する心理的スキルが他の種目より重要であると考えられる。さらに、徳永（1996）は、「自信」は試合前の心身のコンディショニング状態を表すと言及している。「自己コントロール能力」及び「自信」に有意な交互作用が見られた上述の結果は、

表1 心理的競技能力診断検査の平均値及び分散分析結果

トレーニング群/ 対照群 実施時期 人数	トレーニング群		対照群		トレーニング 群/対象群	開始期/ 終了期	交互作用
	開始期	終了期	開始期	終了期			
	7	7	7	7			
忍耐力	14.28 (2.62)	16.28 (2.56)	15.85 (2.54)	16.14 (1.59)	0.47	2.12	1.19
闘争心	15.71 (3.30)	15.74 (2.28)	16.14 (2.79)	16.42 (2.82)	0.17	0.05	0.05
自己実現意欲	17.14 (1.95)	18.00 (2.01)	17.71 (1.97)	17.85 (1.57)	0.05	1.32	0.67
勝利意欲	13.71 (2.28)	16.01 (1.29)	13.14 (2.11)	13.85 (1.34)	2.68	8.82*	2.42
自己コントロール能力	15.85 (2.41)	18.14 (2.41)	14.57 (2.22)	14.74 (2.05)	5.78*	6.14*	4.78*
リラックス能力	12.71 (2.92)	16.42 (1.61)	12.28 (2.69)	13.42 (2.22)	2.59	10.97*	3.07
集中力	16.14 (2.79)	15.57 (1.61)	14.85 (2.47)	15.28 (0.75)	0.78	0.01	0.57
自信	16.42 (2.22)	18.28 (1.25)	17.14 (1.77)	16.42 (1.90)	0.53	0.97	4.93*
決断力	15.71 (2.43)	15.85 (2.61)	14.00 (3.10)	15.42 (2.57)	0.77	1.12	0.75
予測力	13.14 (2.61)	15.15 (2.41)	14.28 (4.42)	15.02 (2.76)	0.10	4.10 [†]	0.92
判断力	14.71 (3.03)	14.72 (2.92)	12.42 (2.99)	14.85 (2.61)	0.65	2.30	2.30
協調性	14.10 (2.94)	15.71 (3.14)	14.42 (2.50)	16.28 (2.75)	0.22	2.67	0.04
合計得点	179.57 (18.66)	195.85 (19.54)	176.85 (20.62)	185.71 (18.09)	0.54	5.36*	0.46

注) * $p < .05$, [†] $p < .10$, () 内は標準偏差

本トレーニングにより、対象者の心身のコントロール能力が高まり、プレッシャーの下でもリラックスし、高い自信を持って試合に臨めるような、良いコンディショニングにつながっていたことが推察できる。

2. スポーツ・セルフモニタリング能力の変化

トレーニング群と対照群のスポーツ・セルフモニタリング能力尺度得点に対して、二元配置の分散分析(2<トレーニング群, 対照群>×2<開始期の得点, 終了期の得点>)を行い、各因子及び合計得点の平均値を比較した(表2)。その結果、「統制感」に有意な交互作用が認められ(p<.05), 「気づき」に有意傾向が認められた(p<.10)。また、群別には全ての因子に有意差が認められなかった。実施時期には「動機づけ」, 「統制感」, 及び「合計得点」の主効果に有意差が認められ(p<.05), 「気づき」に有意傾向が認められた(p<.10)。

Kitsantas and Zimmerman (1998) は、正確な自己モニタリングが学習者のトレーニングへの動機づけを維持する助けとなると述べ、パフォーマンスに関する僅かな変化でもそれに気づくことの重要性を示唆している。また、中込(1990)は、一流選手のピークパフォーマンス状態について、選手が多くの試合経験や繰り返される練習の中で、ピーク時の状態に気づき、練習や日常生活の中で生ずる感情や心身の感覚などを手がかりとして、自分の心理面や身体の動きを意識的にコントロールできる能力を身につけていくと言及している。

有意差を認めなかった項目もあったが、モニタリン

グトレーニングへの参加群が非参加群より終了期に高い値を示した結果からは、本トレーニングを通して、対象者は自己への気づき能力が高まり、自己の動作や心理状態などの的確な認識がなされるようになったと言える。それにより日々変動を繰り返している心理的コンディショニングに対する手がかり(目標値)を掴むことが出来、目指した行為や目標への「動機づけ」が高まり、進んで自己の心身を適切な動きや状態へとコントロールするような心理的要因が向上したことが推察できる。

本対象者らは、トレーニング群と対照群ともかなり高いレベルの競技者である。そのため、Glaser and Chi (1988) が熟練者の主要な特徴として高い自己モニタリングの技能を持っていることをあげているように、競技と関連して自分の状態について比較的よく気づいており、高いモニタリング能力を有していることが推察される。参考までに、本尺度を標準化していく過程で、学生アスリートのトレーニング群の開始期における下位尺度の平均値及び標準偏差は次のようであった。「動機づけ」(M=5.10, SD=0.74), 「気づき」(M=4.85, SD=0.75), 「意図性」(M=4.91, SD=0.58), 「統制感」(M=4.31, SD=0.62)。このことから本対象者らのモニタリング能力の高さが伺えられる。本対象者らの尺度得点の高いことは、トレーニングによる向上的変化の幅に対して、他の選手よりも小さくなることが予想される。

これらのことを踏まえ、ここでの結果は、継続的自己モニタリングを介しながら情動面の振り返りを促進する介入(心理面接)を組み入れた自己・モニタリン

表2 スポーツセルフ・モニタリング能力尺度の平均値及び分散分析結果

トレーニング群/ 対照群	トレーニング群		対照群		トレーニング群 /対象群	開始期 / 終了期	交互作用
	開始期	終了期	開始期	終了期			
実施時期							
人数	7	7	7	7			
動機づけ	6.16 (0.44)	6.57 (0.39)	5.96 (0.76)	6.07 (0.40)	1.83	5.28*	1.81
気づき	5.80 (0.66)	6.32 (0.45)	5.85 (0.44)	5.87 (0.29)	0.78	4.02 [†]	3.50 [†]
意図性	5.87 (0.47)	6.28 (0.68)	5.94 (0.90)	6.05 (0.81)	0.54	1.87	0.64
統制感	4.54 (0.48)	4.82 (0.37)	4.57 (0.61)	4.60 (0.55)	0.13	11.43*	7.65*
合計得点	22.38 (1.66)	24.00 (1.14)	22.33 (2.60)	22.60 (1.85)	0.61	5.53*	2.89

注) *p<.05, [†]p<.10, ()内は標準偏差

グトレーニングの有効性を支持するものである。

IV. 要約

本研究では、より顕著なモニタリング効果を得るために、情動のモニタリングを介しながら情動面の振り返りを促進する介入（心理面接）を行いその効果を検討することを目的とした。そこでは主に、トレーニング参加選手と非参加選手間での心理尺度得点の比較を通してモニタリングトレーニングの有効性を明らかにした。

約10ヵ月間に渡る継続的トレーニングの結果、心理的競技能力診断検査の得点において、トレーニング群の「精神の安定」及び「自信」因子に有意な向上を認めることが出来た。また、スポーツ・セルフモニタリング能力尺度において、トレーニング群の「動機づけ」、「気づき」、「統制感」因子得点に有意差がみられ、本トレーニングにより「気づき」と「統制感」といった認知要因の向上を認めることができた。両方の心理尺度ともに、「自己コントロール能力」に関する因子に有意な向上が認められた一連の結果からは、継続的自己モニタリングを介しながら情動面の振り返りを促進する介入（心理面接）を組み入れた自己・モニタリングトレーニングは対象者の自己コントロール能力の向上に有効であることが示された。

なお、本トレーニング期間中に行われた面接による介入の効果については、機会を改めて報告する予定である。

参考文献

- 1) 崔回淑・中込四郎 (2005) スポーツ競技者の心理的コンディショニングに関するモニタリング効果－心理トレーニングとしてのIZOF理論の適用を通して－スポーツ心理学研究, 32 (1) : 51-61.
- 2) 崔回淑・中込四郎 (2006) IZOF理論に基づいた心理的コンディショニングシートの改良. スポーツ心理学研究, 33 (2) : 49-59.
- 3) 崔回淑 (2008) スポーツ競技者の継続的自己モニタリング技法の開発. 筑波大学博士 (体育科学) 学位論文.
- 4) 崔回淑・中込四郎 (2009) スポーツ・セルフモニタリング能力尺度の開発. 筑波大学体育科学系紀要, 32 : 43-52.
- 5) Glaser, R. and Chi, M. T. H. (1988) overview, in: Chi, M. T. H., Glaser, R. and Farr, M. J. (Eds.) The

- nature of expertise. Lawrence Erlbaum Associates.
- 6) Hanin, Y.L. (2000) Emotions in sport. Human Kinetics: Champaign.
- 7) Hogg, J. M. (1998) Mental preparation: Understanding the power of the emotions in enhancing track and field performance. New Studies in Athletics, 13(3): 39-47.
- 8) Horn, C. M., Gilbert, J. N., Gilbert, W. D., and Lewis, D. K. (2011) Psychological skills training with community college athletes: the UNIFORM approach. The sport psychologist, 25(3): 321-340.
- 9) Kitsantas, A. and Zimmerman, B. J. (1998) Self-regulation of motoric learning: A strategic cycle view. Journal of Applied sport psychology, 10: 220-239.
- 10) 中込四郎 (1990) 心とメンタルトレーニング－いくつかの自験例を通して－ (編) トレーニング科学研究会「競技力向上のスポーツ心理学」, 道和書院, 東京, pp.133-145.
- 11) 中込四郎編著 (1994) メンタルトレーニングワークブック. 道和書院: 東京.
- 12) 丸野俊一 (1993) 心・状況の変化を読み取る. (編) 丸野俊一「現代のエスプリ」, 至文堂: 東京, 314 : 9-23.
- 13) 岡沢祥訓 (2001) メンタルを考えよう. 卓球王国ブックス: 東京, pp.49-60.
- 14) 徳永幹雄 (1996) ベストプレイへのメンタルトレーニング. 大修館書店: 東京.
- 15) 土屋裕睦・荒木雅信・中島登代子・鈴木壯・藤田太郎 (1998) 1997年度メンタルトレーニング講習会報告－実力発揮を願う選手に対する心理サポートの試み－. 大阪体育大学紀要, 29 : 129-135.

資料1 「心理的コンディショニングシート (韓国語版)」 の例

< 파일 A >

경기력을 저해하는 감정	경기력에 도움이 되는 감정
겁난다, 피하고 싶다, 초조하다, 떨린다 화난다, 맘에 안든다, 분노, 공격적 힘들다, 고동스럽다, 피롭다 걱정, 불안, 근심 혼란스럽다, 동요된다, 불안 낙담, 의기소침, 우울하다 나는 약하다, 자신이 없다 확신이 없진다, 모르겠다 안심이 없된다, 안정이 없된다 무능감, 의욕이 없다, 귀찮다 게으름 피고 싶다, 지겹다 감정적이 된다, 신경질, 짜증 슬프다, 처량하다, 쓸쓸하다 긴장감, 답답하다, 마음이 무겁다 피곤하다, 지쳤다, 상실감, 공허감 그외: ()	의욕적이다, 정력적이다, 활발하다 힘을 느낀다, 동기를 느낀다 리락스, 기분 좋다, 마음이 가벼다 차분함, 평온, 편안하다 깨활, 자신감, 안정감 확신, 안심감 흥분, 긍정적이다, 스릴감 용기, 파감, 대담, 위세 만족, 충실감 기대감, 설렘 활기가 넘친다, 생기가 넘친다 느긋함, 호젓하다 신난다, 기쁘다, 즐겁다 쾌적감, 쾌감 민첩하다, 재빠르다, 감각이 좋다 그외: ()
1- : _____	1+ : _____
2- : _____	2+ : _____
3- : _____	3+ : _____
4- : _____	4+ : _____
5- : _____	5+ : _____

* 위의 2개의 카테고리 (저해하는 감정& 도움이 되는 감정)에서 자신의 경기력과 관련된 단어들을 각각 5개까지 선택해, 가장 강하게 느낀 감정(1-, 1+)에서 약하게 느낀 감정(5-, 5+) 순으로 기입하십시오(그외도 포함).

< 파일 B >

【 날 자 】	(/) (/) (/) (/)								
【 일상생활 】	0 1 2 3 4 5 6 7 0 1 2 3 4 5 6 7 0 1 2 3 4 5 6 7 0 1 2 3 4 5 6 7								
수면	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
식사	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
체중	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
매번	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
건강	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
()									
【 감정 】	0 1 2 3 4 5 6 7 0 1 2 3 4 5 6 7 0 1 2 3 4 5 6 7 0 1 2 3 4 5 6 7								
5-	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
4-	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
3-	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
2-	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
1-	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
1+	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
2+	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
3+	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
4+	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
5+	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
【 경기력 】	0 1 2 3 4 5 6 7 0 1 2 3 4 5 6 7 0 1 2 3 4 5 6 7 0 1 2 3 4 5 6 7								
	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
【 코멘트 】									

일상생활 평가척도
1 - 매우 나쁘다
2 - 나쁘다
3 - 조금 나쁘다
4 - 어느쪽도 아니다
5 - 조금 좋다
6 - 좋다
7 - 매우 좋다

감정강도 평가척도
0 - 전혀 느끼지 않다
1 - 조금 느끼다
2 -
3 - 적당히 느끼다
4 -
5 - 강하게 느끼다
6 -
7 - 매우 강하게 느끼다

경기력 평가척도
1 - 매우 나쁘다
2 - 나쁘다
3 - 조금 나쁘다
4 - 어느쪽도 아니다
5 - 조금 좋다
6 - 좋다
7 - 매우 좋다