**The Task and Ego Orientation in Sports Questionnaire（TEOSQ）**

スポーツにおける成功を「タスク指向」または「自我志向」と定義するかどうかを評価できます。

**テストの実施方法**

* アシスタントはアスリートにテストの手順を説明します。
* 「スポーツで最も成功していると感じるのは...」という言葉の後に続く、次の質問表の各質問を読み、適切なスコアを記入して、各質問にどの程度同意するかを示します。
* 1=強く反対、2=反対、3=どちらでもない、4=同意、5=強く同意
* 選手はアンケートを完了する - 時間制限はありません。
* アシスタントは、選手のTEOSQスコアを決定し、記録します。

|  |  |
| --- | --- |
| 質問 | スコア |
| 1. プレーできるまたはスキルがあるのは自分だけのとき。 |  |
| 2. 新しいスキルを学び、もっと練習したくなったとき。 |  |
| 3. 友達よりも自分の方が上手にできるとき。 |  |
| 4. 他の人が自分のようにできないとき。 |  |
| 5. 楽しいことを学んだとき。 |  |
| 6. 他の人は失敗するが、自分は失敗しないとき。 |  |
| 7. 努力して新しいスキルを身につけたとき。 |  |
| 8. 本当に一生懸命取り組んだとき。 |  |
| 9. 得点、ゴール、ヒットなどで最も多く得点したとき。 |  |
| 10. 学んだことで、もっと練習したいという気持ちになったとき。 |  |
| 11. 自分が1番のとき。 |  |
| 12. 学んだスキルが本当に正しいと感じたとき。 |  |
| 13. ベストを尽くしたとき。 |  |

「自我志向」または「タスク指向」の結果は次のように計算されます(q=質問)。

* 「自我志向」　= (q1 + q3 + q4 + q6 + q9 + q11) ÷ 6
* 「タスク指向」= (q2 + q5 + q7 + q8 + q10 + q12 + q13) ÷ 7

(1 = 低い ..... 5 = 高い)