

表現体操が中高年の女性に与える 心理的効果についての研究

The Motor psychological effects of music gymnastic dance exercise
on subjective well being in the elderly women

伊藤 宏・斉藤千代子*・豊田英二**
Hiroshi ITO and Chiyoko SAITO and Eiji OKUDA

(平成14年10月7日受理)

Abstract

Participation in physical activity (including exercise and dance) is often recommended for elderly people to enhance physical, social and psychological health. Although physiological benefits of physical activity in elderly people have been consistently reported, psychological benefits have not been consistently reported.

The purpose of this study was to examine the psychological relationship between exercise habits and subjective self-esteem, which is one of the positive components of psychological health for elderly women and the characteristic of changes by activities of daily living using data for 137 elderly women from 40 to 70 years of age.

The main results obtained from the analysis were as follows :

1. The main expectations for music gymnastic dance exercise obtained from factor analysis were 4 factors, Self-satisfaction for exercise, Self-confidence, Desire for exercise, Negative attitude for exercise.
2. Results after dance exercise summarized to 3 factors, Self-confidence, self-esteem, Self-judgment. The regular dance exercise led into a higher level of Activities of daily living and enhances both self-rated health and social relationships, which in turn can influence subjective well-being for elderly adults.

1. 研究目的

我が国の65歳以上の人口は2,187万人で全体に対し17.2%を占めており、2015年には3,188万人(25.2%)と4人に1人が高齢者になると言われている(厚生白書2000)。少子高齢化と言われている昨今、中高年の自立や健康作りなど中高年のクオリティ・ライフ(Quality of Life)の積極的な確立維持が今まで以上に重要な課題になってくるものと思われる。

* 静岡産業大学

**全日本健康音楽研究会

従来の研究の多くは、運動や身体活動の生理的側面への直接的な効果のみを検討したものがほとんどであり、心理的な自己効力感、健康への主観的な自己評価がどのように変容したのかについては十分に研究されてきていない。

そこで本研究では、表現体操教室に参加している中高年の女性がどんな健康を期待して取り組み、継続しているのか、そして継続して行った結果、自分自信や健康に対しての思い（主観的自己評価）や運動習慣がどのように変化したのかを質問紙を用いることによって、中高年女性の自己意識構造の特徴と変容を明らかにすることを目的にした。

2. 研究方法

この研究方法は、次の3段階にわけて行われた。

1) ここでの調査対象者は全日本健康音楽研究会（浜松市）に所属している会員である。この研究会では、週1回の教室を開き、1レッスン90分で音楽に合わせた軽体操と踊りを運動内容にしている。1曲の踊りは約3分程度である。

2) 中高年の女性が表現体操に何を期待して取り組み、継続していたのかを調査するために、斉藤（1995）が作成した創作ダンスの楽しさについて39個の調査項目を参考に、より中高年の女性の表現体操に対する期待感や思いを抽出するため、さらに回答しやすくするために24項目に精選し、それぞれの項目に、1.全くそう思わない、2.そう思わない、3.どちらともいえない、4.そう思う、5.全くそう思う、の5件法で評価する調査票（資料1）を作成した。

3) さらに中高年の女性が表現体操を継続して行った結果、自分自信や健康に対しての思い（自己評価）がどのように変化したのかを調査するために、SD法によるイメージの研究をしている岩下（1987）、落合（1991）、奈須（1994）、猪俣（1989）らによる質問項目を参考にして精選を行い、その結果、自分自身の健康に対するイメージの情緒的意味構造を解明するのに、20の対語の質問項目票（資料2）を作成し、それぞれの項目に対する思いの強さを7段階で質問する7件法で評定した。

運動心理学の観点から、以上のような質問項目票とSD法を用いて、中高年の女性の表現体操に対する思いやイメージを解明し、またそれらがどのように変容しているのかを求めようとした。因子分析法は現象を引き起こしている原因を見つけだそうとする方法で、目の前の現象がどうして起こっているのか判らないときに用いる方法である。また、SD法（semantic differential technique）は、心理学分野で、Osgood（1957）らが開発したもので、研究対象のもつ内包的意味、特に情緒的意味の検

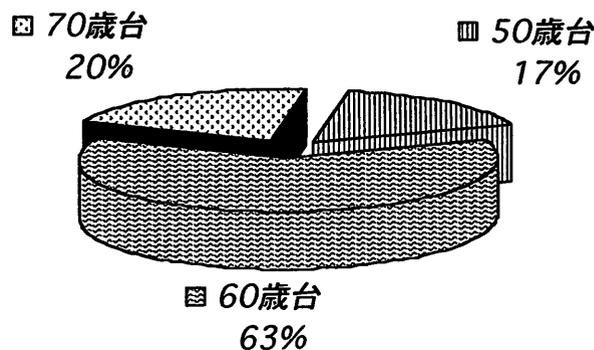


図 1 年代別参加人数

討の際に用いられるもので、一般的には対象の内包的意味の抽出において、評価性・活動・力量の三次元が内在されると言われている。

4) 以上2つの質問紙の調査結果の因子分析は主因子法により分析し、バリマックス回転を行って因子の解釈を試みた。それぞれの因子分析では、それぞれの尺度のデータの最小値・最大値の幅、標準偏差値の大きさ、さらに平均値±標準偏差値の上限値・下限値による天井効果・フロア効果を診断し、SPSS (ver - 11) の統計ソフトを用いて計算を行った。

共通性の初期値を1とし、主因子法により因子を抽出した。因子負荷量の絶対値0.4以上を示した項目内容を参考に各因子を解釈した。また、それぞれの因子分析の結果、抽出された各因子について、年齢別の相違についての分析も試みた。

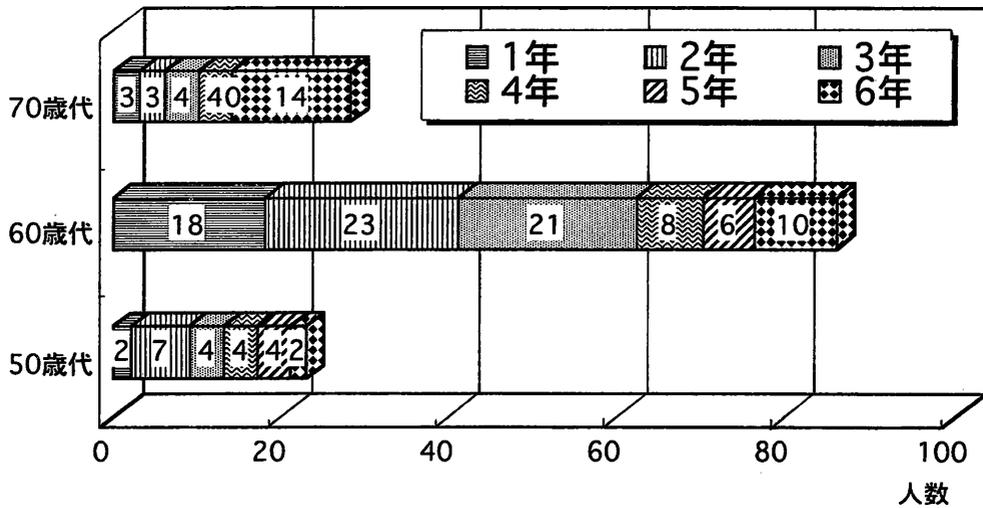


図2 年代別参加者の継続年数の割合

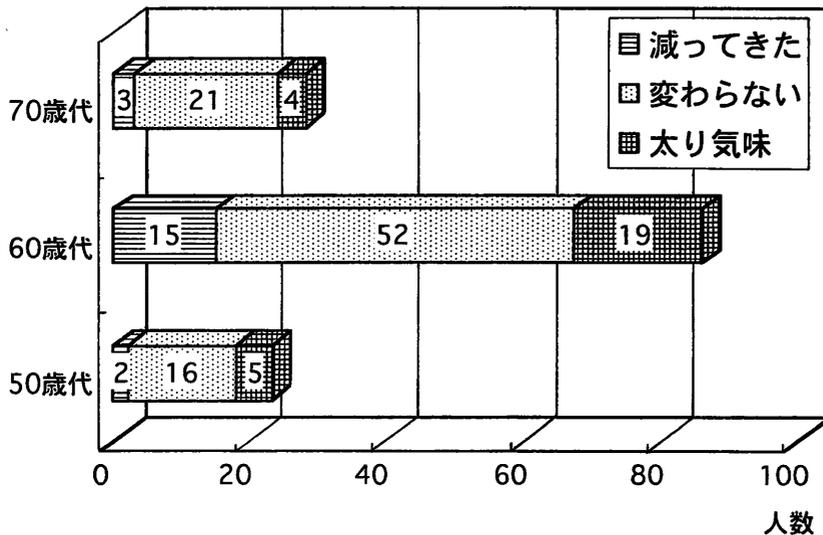


図3 体重は最近減ってきましたか

3. 結果と考察

1) 被験者の年齢構成について (図1参照)

今回の全日本健康音楽研究会で表現体操を継続して行っている50代から70代の女性161名に対して質問紙調査を行った。回収できた資料は137名分で回収率は85%であった。その年齢構成は50代が23名の17%、60代が86名の63%、70代が28名の20%であった。表現体操の受講者は、60代の年齢層の女性で大半を占めていた。

2) 年代別における表現体操の継続年数について (図2参照)

図2から、50歳代では1年以上の経験者が過半数以上を占めていたが、この傾向は60歳代、70歳代でも同様であり2年、3年、4年と継続している受講生も一定の割合みられた。

この事から、50歳代からこの表現体操をはじめ、60歳代まで継続していく傾向がみられた。また70歳代では3年以上続けている割合が1年目の割合より多い傾向がみられこれらの傾向は昨年度の結果と同じ傾向であった。

3) 年代別による体重の増減について (図3参照)

50歳代以上で、各年代別に体重の増減についてみると、どの年齢でも、体重が変わらないと回答した受講生が圧倒的に多くみられた。表現体操を継続して行っていると、体が締まってスリムになるとか、食欲が湧いて体重が増加するとかでなく、すでに自分自身の日常生活に適応した体重を維持していると思われる。この事から運動継続による運動習慣は、体重などの外見に現れることなく、より内面的心理的な側面に影響しているのではないと思われる。

この事について、キングら (King et 1989) は次のように研究結果を報告している。「健康ではあるが座位中心の生活を送る人々に対して定期的な運動を行わせれば、身体的な変化が起これ、そしてそれに伴って心理的な変数が大きな影響を受けるかもしれない。心理的な変数とは、フィットネスについての知覚、体型および体重についての満足感の変化である。これらの変化は明らかに速やかに効果を現し、身体のフィットネスの向上から生じる指標でない他の要因(心理的なまたは生物学的な)がかかわっていると思われる。」

今回の場合、昨年と同様で運動実施の成果として体重の減少などが見られないことから、キングらの指摘通り身体的自己効力感や社会的な観点から社会的な満足感から表現体操を継続しているものと思われる。

4) 日常生活に積極的に歩きを取り入れているかについて (図4参照)

今回調査対象となった各年代の60%から70%は日常生活に歩きが用いられていないことが判明し

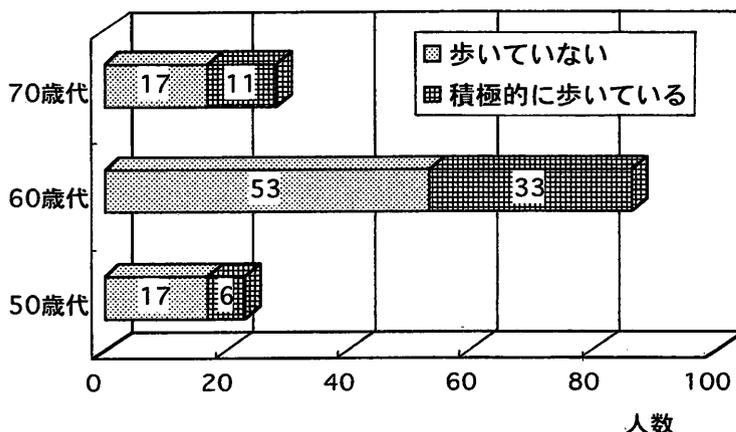


図4 最近歩いていますか

た。現代社会の生活習慣病の主な要因の一つに慢性的な運動不足が挙げられて久しいが、いつでも手軽に行える運動としての歩きが無意識に日常生活の中で利用されていないことと表現体操を楽しみにしていることのアンバランスについて今一度再検討する必要があると思われる。

5) 中高年の女性の表現体操に対する期待感や思いについて (表1参照)

資料1から得られたデータを、主因子法により因子分析し、バリマックス回転を行って因子の解釈を試みた。その結果、第5因子解を適当と判断した。このときの5因子による累積説明率は58.8%であった。因子負荷量の絶対値0.40以上を示した項目の内容を参考に各因子を解釈した。しかし第5因子は構成項目が2つしかないため命名が困難なので今回は上位4因子について命名した。

第一因子F1に対して、因子負荷量の大きい順に「みんなと仲良くできて楽しい」、「運動後は気分が良い」、「丁度いい運動である」などの項目が挙げられた。これらの項目に共通して見られるのは表現運動に対して肯定的な反応を示しており、運動効果の期待感や教室に参加する楽しみがみられることから、「運動効果への期待充足」の因子と命名した。

表1 現在の表現体操に対する自分の態度因子

因子負荷量：回転後(バリマックス法)

変数名	因子No. 1	因子No. 2	因子No. 3	因子No. 4	因子No. 5	共通性
A11：みんなと仲良く	0.808	-0.052	0.116	-0.002	0.049	0.671
A18：後は気分が良い	0.790	0.034	0.120	-0.095	0.198	0.688
A19：丁度いい運動だ	0.751	0.094	0.145	-0.303	0.050	0.687
A04：仲良くできる機会がある	0.682	-0.084	0.147	0.058	-0.012	0.498
A21：老化防止に役立つ	0.611	0.258	0.066	0.029	-0.397	0.603
A08：皆と力を合わせる	0.598	0.329	0.373	0.101	0.080	0.622
A14：がんばるころ	0.505	0.016	0.206	-0.385	-0.132	0.464
A17：やり方をまねする	0.465	-0.049	-0.173	-0.208	0.361	0.422
A03：友達と一緒に動く	0.416	0.120	-0.150	0.006	0.420	0.386
A01：体操は上手だ	-0.007	0.848	0.045	0.051	-0.040	0.725
A09：動きに自信がある	0.113	0.829	0.210	-0.033	0.084	0.752
A05：上手に表現できる	-0.002	0.820	0.144	-0.131	0.135	0.728
A23：すぐに動きを覚える	-0.137	0.688	0.062	-0.367	0.107	0.642
A15：上手になっていく	0.269	0.662	0.112	-0.223	-0.050	0.575
A06：練習が好きだ	0.079	0.432	0.253	-0.531	0.046	0.541
A07：思いきり運動したい	0.199	0.221	0.732	0.010	-0.049	0.627
A24：待ちどおしい	0.227	0.023	0.691	-0.318	-0.073	0.636
A13：自分も動きたい	0.102	0.253	0.665	-0.057	0.197	0.559
A10：毎日1回したい	0.136	0.303	0.592	-0.205	0.223	0.552
A12：すぐあきらめる	-0.061	-0.109	-0.137	0.690	-0.136	0.529
A22：もうだめだと思う	-0.284	-0.305	-0.013	0.458	0.370	0.521
A16：できるまでがんばる	0.247	0.330	0.238	-0.441	0.313	0.519
A02：目標を立てる	0.257	0.366	0.191	-0.065	0.588	0.586
A20：自分で工夫する	0.032	0.390	0.244	-0.367	0.479	0.578
固有値	4.125	4.092	2.434	1.960	1.500	
説明率 (%)	0.172	0.171	0.101	0.082	0.063	
累積説明率 (%)	0.172	0.342	0.444	0.525	0.588	

第二因子F2に対して、やはり因子負荷量の大きい順に挙げると「体操は上手だ」、「動きに自信がある」、「上手に表現できる」などの項目が挙げられ、これらの項目には運動する際の自分の運動実施への積極的な心構えを示しており、「運動実践への自信」の因子と命名した。

第三因子F3には、「思いきり運動したい」、「運動する時間が待ち遠しい」、「自分も動きたい」などの項目が挙げられ、これらも積極的な反応を示しており、運動の楽しさに対する潜在的な欲求が見られたことから、「運動欲求」の因子と命名した。

第四因子F4には、「もう駄目だと思ってしまう」、「すぐにあきらめる」、「できるまでがんばる」などの項目が挙げられ、運動への取り組みに対する消極的な態度や忍耐力がみられることから「運動への消極性」の因子と命名した。以上の結果から、中高年女性の表現体操に対する思いについては、「運動効果への期待充足」、「運動実践への自信」、「運動欲求」、「運動への消極性」の四因子から構成されていた。

6) 中高年の女性が表現体操を継続して行った結果、自分自信や健康に対しての思いがどのように変化したのかについて(表2参照)

資料2から得られたデータを、主因子法により因子分析し、バリマックス回転を行って因子の解釈を試みた。その結果、第4因子解を適当と判断した。このときの4因子による累積説明率は42.2%であった。因子負荷量の絶対値0.40以上を示した項目の内容を参考に各因子を解釈した。

第一因子F1に対して、因子負荷量の大きい順に「細かな-おおざっぱな」、「几帳面な-こだわらな

表2 表現体操に対する自己評価の変化因子

因子負荷量：回転後(バリマックス法)

変数名	因子No. 1	因子No. 2	因子No. 3	因子No. 4	因子No. 5	共通性
B08：細かな・おおざっぱな	0.700	-0.093	-0.075	-0.258	-0.108	0.582
B06：几帳面な・こだわらない	0.696	0.054	-0.048	-0.091	0.091	0.506
B01：きびしい・あまい	0.571	0.215	-0.216	0.119	0.035	0.435
B09：複雑な・単純な	0.533	0.010	-0.089	-0.493	-0.123	0.550
B18：粘り強い・あっさりしている	0.502	0.053	0.087	-0.126	0.070	0.283
B16：深い・浅い	0.484	0.132	0.235	-0.096	0.014	0.317
B11：重々しい・軽やかな	0.474	-0.162	-0.114	-0.493	-0.046	0.509
B02：かたい・やわらかい	0.474	-0.032	-0.184	-0.031	0.222	0.310
B03：派手な・地味な	-0.072	0.736	-0.072	-0.016	-0.037	0.554
B04：にぎやかな・静かな	-0.083	0.651	-0.018	0.266	-0.053	0.505
B19：活動的な・思索的な	0.195	0.530	0.180	-0.039	-0.068	0.357
B14：すばしっこい・おっとりした	0.251	0.477	-0.008	-0.117	0.178	0.336
B13：暖かな・冷ややかな	-0.122	0.323	0.595	-0.043	-0.209	0.518
B12：ありふれた・かわった	0.096	-0.128	0.539	-0.065	-0.204	0.362
B07：変化のある・安定した	0.043	0.035	-0.464	-0.064	-0.178	0.254
B05：せまい・広い	0.334	-0.181	-0.441	-0.118	-0.142	0.373
B20：貴族的な・庶民的な	0.248	0.269	-0.235	-0.593	0.154	0.564
B10：穏やかな・激しい	0.068	-0.172	0.269	-0.552	-0.150	0.434
説明分散	2.843	1.998	1.426	1.402	0.775	
説明率(%)	0.142	0.100	0.071	0.070	0.039	
累積説明率(%)	0.142	0.242	0.313	0.383	0.422	

い、「きびしい-あまい」などの項目で構成されていた。この因子は運動実践している自分や運動した後の自分自身にある一定の見方を示している。それは、自分や自分の考え方が細かく複雑に物事を捉えるのではなくシンプルで落ち着いてものごとに取り組み、自分をやわらかく、安心している見方をしている点である。これらの事から第一因子F1は落ち着いて物事に取り組んでいる自分自身に対する見方として「自己信頼」の因子と命名した。

次に、第二因子F2に対して、上記と同様に項目を見ていくと「派でな-地味な」、「にぎやかな-静かな」、「活動的-思索的な」、「すばしっこく-おとりした」などの項目が挙げられた。これらの項目からは、運動によって自分自身がより落ち着いて、思索的物事を捉えられるようになった思いが見られることから、「安定さ」の因子と命名した。

第三因子F3に対しては、「暖かな-冷ややかな」、「ありふれた-かわった」、「変化のある-安定した」、「せまい-ひろい」などの項目が挙げられたが、後半の2因子はマイナスの負荷を示している。この事から、運動を継続してきたことによって自分自身をが少しずつ変化していると冷静に見つめ直している因子として見ることができ、よってこの因子は「自己判断力」の因子と命名した。

今回は「自己信頼」、「安定さ」、「自己判断力」の三因子に集約され、中高年の女性が表現体操を継続して行った結果、自分自身や健康に対して自分自身の健康状態への自信・信頼、そしてゆっくりと徐々に表現体操に取り組んでいたことが推察された。

7) 表現体操教室に取り組んでいる中高年の女性の意識構造の特徴と変容について

上記の5)と6)の内容をまとめてみると、次のようになる。表現体操に取り組む前の自分自身や表現体操教室に対して、仲の良い仲間と一緒にいき、軽快な運動による体力低下防止や気持ちが若々しくなることを期待しており、最初の取り組みでは一生懸命に工夫しながらもなかなかうまく出来ずに、ともするとくじけそうな気持ちになっている状態であったが、さらに表現体操を継続して行ってみると、期待通り活動的になった自分自身に自信を取り戻し、自分は自分でとマイペースで運動を行い、だんだん上手になっていくことに、表現体操の楽しさを見つけて取り組んでいる様子が考察された。

これらの結果を、ロバート (Robert J.Sonstroen 1999) は次のように説明している。「セルフエスティーム (自尊感情:人が持つ自尊心や自己受容などを含めた自分自身に対する感じ方のことである、どれだけ自分を肯定的にみるかの自己評価を表したもの) が社会環境への適応性を表す最も重要な因子であると立証されており、高いセルフエスティームは、運動にともなって生じる壮快感を反映する指標としても用いられている」。

表現体操教室に通うことによって、中高年の女性は潜在的に持っていた運動への苦手意識や嫌悪感などを減少させ、壮快な汗をかくことによって、自分の体への思いやりや充実感を通して、このセルフエスティームを確立したことによってさらなる充実感を持ったものと思われる。

8) 年代の違いによる各因子の期待や思いなどの相違について (図5、表3参照)

ここでは、表現体操に対する意識や思いが年齢によって違いが見られるのかについて抽出された4つの因子:F1(運動実践への期待充足)、F2(運動実践への自信)、F3(運動欲求)、F4(運動への消極性)のそれぞれの因子の上位3項目得点を合せた平均値を代表値とした因子要因と50歳、60歳、70歳の年齢を要因とした2要因の分散分析を行った。その結果、因子要因に $F2 > F4 > F3 > F1$ の順で有意水準1%の相違が見られたが、年齢要因には有意差は見られなかった。この事から、年齢による表現体操に対する期待や思いには違いがなく、各年代とも運動実践によっておきる心や身体の解放感や壮快感を第一に期待していることが判明した。

9) 年代の違いによる成果の各因子の相違について (図6、表4参照)

7) と同じように、表現体操による成果が年齢によって違いが見られるのかについて抽出された3つの因子：F1（自己信頼）、F2（安定さ）、F3（自己判断力）のそれぞれの因子の上位3項目得点の合計平均値を代表値とした因子要因と50歳、60歳、70歳の年齢を要因とした2要因の分散分析を行った。その結果、因子要因と年齢要因には有意差が見られなかった。このことから、表現体操による成果は年齢の違いで異なるものではなく、ほぼ中高年齢者をひとまとめにして同じ成果を得ていたと判断できよう。

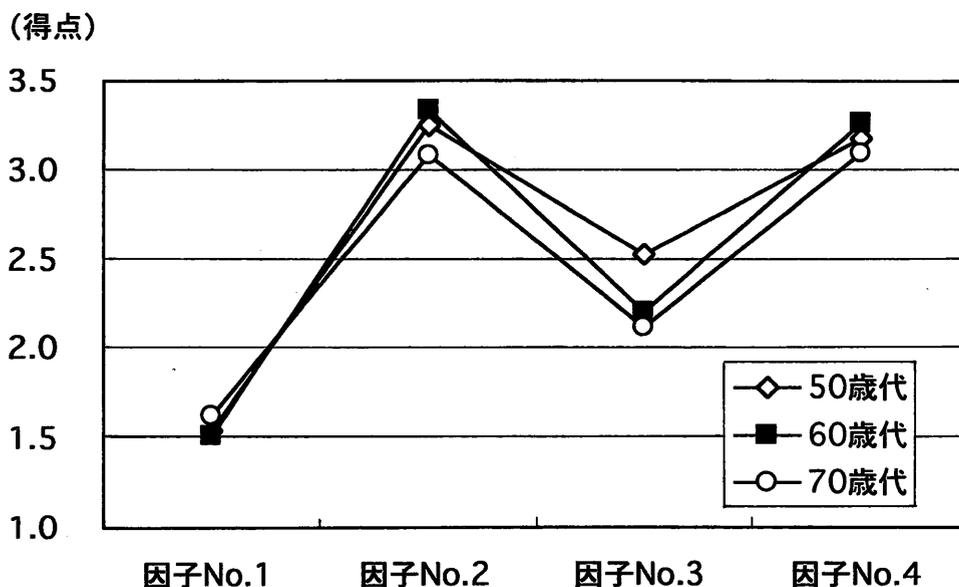


図5 表現体操に対する年代別の態度得点

表3 年代の違いによる各期待因子の相違について

要因	偏差平方和	自由度	平均平方	F値	P値
期待因子	5.643	3	1.881	112.112	0.000 **
年齢	0.041	2	0.020	1.218	0.360
誤差	0.101	6	0.017		
全体	5.785	11			

4. 結論

本研究では、中高年の女性が表現体操に何を期待して取り組み、継続しているのか、そして継続して行った結果、自分自信や健康に対する思いがどのように変化したのかを質問紙を用いて、中高年の女性の意識構造の特徴と変容を明らかにすることを目的にし、次のような知見を得た。

1. 被験者の年齢構成は50代が23名の17%、60代が86名の63%、70代が28名の20%であり、合計137名を調査対象にした。大半の表現体操教室受講者は、ほぼ50歳代から始め、60歳代まで継続していく傾向がみられ、70歳代では3年以上続けている割合が1年目より多い傾向がみられた。

2. 年代別、継続年数別による体重の増減については、どの年齢でも、継続年数に関係なく体重が変わらないと多くの受講生が回答した。

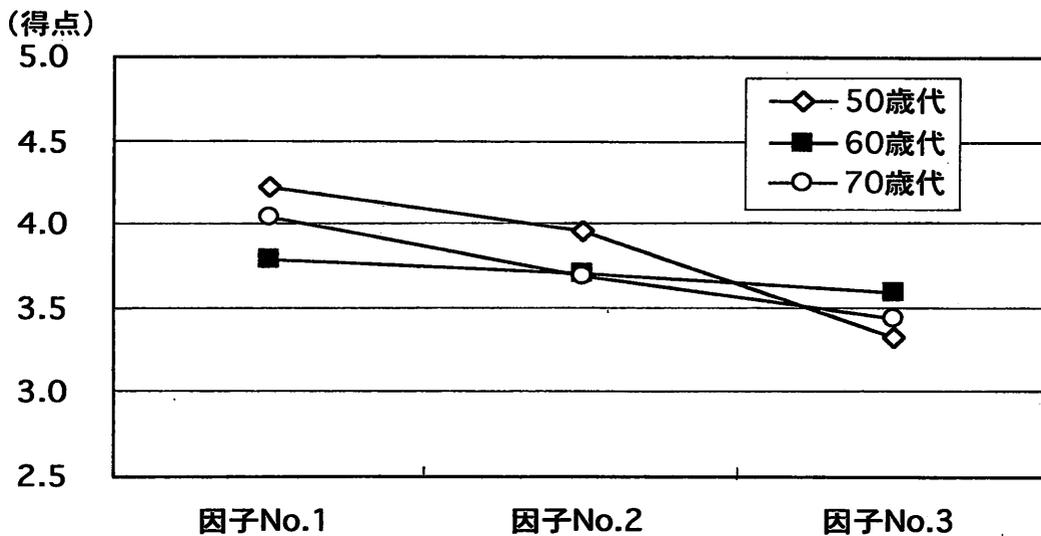


図6 年代別各因子の自己評価得点

表4 年代の違いによる各成果因子の相違について

要因	偏差平方和	自由度	平均平方	F値	P値
成果因子	0.481	2	0.240	6.594	0.054
年齢	0.034	2	0.017	0.463	0.659
誤差	0.146	4	0.036		
全体	0.660	8			

3. 中高年の女性の表現体操に対する期待感や思いについては、24項目を5件法で評価する質問調査を主因子法により因子分析し、バリマックス回転を行い因子の解釈を試み、「運動効果の期待充足」、「運動実践への自信」、「運動欲求」、「運動への消極性」の四因子が抽出された。

4. 中高年の女性が表現体操を継続して行った結果、自分自信や健康に対する思いがどのように変化したのかについて、SD法による20の対語の質問項目票を主因子法により因子分析し、バリマックス回転を行い因子の解釈を試み、第三因子解「自己信頼」、「安定さ」、「自己判断力」の三因子が抽出された。

5. 表現体操教室に取り組んでいる中高年の女性の意識構造の特徴と変容については、表現体操に取り組む前の自分自身や表現体操教室に対して、表現体操を仲の良い仲間と一緒にやることで、快適な運動による老化防止や気持ちの若々しさを保つことを期待しており、実際の取り組みでは一生懸命に工夫しながらもなかなかうまく出来ず、ともするとくじけそうな気持ちになっている状態であったが、継続して行ってみると、徐々にではあるが期待通り活動的になった自分自身に自信を取り戻し、人と比べても自分は自分とマイペースで運動を行い、だんだん上手になっていくことに、表現体操の楽しさを見つけて取り組むことが出来るようになったことで、各自セルフエスティームを確立していたことが確認された。

6. 年齢による表現体操に対する期待感や思い、そして運動成果や気持ちの持ちように差は見ら

れなかった。この事から70歳代になっても、50歳代、60歳代の気持ちを持ち続けていることだと思われる。

参考文献

- 1) 岩下豊彦 (1987) SD法施行の実際、SD法によるイメージの測定. 川島書店 44 - 63
- 2) 猪俣公宏 (1989) 老年期における運動意欲の測定に関する研究 昭和63年度文部省科学研究費研究成果報告書 1 - 32
- 3) 落合良行 (1991) 孤独感の推計に関する検討、青年期における孤独感の構造. 風間書房 104 - 113
- 4) 斉藤千代子 (1997) : 大学生の部活動における舞踊の「楽しさ」についての研究、静岡大学教育学部研究報告 (人文・社会科学篇)、第47号 63 - 73
- 5) 奈須正裕 達成関連感情の特徴と構造、教育心理学研究、第42巻 第4号 pp432 - 441
- 6) ロバート (Robert J.Sonstroen 1999)、キングら (King et 1989) 身体活動とメンタルヘルス、ウィリアム・P・モーガン (編) 竹中晃二・征矢英昭 (監訳) 大修館書店 169 - 191
- 7) 厚生省 (2000) 平成12年度厚生白書 ぎょうせい
- 8) 安永明智・谷口幸一・徳永幹雄 (2002) 高齢者の主観的幸福感と運動 体育学研究 第47巻 第2号 173 - 183

資料1

A 調査

この調査は、表現体操をやっている自分の運動能力や態度について聞いています。当てはまるところの星印を○で囲んで下さい。

	全く 思 う	そう 思 う	ど ち ら も ま な い	そう 思 わ ない	全く そ う 思 わ ない
1 私は、体操は上手だと思う。	★	-----	★	-----	★
2 私は動くとき自分の目標を立てる。	★	-----	★	-----	★
3 私はひとりで動くより、友達と一緒に動くほうが好きだ。	★	-----	★	-----	★
4 このサークルでは友達といっそう仲よくできる機会が持てる。	★	-----	★	-----	★
5 私は、じょうずに表現できる。	★	-----	★	-----	★
6 私は、むずかしい動きを何回も練習することが好きだ。	★	-----	★	-----	★
7 私は、例えば雨が降っても思いきり運動をしたい。	★	-----	★	-----	★
8 私は、表現体操でみんなと力をあわせることが好きだ。	★	-----	★	-----	★
9 私は、動きには自信がある。	★	-----	★	-----	★
10 私は、毎日一回、表現体操をしたくなる。	★	-----	★	-----	★
11 私は、ここに来て動いている時間は、みんなと仲良くできて楽しい。	★	-----	★	-----	★
12 私は、やっている動きがうまくできないと、すぐあきらめる。	★	-----	★	-----	★
13 私は、人が動いているのを見ると自分も動きたくなる。	★	-----	★	-----	★
14 表現体操はがんばる心を育てる。	★	-----	★	-----	★
15 私は、これからも表現体操が上手になっていくと思う。	★	-----	★	-----	★
16 私は、できない動きがあるとできるまでがんばる。	★	-----	★	-----	★
17 私は、動きのじょうずな人のやり方を見てまねする。	★	-----	★	-----	★
18 表現体操をした後は気分がよい。	★	-----	★	-----	★
19 表現体操は私には丁度いい運動だと思う。	★	-----	★	-----	★
20 私は友達がやって出来なかった動きを、自分で工夫してやってみる。	★	-----	★	-----	★
21 この表現体操は、老化防止に役立つと思う。	★	-----	★	-----	★
22 私は体操中にうまくいかなかった時、もうだめだと思ってしまう。	★	-----	★	-----	★
23 私はすぐに動きを覚える。	★	-----	★	-----	★
24 私は表現体操をする時間が待ちどおしい。	★	-----	★	-----	★

