

下の各項目について，現在あなたはどの程度感じていますか？
 当てはまる数字に をつけてください．

	全く 感じない	あまり 感じない	どちら でもない	すこし 感じる	かなり 感じる
1 燃えあがった	1	2	3	4	5
2 安心した	1	2	3	4	5
3 安らいだ	1	2	3	4	5
4 夢中な	1	2	3	4	5
5 沈んだ	1	2	3	4	5
6 いやがった	1	2	3	4	5
7 落ち着いた	1	2	3	4	5
8 のんびりした	1	2	3	4	5
9 わくわくした	1	2	3	4	5
10 心苦しい	1	2	3	4	5
11 うろたえた	1	2	3	4	5
12 胸おどる	1	2	3	4	5

図5-1. 一過性運動研究に用いる感情尺度

(Waseda Affect Scale of Exercise and Durable Activity: WASEDA)