**あなたは「ややきつい」運動を**

**うまく継続して行える自信がどれくらいありますか？**

**0%から100%の範囲で答えてください.**

**10分間　　%**

**20分間　　%**

**30分間　　%**

**40分間　　%**

**50分間　　%**

**60分間　　%**

**図** 10-1. self-efficacy scale (SES)