



「スポーツどころ」で生活をより豊かに・・・

日々の生活を豊かにするには、前向きな気持ちが大切です。
あなたの「よし!」「さあ!」「やってみよう!」というような前向きな気持ちを「スポーツどころ」と呼んでみませんか。

このリーフレットは、京都府スポーツ推進審議会からの『「スポーツどころ」の気づきとその醸成について』の提言を踏まえて、運動・スポーツに気持ちを向けていただくために作成したものです。

あなたの今の「スポーツどころ」は、どれくらい？

次の質問で、あなたの考え、行動に点数をつけてください。

質問①	文化やスポーツを問わず、胸が熱くなるような場面を見たい!	点
質問②	自分のことばかりでなく、まわりの人のことも考えている。	点
質問③	何をやるにも目的や目標を持って行動したい!	点
質問④	毎日元気に過ごしたい! メタボにならないよう気をつけている。	点
質問⑤	何か新しいことを始めたい!	点
質問⑥	家族や仲間といると、元気になれる。	点
質問⑦	何事も、途中であきらめたくない!	点
質問⑧	「みんなのために!」「やったー!」という達成感を味わいたい!	点
質問⑨	「割り込み」「順番抜けし」など、「ルール違反」は好きじゃない!	点
質問⑩	常に新しい自分を求めている。	点
質問⑪	いつも「元気ね!」「すてき!」「すごい!」と言われたい!	点
質問⑫	勝ちたい! 成功したい! 挑戦したい!	点
質問⑬	「ありがとう」と言われたい!「ありがとう」と言いたい!	点
質問⑭	継続は力なり。こつこつ粘ることができる。	点

あなたの今の「スポーツどころ」は

合計

点
(左の質問の得点を合計してください。)

(あなたの得点をもとに次のページへ)