

身体活動・運動自己効力感尺度(ESES)

身体活動＝生活活動＋運動

・生活活動：日常生活における労働、家事、通勤など

(例：買い物・洗濯物を干すなどの家事、犬の散歩・子供と遊ぶなどの生活上の活動)

定期的な身体活動や運動を実施する自信がどのくらいあるか記入してください。
質問は全部で10項目あります。各項目に1つだけチェック✓を入れてください。

	全く 自信がない	あまり 自信がない	少し 自信がある	いつも 自信がある
1 よく努力すれば、身体活動や運動についての障壁(バリア)や課題を乗り越えられる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 身体活動や運動のための手段や方法を見つけられる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 自分が設定した身体活動や運動の目標を達成できる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 身体活動や運動の障壁(バリア)にぶつかったときに、それ乗り越えるための解決策をいくつか見つけられる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 疲れているときでも、身体活動や運動ができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 気分が落ち込んでいるときでも、身体活動や運動ができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 家族や友人の支援がなくても、身体活動や運動ができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 理学療法士やトレーナーの助けを借りずに身体活動や運動ができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 しばらくの間中断した後に、自分を奮い立たせて身体活動や運動を再開できる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 ジムや運動・トレーニング施設、リハビリ施設を利用しなくても、身体活動や運動ができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>