







# 気持ちのコントロール

	○	×
ゆだん 油断	ゆだん 油断していない 	ゆだん 油断している 
あせり 焦り	おちついて 落ち着いている(冷静) 	あせって 焦っている 
きんちょう 緊張	リラックスしている 	きんちょう 緊張している 
やる気	やる気がある 	あそびはんぶん 遊び半分・ぼーっとしている 
とうそうしん 闘争心	かって 勝ってやろうという気持ち 	てきとう 適当な気持ち 