**塗り絵**

**・**色を塗るという行為もなかなか時間のかかるものなので制限時間ももっと必要だし塗り絵よりも組み立てとか、お題の絵を描くなどの方がうまくいくのではないかなと思った。

・塗り絵が苦手な人、得意な人によって得点が変わって来たのではないだろうか。

・塗り絵の代わりにキャンドルや生け花などの案も出た、僕は香りに関する実験に興味があるので数種類の香料を用意して香水の自作なども楽しそうで視覚的な塗り絵とは違った結果が出そうだと感じた。

・塗り絵では、ポジティブ感情の尺度得点が上昇したのがとても興味深いと感じた。単純な塗り絵という作業で誰でもできて達成できることだから上昇したのかと考えたが、逆に高難度の作業を行った場合はネガティブ感情尺度が上昇していくのかがディスカッションで話題となった。

・デジタルでも塗り絵はできるので、デジタルとアナログでの差なども調べられたら面白そうだと思った。

・実際に感触が伝わる手作業と画面しか触れられない作業では、リラックス効果や快効果の発生や違いは見込めるかどうか調べてみたいと考えた。

・結果から、前安静と後安静のときよりも課題期が最もポジティブ感情が高いことが読み取れたのは意外で面白いと感じた。

・塗り絵に関しては（中略）リラックスできる条件として自然体であることが重要であると考えます。それを前提に考えると、皮膚温の計測器をつけて、実験だと連れてこられるこの時点でリラックスとは程遠いのではないでしょうか。

・フロー状態に持っていくには時間がかかるような実験をしないと厳しいように感じた。

・自分のフロー状態の体験から、フロー状態を引き起こすには多少頭を使いながら課題を行う必要があるような課題を提示し、練習を行ってもらい、頭を使わなくても体が自然と動ける状態までになってから行うことが必要なのではないかと考えた。

・思考をそこまで伴わない、単一的・持続的な行動、それでいて退屈と感じないというような要素が伴わないとフロー状態にならないのではないかという論が出てきた。

・リラックスを与える過程や操作は、如何にして課題や作業であるという事を感じさせなくするかが重要だと学びました。

**ダーツ**

**・**見られているという緊張と罰ゲーム有りという緊張で上達度が変わると思います。店では負けたらテキーラという罰ゲーム有りでダーツをしていました。酒が苦手な僕はすごい速度でダーツが上達しました。

・ギャラリーの中に、美人の人が何人かいるとどうなるかが気になった。逆に、同性の人で煽りなどをよく行うギャラリーではどうなるかも気になった。

・対戦相手がいて勝敗が分かれるといったプレッシャーが存在して、尚且つ大勢の観客に見守られている状態である試合の方が通常の状態でやるダーツよりも楽しさが増すというのは、ダーツに限らず他の競技やゲームなどのどんな場面にも共通するだろうと考えられた。

・体育祭や様々なスポーツの試合の際に観客がいることがとても重要で、パフォーマンスになんらかの影響があるのでとても勉強になった。

・1人で行うようなゲームよりも、対戦相手がいるゲームの方が需要が高いのではないかと感じた。（中略）逆に周りに人がいることでパフォーマンスが向上する場合もある。これを学習や教育の場面で活かすことも出来るのではないかと考えた。

・もし純粋な競技性による緊張状態が見たいのであれば、観客をなくすべきです。（中略）回数毎の優劣も計測し、成績の優劣と緊張状態の関係について調べてみるのも面白そうだと思いました。

・トレーニングを経て備えたうえで本番に臨んだり，ギャラリーの注目を浴びたりするという本格的な競技らしさのある状況も「競争課題」として捉え，実験の条件に加えている点が面白いと感じた。

**・**ギャラリーの有無で条件が分けられていたが、zoomなどのビデオ通話の形でギャラリーをつけた場合どうなるのかが気になった。

**その他**

・実際に実験さえ考えれば、早いうちに実験できるのかと思うと、自分も早くやりたいと思った。

**お笑い**

**https://www.youtube.com/watch?v=EjTB9RDuGLA**