



問 5 過去分詞にしたとき、例のように下線部の母音が**変わる動詞**を、後の①～④のうちから一つ選べ。

[例] denken → gedacht

- ① enden      ② setzen      ③ essen      ④ kennen

問 6 複数形にしたとき、例のように下線部の母音が**変わる名詞**を、後の①～④のうちから一つ選べ。

[例] arten → ärten

- ① and      ② ante      ③ ahl      ④ ase

問 7 次のA, B, Cは、名詞を意味に応じて分類したものである。A, B, Cのどのグループにも**属さないもの**を、後の①～④のうちから一つ選べ。

A	B	C
Bein Haar Ohr Schulter	Ananas Apfel Birne Erdbeere	Regal Schrank Stuhl Tisch

- ① Traube      ② Sessel      ③ Wolke      ④ Hals

**第2問** 次の問い(問1～8)の  ～  に入れるのに最も適当なものを、それぞれ後の①～④のうちから一つずつ選べ。(配点 24)

問1 Was für  Kuchen willst du backen?

- ① einem            ② einen            ③ der            ④ dem

問2 Emina und Sebastian streiten  oft.

- ① uns            ② sie            ③ ihm            ④ sich

問3 Die Politikerin, von  ich dir erzählt habe, kommt zu unserem Uni-Fest.

- ① die            ② deren            ③ denen            ④ der

問4 Es kommt  das Wetter an, ob das Spiel morgen stattfindet.

- ① um            ② auf            ③ in            ④ über

問5 Dieser Text  mit einer Software ins Deutsche übersetzt.

- ① wurde            ② konnte            ③ ließ            ④ hatte

問6 Heute  ich erst um 10 Uhr aufgestanden.

- ① konnte            ② habe            ③ wurde            ④ bin

問 7 In meiner Schule spielt Sandro am  Tennis.

- ① best      ② besten      ③ gut      ④ guten

問 8 In der Mittagspause trinke ich ab und  grünen Tee.

- ① hin      ② für      ③ zu      ④ bei

**第3問** 次の問い(問1～4)において、それぞれ後の①～⑥の六つのうちから五つを選んで空所を補い、与えられた日本語に相当するドイツ語文を完成させよ。解答は、 ～  に入れるものの番号を答えよ。(配点 20)

問1 私たちは別荘を探しているのですが、できることなら、サーフィンができる海のそばがいいです。

Wir \_\_\_\_\_ ein Ferienhaus, möglichst  Meer, \_\_\_\_\_ man  .

- |          |        |          |
|----------|--------|----------|
| ① surfen | ② nach | ③ suchen |
| ④ kann   | ⑤ am   | ⑥ wo     |

問2 彼女は日本で大学を卒業した後に、スイスでさらに勉強を続けたいと思っている。

Nachdem sie in Japan \_\_\_\_\_ Studium \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_  in der Schweiz noch weiter studieren.

- |         |        |                 |
|---------|--------|-----------------|
| ① wurde | ② ihr  | ③ sie           |
| ④ hat   | ⑤ will | ⑥ abgeschlossen |

問 3 トーマスはすっかり変わっていたので、私はすぐに彼だとはわからなかった。

Thomas hat sich  verändert, \_\_\_\_\_ ich  nicht sofort  
\_\_\_\_\_ .

- |        |       |            |
|--------|-------|------------|
| ① dass | ② so  | ③ konnte   |
| ④ ihn  | ⑤ der | ⑥ erkennen |

問 4 最近彼は遠くのものが見えにくく、そのため目の検査をしてもらいたいと思っている。

In letzter Zeit \_\_\_\_\_ er Schwierigkeiten, Dinge in der Ferne zu  
, daher \_\_\_\_\_ er seine Augen .

- |               |          |       |
|---------------|----------|-------|
| ① untersuchen | ② sehen  | ③ ist |
| ④ möchte      | ⑤ lassen | ⑥ hat |

**第4問** 次の一連の会話を読み、後の問い(問1～8)に答えよ。(配点 40)

大学生の Sho は1年間のドイツ留学を終えて帰国し、以前ドイツ語を教わった Schulz 先生の研究室を訪問した。

Sho: Grüß Gott, Frau Schulz! 24

Frau Schulz: Hallo, Herr Tanaka! Schön, Sie zu sehen! Wie war es in München?

Sho: Toll! Ich habe viel gelernt. ㊾ Nur der erste Tag war etwas schwierig.

Frau Schulz: Warum das denn? Hat Sie keiner am Flughafen abgeholt?

Sho: Nein. Ich war ja schon einmal in München. Ich dachte, dass ich es alleine bis zur Stadtmitte schaffe. Also habe ich meine Gastfamilie gebeten, mich erst am Bahnhof in ihrer Nähe abzuholen. Aber schon am Flughafen habe ich den falschen Zug genommen und kam dann anderthalb Stunden zu spät zum Treffpunkt.

Frau Schulz: Oje! 26

Sho: Ja, ich konnte per Handy Bescheid sagen und wurde später abgeholt.

Frau Schulz: Gott sei Dank! Und wie war es bei der Familie?

Sho: Alle waren total nett zu mir. Sie haben manchmal Ausflüge mit mir gemacht. Wir waren in Augsburg, in Nürnberg und auch am Chiemsee. Dafür habe ich einige Male für sie japanisch gekocht.

Frau Schulz: Das klingt auf jeden Fall nach einer sehr schönen Erfahrung.

Sho: Ja, das war es auch.

Frau Schulz: Ihr Deutsch ist sehr gut geworden.

Sho: Wirklich? Danke! Im Sommersemester hatte ich vier Tage pro Woche einen Sprachkurs im Sprachenzentrum. Dazu habe ich noch zwei Vorlesungen in der Germanistik besucht. Aber ich konnte sie nicht richtig verstehen.

Frau Schulz: ㉗ Das kann ich mir vorstellen. Vorlesungen sind auch für deutsche Studierende manchmal schwer zu verstehen.

Sho: Aber ich fange schon an, mein Deutsch zu vergessen. Hier habe ich kaum Gelegenheit, Deutsch zu sprechen ...

Frau Schulz: Ach, ich kenne einen Studenten aus Deutschland! Haben Sie Lust, mit ihm Tandem\* zu machen?

Sho: Oh ja, gerne!

\*Tandem : タンデム学習(ここでは互いの母語を教えあうこと)

問 1  に入れるのに最も適当なものを, 次の①~④のうちから一つ選べ。

- ① Sie sind willkommen!
- ② Kommen Sie bitte herein!
- ③ Ich bin mal weg!
- ④ Ich bin wieder da!

問 2 下線部㉘の具体的な内容として最も適当なものを, 次の①~④のうちから一つ選べ。

- ① Sho は待ち合わせ場所が見つからず, 空港に迎えに来ていたホストファミリーを 90 分待たせてしまった。
- ② Sho は約束した時刻を勘違いしたため, ホストファミリーとの待ち合わせに 30 分遅れてしまった。
- ③ Sho は乗るべき列車を間違えてしまい, 待ち合わせ場所に 90 分遅れて到着した。
- ④ Sho は降りる駅を間違えたため, ホストファミリーを 30 分待たせてしまった。



問 3 26 に入れるのに最も適当なものを、次の①～④のうちから一つ選べ。

- ① Aber am Ende ist doch alles gut gegangen?
- ② Also sind Sie noch rechtzeitig am Treffpunkt angekommen?
- ③ Trotzdem ist dann aber niemand gekommen?
- ④ Deshalb sind Sie selber zur Gastfamilie gefahren?

問 4 下線部⑳が表す内容として最も適当なものを、次の①～④のうちから一つ選べ。 27

- ① Sho が語学講習だけで満足できなかったこと
- ② Sho が語学講習でドイツ語を頑張って学んだこと
- ③ Sho が大学の講義に興味を持ったこと
- ④ Sho が大学の講義をよく理解できなかったこと

3日後に Sho は、Schulz 先生の紹介してくれた留学生 Tobias と大学で会った。自己紹介の後、二人の会話が続く。

Tobias: Was hat dir in Deutschland besonders gut gefallen?

Sho: Ich habe oft Radtouren mit Freunden gemacht. Die Radwege sind super!

Tobias: Ja, hier vermisse ich sie manchmal.

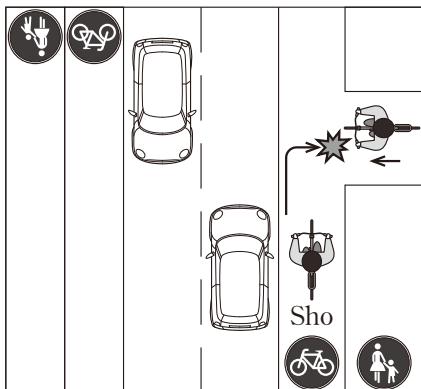
Sho: Mein Fahrrad habe ich übrigens auf einem Flohmarkt gekauft. Und schon auf der Fahrt nach Hause ㉘ bin ich mit einem anderen Radfahrer zusammengestoßen! Ich wusste nicht, dass man auch mit dem Fahrrad rechts fahren muss.

Tobias: Oh ja, in Deutschland gilt Rechtsverkehr nicht nur für Autos.

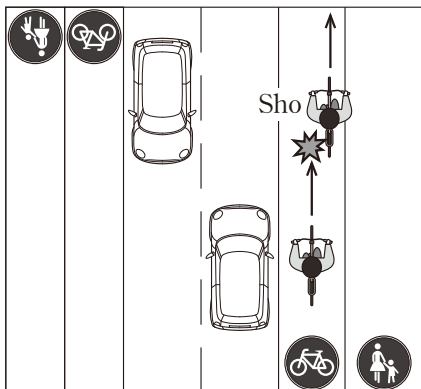
Sho: Das habe ich dann auch gelernt.

問 5 下線部⑳の状況を示す図として最も適当なものを、次の①～④のうちから一つ選べ。 28

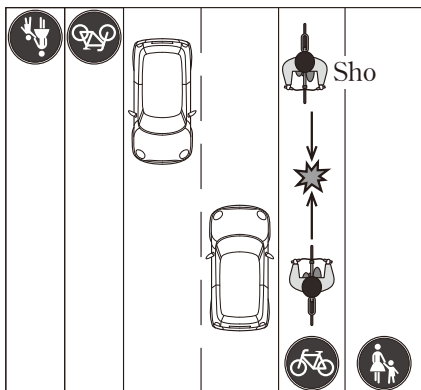
①



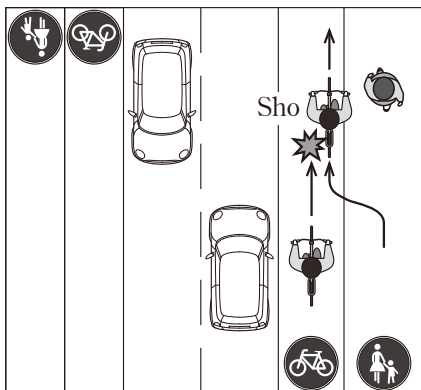
②



③



④



Sho と Tobias の会話は次に続く。

Sho: Und wie ist es bei dir? Bist du zufrieden mit dem Leben hier?

Tobias: Ja, mir gefällt es sehr gut hier. Nur ㉔ was mich manchmal stört, ist, dass ich immer die gleichen Fragen gestellt bekomme.

Sho: Was denn zum Beispiel?

Tobias: Ob ich Natto essen kann oder ob ich jeden Tag Wurst esse ...

Sho: Bist du vielleicht Vegetarier?

Tobias: Ja, eigentlich schon ...

Sho: Apropos\* Vegetarier, ich war überrascht, dass es in Deutschland auch in der Mensa vegetarische Gerichte gibt. Ist es nicht schwierig, in Japan vegetarische Restaurants zu finden?

Tobias: Am Anfang war es schon schwierig, aber inzwischen kenne ich einige Restaurants, die vegetarische Gerichte .

Sho: Echt? Wollen wir mal zusammen vegetarisch essen gehen?

Tobias: Ja, gerne!

\*apropos : ~といえ

問 6 下線部㉔の言い換えとして最も適当なものを、次の①～④のうちから一つ選べ。

- ① was ich manchmal ärgerlich finde
- ② was mich manchmal freut
- ③ was ich manchmal lustig finde
- ④ was mich manchmal wundert

問 7 30 に入れるのに最も適当なものを、次の①～④のうちから一つ選べ。

- ① bestellen
- ② verbieten
- ③ umstellen
- ④ anbieten

問 8 一連の会話の内容と合うものを、次の①～④のうちから一つ選べ。 31

- ① Sho は友人から自転車を譲ってもらい、サイクリングツアーを頻繁に楽しんだ。
- ② Sho はアウクスブルクやニュルンベルクなどの町を大学の友人と訪れた。
- ③ Tobias はドイツのような自転車専用道路が日本にもあればいいと思っている。
- ④ Tobias は日本でベジタリアン向けのレストランを見つけられずにいる。

**第5問** 次の会話を読み、後の問い(問1～6)に答えよ。(配点 30)

Nina はシュトゥットガルト大学で学んでいる。週末にハイデルベルクから母が訪ねてきて、二人はカフェに入る。

Kellner: Was darf ich Ihnen bringen?

Mutter: Wir hätten gern einen Espresso und ③ einen Eiskaffee.

Kellner: Kommt sofort.

Nina: Entschuldigung! Kommt der Eiskaffee mit einem Papierstrohalm?

Kellner: Ja, selbstverständlich.

Nina: Dann bitte ohne Strohhalm.

Kellner: Okay. Auch ohne Löffel?

Nina: Woraus ist der?

Kellner: Aus Metall.

Nina: Dann bitte mit.

*(Der Kellner geht weg, und Nina zieht einen Metallstrohalm aus der Tasche.)*

Mutter: Aha, du hast deinen eigenen Strohhalm mitgebracht. Der ist aber schick!

Nina: Na klar! Den kann man spülen und wieder verwenden!

Mutter: Das ist natürlich besser für die Umwelt.

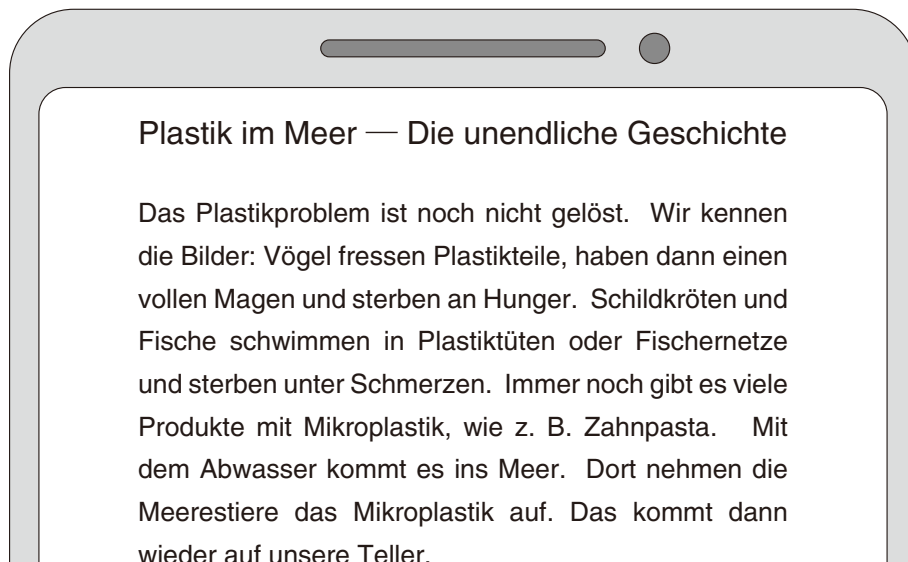
Nina: Genau! Ich versuche, wenn möglich, keine Einweg-Artikel\* zu benutzen.

Mutter: Da hast du auf jeden Fall recht.

Nina: Wusstest du, dass immer noch jährlich etwa zehn Millionen Tonnen Plastikmüll in den Weltmeeren landen? Schau mal hier:

\*Einweg-Artikel : 再利用できない製品

Nina zeigt ihrer Mutter <sup>33</sup> einen Bericht auf ihrem Smartphone.



Mutter: Das ist ja 34 !

Nina: Ja, nicht wahr? Deshalb benutze ich auch immer meinen eigenen Kaffeebecher, wenn ich Kaffee zum Mitnehmen bestelle.

Mutter: Sehr vorbildlich. Eine Einkaufstasche habe ich natürlich auch immer dabei. Außerdem kaufe ich jetzt auch kein Mineralwasser mehr in Plastikflaschen, sondern benutze einen Filter für das Wasser zu Hause.

Nina: Oh! Gute Idee!

Mutter: Das ist umweltfreundlich und auch praktisch, weil man die schweren Flaschen nicht nach Hause tragen muss.

Nina: Stimmt!

Mutter: Und was machst du mit deiner Kosmetik?

Nina: Du meinst, wegen der Plastikverpackung?

Mutter: Das auch, aber oft ist in Shampoos und Lippenstiften auch Mikroplastik. Das stand ja in dem Bericht.

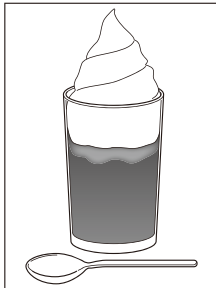
Nina: Ach ja! ③⑥ Daran habe ich nicht gedacht.

Mutter: Ich habe am Bahnhof einen Naturladen gesehen. Der hat sicher auch umweltfreundliche Kosmetikartikel. Wollen wir später mal dahin gehen?

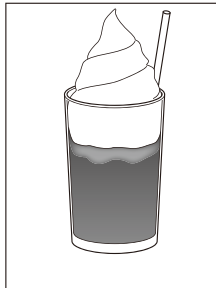
Kellner: (*kommt mit der Bestellung*) Wer bekommt den Espresso?

問 1 下線部③⑥のEiskaffeeを、Ninaはどのように注文したか。最も適当なものを、次の①～④のうちから一つ選べ。 32

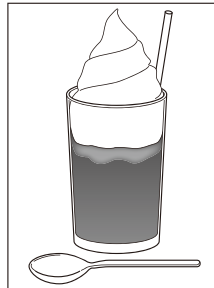
①



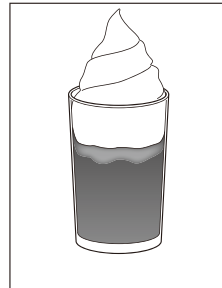
②



③

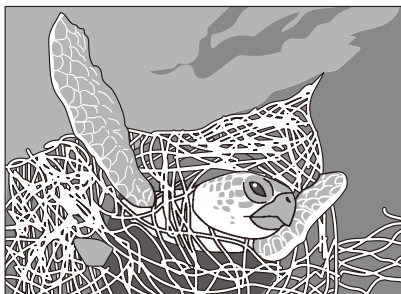


④

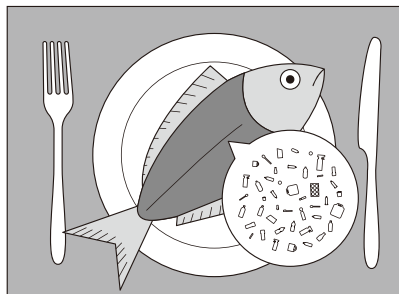


問 2 下線部③の記事には書かれていない内容のものを、次の①～④のうちから一つ選べ。 33

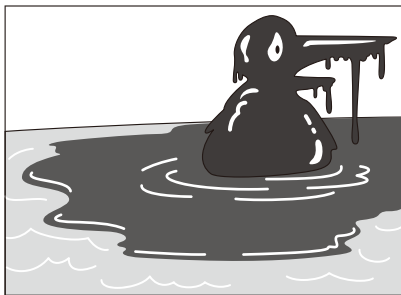
①



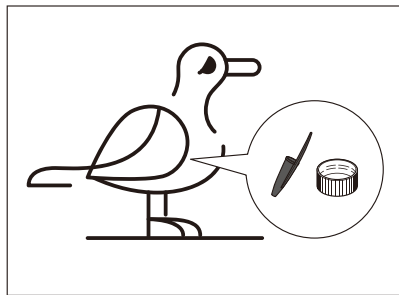
②



③



④



問 3 34に入れるのに最も適当なものを、次の①～④のうちから一つ選べ。

① ängstlich

② nötig

③ langweilig

④ schrecklich



問 4 Nina の母は、環境のために既に何を実践しているか。最も適当なものを、次の①～④のうちから一つ選べ。 35

- ① Sie filtert zu Hause Wasser und hat einen eigenen Kaffeebecher.
- ② Sie filtert zu Hause Wasser und benutzt eigene Einkaufstaschen.
- ③ Sie hat einen Metallstrohhalm und benutzt eigene Einkaufstaschen.
- ④ Sie hat einen Metallstrohhalm und einen eigenen Kaffeebecher.

問 5 下線部㉔に関する次の問いの答えとして最も適当なものを、後の①～④のうちから一つ選べ。 36

Woran hat Nina nicht gedacht?

- ① Dass Mikroplastik auch in Kosmetik zu finden ist.
- ② Dass viel Plastikmüll im Meer landet.
- ③ Dass Kosmetik in Plastik verpackt ist.
- ④ Dass ihre Mutter keine Plastikflaschen kauft.

問 6 会話の内容と合うものを、次の①～④のうちから一つ選べ。 37

- ① Die Mutter versucht Nina davon zu überzeugen, dass Kosmetik nützlich ist.
- ② Nina erklärt ihrer Mutter, dass man eine eigene Einkaufstasche benutzen soll.
- ③ Nina und ihre Mutter diskutieren über den weltweiten Wasserverbrauch.
- ④ Nina und ihre Mutter sprechen darüber, wie sie noch weniger Plastik verbrauchen können.

**第6問** 次の物語を読み、後の問い(問1～5)に答えよ。(配点 30)

**Eines Abends am See**

Vor zwanzig Jahren wohnte ich in einem Dorf an einem kleinen See. Jeden Tag stand ich mit meinem Fernglas<sup>1)</sup> am Fenster und beobachtete die Vögel am See. Als ich eines frühen Abends im Sommer wieder dort stand, entdeckte ich am Ufer ein junges Paar. Ich sah die beiden so deutlich, als ob sie nur etwa zehn Meter entfernt wären. Die Frau mit blondem Haar trug einen großen Hut. Der Mann mit dunklem Haar trug eine Sonnenbrille und hatte einen Koffer. Sie gingen ein paar Schritte auf den Steg<sup>2)</sup> hinaus, und plötzlich ließ der Mann den Koffer ins Wasser sinken. Dann nahmen sie den Weg zum Gasthaus.

Sofort rief ich den Bürgermeister des Dorfes<sup>3)</sup> an, der ein guter Freund von mir war, und zusammen gingen wir an die Stelle am See. Weil der See dort noch nicht tief war, konnten wir mit den Füßen ins Wasser gehen und fanden bald, was wir suchten. Auf dem Steg versuchten wir den Koffer zu öffnen, aber der war verschlossen. Sofort gingen wir zum Gasthaus, wo wir das Paar trafen und sie fragten: „Was haben Sie heute am See gemacht?“ Sie erschrak<sup>4)</sup>, als sie den Koffer in meinen Händen sahen. Der Bürgermeister forderte sie auf, den Koffer zu öffnen. Der Mann sagte nichts, aber die Frau sagte leise zu ihm: „Lass uns lieber die Wahrheit sagen.“ Daraufhin steckte er einen Schlüssel in das kleine Schloss und machte langsam den Koffer auf. Was wir sahen, war das weiße Gesicht eines Kindes! Zitternd<sup>5)</sup> nahm ich das Kind hoch – es war schwer wie ein Stein. Und das war es auch: Das Kind war aus Stein!

Jetzt erzählte das Paar, was sie vorgehabt hatten. Der junge Mann war Künstler und hatte ein schlafendes Kind aus Stein geschaffen. Dann hatte er es ins Wasser gelegt, damit der Stein nach einiger Zeit älter aussieht. Diesen

Trick hatte ihm ein anderer Künstler erklärt.

Weil mir die Figur gefiel, kaufte ich sie von dem Künstler und nahm sie mit nach Hause. Noch heute schläft das Steinkind in meinem Wohnzimmer.

<sup>1)</sup>Fernglas : 双眼鏡

<sup>2)</sup>Steg : 棧橋

<sup>3)</sup>Bürgermeister des Dorfes : 村長

<sup>4)</sup>erschrecken : erschrecken の過去形

<sup>5)</sup>zitternd : 震えながら

問 1 次の①～⑥を出来事が起こった順番に並べたとき、 と  に入るものを、それぞれ一つずつ選べ。

- ① Der Koffer wurde im Gasthaus geöffnet.
- ② Der Bürgermeister und „ich“ telefonierten.
- ③ Das Paar sagte die Wahrheit.
- ④ Der junge Mann hörte von dem Trick.
- ⑤ Das Paar wurde im Gasthaus befragt.
- ⑥ Der junge Mann legte den Koffer ins Wasser.

[  ]

↓

[            ]

↓

[            ]

↓

Der Koffer wurde aus dem Wasser geholt.

↓

[            ]

↓

[  ]

↓

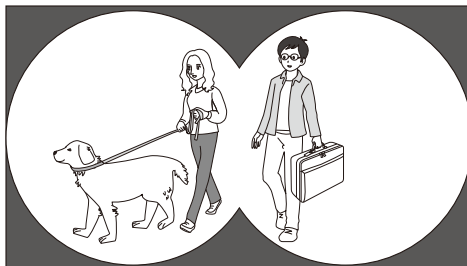
[            ]

問 2 「私」が双眼鏡で見た光景として最も適当なものを、次の①～④のうちから一つ選べ。 40

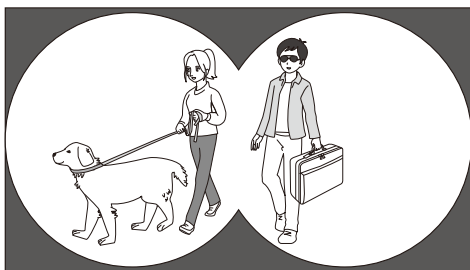
①



②



③



④



問 3 次の問いの答えとして最も適当なものを、後の①～④のうちから一つ選べ。

41

Was war in dem Koffer?

- ① In dem Koffer war nichts.
- ② Ein totes Kind.
- ③ Ein dunkler Stein.
- ④ Eine Figur aus Stein.

問 4 次の問いの答えとして最も適当なものを、後の①～④のうちから一つ選べ。

42

Warum legte der Künstler den Koffer ins Wasser?

- ① Weil niemand das Werk kaufen wollte.
- ② Weil ihm sein Werk nicht mehr gefiel.
- ③ Weil das Werk älter erscheinen sollte.
- ④ Weil er sein Werk wegwerfen wollte.

問 5 この話の内容に合うものを、次の①～⑥のうちから二つ選べ。ただし、解答の順序は問わない。 43 ・ 44

- ① 男はこの村では有名な芸術家だった。
- ② 「私」と村長は親しい間柄だった。
- ③ 見つかった子は芸術家の息子だった。
- ④ 「私」の家は湖の棧橋から 10 メートルしか離れていなかった。
- ⑤ 「私」は芸術家の作品を買い取った。
- ⑥ 水死したと思われていた子が、今でもこの村に住んでいる。

**第7問** 次の文章は、Freizeitsport (余暇に趣味や健康のためなどにするスポーツ) におけるモチベーションについての記事である。これを読み、後の問い(問1～7)の  ～  に入れるものとして記事の内容に最も合うものを、それぞれ後の①～④のうちから一つずつ選べ。(配点 35)

Die zehn Kilometer Joggen sind geschafft. Man ist stolz und glücklich. Aber in den nächsten Tagen fällt die Motivation zum Weitertrainieren bei vielen Freizeitsportlern ab. Warum ist das so?

Grundsätzlich ist es normal und wichtig, dass die Motivation nach einem Erfolg abnimmt. Das ist ein natürlicher Mechanismus des Menschen, um sich auszuruhen. Wer mit viel Motivation und Eifer eine Sache verfolgt, verbraucht viel Energie und benötigt entsprechende Erholung. Man muss zunächst wieder körperliche und psychische Kräfte sammeln.

Aber Erholung bedeutet nicht nur, Pause zu machen, sondern manchmal auch, etwas anderes zu tun, erklärt der Sozialpsychologe Jens Kleinert von der Deutschen Sporthochschule Köln. Er schlägt vor, die Phase nach der Zielerreichung für einen Neustart zu nutzen. Man kann in dieser Zeit einmal eine neue Sportart probieren, die man bisher noch nicht gemacht hat.

Wer den Zehn-Kilometer-Lauf geschafft hat, kann als nächstes eine Fünf-Kilometer-Strecke schwimmen oder Tennis spielen, um motiviert zu bleiben und weiter mit Spaß Sport zu machen. Dabei ist es wichtig, dass man etwas macht, worauf man selbst wirklich Lust hat. Denn nur die eigenen Ziele kann man mit Spaß und Motivation verfolgen.

Ein weiterer Tipp, um motiviert zu bleiben, ist, nicht auf Höchstleistungen zu zielen, sondern sich einmal ganz andere sportliche Ziele zu setzen. Es muss nicht immer höher, schneller oder weiter sein. Freizeitsportler müssen sich nicht auf bessere Ergebnisse konzentrieren, sondern können auf die Verbesserung ihrer Lauftechnik oder neue Trainingsmethoden achten. Denn für bessere Ergebnisse braucht man intensives und langes Training. Und dann

bleibt weniger Zeit für andere Lebensbereiche wie Beruf, Familie, Freunde und Hobbys. Für Freizeitsportler ist es aber wichtig, dass sie sich neben ihrem Sporttraining noch mit anderen Dingen beschäftigen können.

Regelmäßig mit Spaß Sport zu machen, ist auf jeden Fall auch ein gutes Ziel. Und dann kommt die Motivation ganz von allein zurück.

(インターネット版 *Süddeutsche Zeitung* の記事の一部を参考に作成)

問 1 Nach einem Erfolg fällt die Motivation ab, damit 

45
----

 .

- ① Freizeitsportler mehr Zeit mit ihrer Familie verbringen können
- ② man psychisch und körperlich wieder neue Kräfte sammeln kann
- ③ die Leistung oft wiederholt werden kann
- ④ man auf seinen Erfolg stolz sein kann

問 2 Der Sozialpsychologe Kleinert empfiehlt, nach einer Zielerreichung 

46
----

 .

- ① Dinge zu tun, die wenig Zeit brauchen
- ② nichts zu tun, was wichtig ist
- ③ einmal etwas Neues zu probieren
- ④ die folgende Ruhephase für unwichtig zu halten

問 3 Man kann mit Spaß und Motivation seine Ziele erreichen, wenn 

47
----

 .

- ① man etwas aufgibt, was man wirklich will
- ② sie besonders schwer sind
- ③ sie wirklich die eigenen sind
- ④ man körperliche und psychische Mechanismen nicht versteht

問 4 Das Training von Freizeitsportlern sollte nicht zu viel Zeit brauchen, damit

48 .

- ① es nicht zu Konflikten mit anderen Lebensbereichen führt
- ② sie ihre neuen Ziele nicht gleich wieder aufgeben
- ③ ihre Motivation nicht sinkt
- ④ sie keine Hilfe von ihrer Familie brauchen

問 5 Für Freizeitsportler ist es wichtig, 49 .

- ① dass sie Sport gerne machen
- ② dass sie alte Trainingsmethoden vergessen
- ③ dass sie keine anderen Hobbys haben
- ④ dass sie immer gewinnen

問 6 この記事によると、目標の達成後にスポーツへのモチベーションが下がるのは当然のことだが、 50 。

- ① その際に休息を取りすぎると、モチベーションを取り戻すのが困難になることがある
- ② その際に新たなことを始めると、興味が分散してしまいモチベーションを取り戻すのが困難になることがある
- ③ その際に記録や結果にこだわらない目標を設定することで、モチベーションを維持できることがある
- ④ その際に家族や友人と共通の目標を設定することで、互いにモチベーションを維持できることがある



問 7 この記事のタイトルとして最も適当なものは、 

51
----

 である。

- ① Die Bedeutung der Familie für die Motivation
- ② Wie kann man nach dem Trainingserfolg seine Motivation erhalten?
- ③ Sport zum Beruf machen — woher kommt die Motivation?
- ④ Durch mehr Training die sportliche Motivation erhöhen