



健康と競技の心理

Psychology of Health & Sport

◇ 特集 日本スポーツ心理学会第 49 回大会に参加して	1
◇ 特集 九州スポーツ心理学会第 35 回大会 報告	3
◇ 「こころトピック」	4
◇ 連載 「みなさん！読んでみてください」	5
◇ 連載 研究タマゴ	6
◇ お知らせ	
九州スポーツ心理学会からのお知らせ	7
九州スポーツ心理学会役員・事務局スタッフ	10
編集後記	11

特 集

日本スポーツ心理学会第 49 回大会に参加して

日本スポーツ心理学会第 49 回大会

2022 年 9 月 30 日（金）～10 月 2 日（日） 朱鷺メッセ 新潟コンベンションセンター

煙山 千尋 （岐阜聖徳学園大学教育学部）

2022 年 9 月 30 日から 10 月 2 日に新潟市の朱鷺メッセで開催された日本スポーツ心理学会第 49 回大会に参加しました。ここ数年は、新型コロナウイルス感染症の影響によりオンラインで開催されていたため、本学会大会は 3 年ぶりの現地開催となりました。昨年までのオンライン開催では、遠方から参加する際のスケジュール調整が比較的しやすいというメリットはありましたが、個人的には少し物足りなく感じていました。本学会大会では、直接参加者の方々と多くの意見交換をすることで、新たな研究につながるアイデアを得る充実した議論ができました。数年ぶりに再会した研究仲間との交流を楽しむこともでき、対面で行われた学会大会を満喫することができました。

今回、「女性アスリートの三主徴の検証—食行動異常傾向、無月経、疲労骨折の関連性の検討—」という演題のポスター発表を行いました。本研究では、重大な健康問題である女性アスリートの三主徴のそれぞれの特徴の関連性を検討するために、食行動異常傾向と、無月経、疲労骨折の関係を分析しました。その結果、食事の後に落ち込んだり食事にふりまわされているように感じる傾向が高いと、三主徴の利用可能エネルギー不足が加速し、その結果、無月経や疲労骨折のリスクも増大し、さらなる食行動異常を引き起こす危険性が高いことが示されました。発表中には、女性アスリート研究を実施している大学院生や先生方、実際に女性アスリートの指導や支援に関わっている先生方や元アスリートの先生方とのディスカッションを行いました。その中で、女性アスリートが食行動異常に陥る際の思考や行動の特徴、女性アスリートへの指導や支援の実態、現在の問題の改善の糸口などが浮き彫りとなり、大変有意義な発表となりました。

そして、大変光栄なことに、本発表がポスター発表の優秀発表賞を頂戴しました。選考に関わってくださった先生方、共同研究者である愛知大学の尼崎光洋先生、本研究の対象者の皆様、本研究に助言をいただいた皆様に厚く感謝申し上げます。今後も研究を積み重ね、女性アスリートの心身の健康問題の改善や予防のために貢献できるよう励みたいと思います。

特 集

九州スポーツ心理学会第 35 回大会 報告

九州スポーツ心理学会第 35 回大会が下記において開催されました。

日時:令和 4 年 3 月 5 日(土) 9:30~17:00

会場: オンライン開催

大会テーマ :

『身体性』

【3 月 5 日 (土)】

9:30~9:40 会長挨拶 伊藤豊彦 (久留米大学)

9:40~12:00 シンポジウム

テーマ: 様々な立場から「身体性」にアプローチする

演 者: 古賀 聡 (九州大学)

「身体動作を物語るー臨床心理学の立場からー」

山本浩二 (関西福祉大学)

「柔道教育と身体」

山崎将幸 (東亜大学)

「パラスポーツと身体」

山田毅彦 (医療法人八女健明会八媛病院)

「チームドクター経験からの所見」

司 会: 杉山佳生(九州大学)

12:05~12:35 総会

12:35~13:20 昼休み

13:20~15:20 特別企画

キュウスポ NEXT 「次世代を担う若手研究者を紹介します」

モデレーター & プレゼンター:

奥野真由 (久留米大学) & 實宝希祥 (国立スポーツ科学センター)

水崎佑毅 (徳山大学) & 小笠希将 (福岡大学)

萩原悟一 (九州産業大学) & 八尋風太 (九州大学大学院)

小川 茜 (西日本短期大学) & 當山貴弘 (九州大学大学院)

甲木秀典 (西九州大学) & 阪田俊輔 (横浜商科大学)

進行: 内田若希 (九州大学)、中本浩揮 (鹿屋体育大学)

15:30~17:00 ポスター発表

特 集

九州スポーツ心理学会第 35 回大会 報告

参加学会：九州スポーツ心理学会 35 回大会

日時・開催地：2022 年 3 月 6 日(土) 9:00~17:00 (オンライン開催)

『第 35 回大会をふりかえって—離れた「身体」の結びなおし』

内田 若希 (九州大学)

新型コロナウイルスの感染が拡大した 2020 年以降、感染リスク低減のため、学会のオンライン化が進みました。本学会も例外ではなく、3 年連続でのオンライン開催となりました。オンライン開催は、移動時間やコストがかからない等のメリットがある反面、発表後にも続けられる深い議論の機会や、楽しく自由に意見を交換する情報交換会の場が失われるといったデメリットも存在します。そして、オンライン化により「身体」の社会的距離が生まれ、参加者の親密性に揺らぎが生まれてきたように感じます。なにより、本学会は、参加者の親密性の高さが人気だったのに...と、ちょっぴり寂しく思ったのは、私だけではないでしょう(希望的観測)。

しかし、感傷的な気持ちに浸っている暇はありません。親密性が揺らいでいる現状にアプローチすべく、「身体性」をテーマに掲げた本大会には、離れた「身体」をいかに新しい形で結びなおすのかという裏テーマ(?)がありました。まず、シンポジウム(『様々な「身体性」にアプローチする』)では、4 名の演者をお迎えし、「身体(性)」の再考につながる話題提供をしていただきました。特別企画の『キュウスポ NEXT「次世代を担う若手研究者を紹介します」』では、若手研究者にプレゼンター&モデレーターとしてペアを組んでいただき、4 つのブレイクアウトルームを設定しました。そして、各ルームで自由に「私語り」をしていただきました。参加者のみなさんとの関係性を結びなおしながら、若手研究者のキャリア形成へのヒントを話し合う時間を共有できたように思います。最後に開催された一般ポスター発表では 10 件の発表があり、つながりが希薄化しやすいオンラインの一般ポスター発表のデメリットを吹き飛ばすような、活発な意見交換が展開されました。

第 36 回大会は、いよいよ対面開催が復活するようです。離れた「身体」を結びなおし、新しい形につながってきた参加者が、再び同じ場に集うことでどのような化学反応が起きるのか、今からとても楽しみです。

連載

こころトピック

第 9 回 『競技スポーツにおける悲観的認知方略のはたらき』

奥野 真由 (久留米大学)

以前、私が心理担当者としてお会いしていた選手が「試合本番が近づくと“もし自分の力が通用しなかったらどうしよう”って気持ちが大きくなって、すごく不安です。でも、こんなことを考えるのはメンタルが弱いからですよ。」と話してくれたことがありました。この言葉は、その後も私の中にとどまり、時々ふっと思い出すことがありました。

そんな時、以前より研究テーマとして認知的方略に興味を持っていたことから、防衛的悲観主義 (Defensive Pessimism : 以下 DP) という認知的方略を紹介している文章と出会いました。これまで、適応やパフォーマンス発揮においては、楽観主義が望ましい認知的方略であるとされてきました。それに対し DP は、過去の遂行結果をポジティブに認識しているにもかかわらず、将来の遂行において悲観的になることで、考えをめぐらせることや、入念な準備を行い、その結果高い成績を維持する認知的方略です。私は DP に関する先行研究をいくつか読み、用いる認知的方略にも個性があるという視点、悲観的な認知的方略にも肯定的作用があるという視点、これらの視点に非常に興味を持ちました。

しかし、これまでの先行研究では、認知的方略のタイプで比較し、その特徴を明らかにすることを目的とした研究が大半であり、DP 者がなぜ高いパフォーマンスを発揮できるのか、そのメカニズムについての実証的検証がなされていませんでした。清水・中島 (2018) は、潜在的自尊感情をキーワードにメカニズムの解明を試み、「DP 者は顕在的には自己評価が低いいためパフォーマンスに対して高い不安を感じる。しかし、潜在的な自己評価が高いがゆえに、成功の見通しを持つことができ、それが積極的な準備に繋がる可能性がある。」と述べています。その一方で「(DP 者が高いパフォーマンスを発揮するメカニズムについて) 大部分が未検討のまま残されている。今後精緻に検証する必要があると考えられる。」と書き添えられています。

冒頭のアスリートが DP 者であったか、今となってはわかりませんが、少なくとも彼らの様な特徴を「メンタルが弱い」と結論づけることは、偏った解釈であると言えるでしょう。DP に関する研究が蓄積されることで「不安は軽減させるだけでなく、熟考や努力へと繋げることが重要である」という認識が競技スポーツ現場に浸透することを願い、今後も研究に取り組みたいと思います。

参考：清水陽香・中島健一郎 (2018) 防衛的悲観主義者は本当に自尊心が低いのか？—潜在的自尊心に着目した検討。パーソナリティ研究, 27 (1) 21-30.

連 載

最近読んだ面白い研究または書籍を先生方にご紹介させていただきます。

「みなさん！読んでみてください」

『The effect of self- and interpersonal emotion regulation on athletes' anxiety and goal achievement in competition』

Katherine A. Tamminen, Jeemin Kim, Chad Danyluck, Carolyn E. McEwen, Christopher R. D. Wagstaff, Svenja A. Wolf

相羽 枝莉子（長崎国際大学）

アスリートは試合の最中、多様な感情を経験している。これらの感情をどのように調節するかが、パフォーマンス発揮に関係することがわかっており、多くの研究者がこの感情を調節する方法に着目して研究を行っている。その中でも大半の研究者が“自己”の感情を調節する方法に着目して研究を進めており、今のところ私もその一人であるが、今回ここで紹介する論文は“他者”の感情を調節することにも焦点を当てている論文である。他者の感情を調節することは、「対人感情調節」と呼ばれており、スポーツにおける対人感情調節の例を挙げると、「自分が格上の対戦相手を前に不安な気持ちになっている時、安心する言葉をかけてもらうことで、不安な気持ちが払拭される」ことなどがある。

この論文では、自己に対する感情調節および対人感情調節が、不安や目標の達成度にどの程度関与しているかを調べることを目的としている。結果の詳細は割愛するが、私個人が面白いと感じたのは、選手が自己の感情調節を適切に出来ている場合には、対人感情調節による影響は小さく、一方で、自己の感情調節が適切に出来ていない場合には、対人感情調節が不安や目標の達成度に大きく関与するという結果が示されたことである。つまり、選手が自分自身の感情を適切に調節できていない場合に限り、他者から感情を調節されること（対人感情調節）による効果が期待できる可能性が示された。これらの知見を踏まえ所感を述べると、選手が感情をうまく調節できている場合に外から叱咤激励したとしても、その選手の不安が低減されるなどの効果は、あまり期待できない可能性があると考えた。また、指導者は、試合中に選手自身が自己の感情を調節できているかどうかを加味した上で、その選手に対する声かけなどを行うことが重要であるかもしれない。選手自身が自己の感情を調節できている場合は、その選手に対する過度な対人感情調節の試みはそれほど必要なものではなく、自己の感情を調節できていない選手に対しては、意識的に指導者やチームメイトから感情を調節する言葉かけや態度、環境作りをしてあげると、その選手の心理状態は望ましい方向に変化するかもしれない。

以上、私が読んだ論文の紹介でした。ご興味のある方はぜひこの論文をご一読いただき、皆様のご感想もお聞かせいただけると幸いです。

連載

新たなステージを求め、研究の第 1 歩を踏み出した方々をリレー形式でご紹介！

「研究タマゴ」

八尋 風太（九州大学大学院）

大谷 虎太郎（福岡大学大学院）

福村 寿華（鹿屋体育大学大学院）

鹿屋体育大学院修士課程 1 年生の福村寿華です。現在、中本浩揮先生のもとでスポーツ心理学を学ばせて頂いております。今回は、私が大学院進学に至るまでのきっかけと現在の自身の研究についてのお話をさせていただきます。

私は 2021 年までアーティスティックスイミング（旧：シンクロナイズドスイミング）競技の日本代表選手として活動していました。当時、選手を引退した際は、「もう一度勉強をやり直したい」と強く考えていました。そして、2021 年シーズンを終え次のシーズンについて現役続行のお話もコーチから頂き、どちらを選択するのか大変悩みました。ですが、競技者としてではなく、引退して次のステップへ進むことの方が自分には必要だと思い引退を決意致しました。競技を引退し、大学院へいざ進もうと考えたのですが、果たして自分自身が競技を引退後、何を学び、どこの大学院に進むのか、さらには何をしなければならないのかが全く分かりませんでした。そんな中、日々自身の進路を模索中、ある日 YouTube で中本先生の講義を視聴しました。タイトルは「スポーツ心理学から見た自分を成長させる方法」でした。一流選手に必要なものは努力か才能かという内容の講義でしたが、その中で特に私が印象に残ったのは「成長するために絶対必要なもの、それは夢と目標を持つこと」という言葉でした。これまで競技者として長い競技生活を送ってきた私にとって、その当時、この言葉が自分の心に響いたことを鮮明に覚えています。なぜなら、競技においては良い結果を得るための努力は必要不可欠なものであり、その努力は夢や目標を持っているからこそ実現するものであるからです。現実にはその夢や目標に向かって努力を継続する際に、何らかの要因が成長を阻害し競技を続けられない、と悩んでいる選手がいることも確かです。実際に私もそのような経験がありました。目には見えない成長を阻害する要因が存在し、それらの原因を発見し、突き詰めて改善できる、それこそが心理学であり、目に見えないからこそ、「知りたい」、「学んでみたい」、「面白そうだ」と私はそう感じています。以上の経緯・経験をj経て、私にとって学ぶべきものが見つかり、現在に至ります。

入学後、「身体動作」と「感情」というキーワードをもとに自身の研究を進めています。自身の勉強不足と知識不足を痛感し、研究においては葛藤の毎日です。一方で、研究はまるで木の根っこのように、一つの事象から様々な方面へ波状して更に奥が深いものとなることを日々学び、多くを学べるということをととても良いことだと嬉しくも感じております。私が選択した研究というこの道で、私が知りたいと思うことを突き詰めると決めたのでこれからもしっかりと学び、励みたいと思います。

今後ともご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。

*各執筆者の所属は、執筆当時のものです。ご了承ください。

古門 良亮（九州工業大学大学院）

守田 有希（福岡大学大学院）

佐久間智央（九州工業大学大学院）

村川 大輔（鹿屋体育大学大学院）

安部 七波（福岡大学大学院）

相羽 枝莉子（九州大学大学院）

学会からのお知らせ

《 九州スポーツ心理学会の紹介 》

沿 革

本学会は、第 1 回が昭和 63 年 3 月に開催され、九州スポーツ心理学研究会として発足しました。第 6 回大会（平成 5 年）より九州スポーツ心理学会と改称し、学会としての組織化が行われています。

目 的

本学会は、運動・スポーツ心理学における研究と介入を促進することを目的としています。事業として、運動・スポーツに関する心理学的研究とその応用に関心ある人々のために年 1 回の学会大会を開催し、情報交換および交流の場を提供しています。

会員のメリット

1. 健康・スポーツ心理学に関するさまざまな情報が得られます。
2. 年 1 回の学会大会の案内が送付されます。
3. 「九州スポーツ心理学研究」が送付されます。
4. 健康運動指導士の公衆ポイントが得られます。
5. 日本スポーツ心理学会「資格認定スポーツメンタルトレーニング指導士」の研修ポイントが得られます。

《 学会入会希望の方へ 》

入会をご希望の方は下記の項目を記入の上、事務局まで郵送または E-mail にてご連絡ください。

1. 氏 名
2. 所属機関
3. 連絡先（勤務先・自宅）
4. 電話番号（勤務先・自宅）
5. FAX 番号（勤務先・自宅）
6. E-mail

連絡先 〒819-0395 福岡県福岡市西区元岡 744

九州大学大学院人間環境学研究院 杉山佳生研究室内

九州スポーツ心理学会事務局 宛

E-mail : sugiyama@ihs.kyushu-u.ac.jp

九州スポーツ心理学会 第 36 回大会開催!

大会テーマ「四半世紀越えのハーモニー」

令和 5 年 3 月 4 日 (土) ・ 5 日 (日) 久留米大学御井キャンパス

【日時】 1 日目 : 令和 5 年 3 月 4 日 (土) 受付 12 : 30 ~
2 日目 : 令和 5 年 3 月 5 日 (日) 受付 8 : 30 ~

【参加費】 会員 : ¥3,000 学生会員 : ¥2,000
非会員 : 発表なし ¥2,000 発表あり (一般) ¥5,000 (学生) ¥3,500

【3 月 4 日 (土)】

12 : 30 ~ 13 : 30 受付

13 : 30 ~ 13 : 40 会長挨拶 伊藤豊彦 (久留米大学)

13 : 40 ~ 17 : 00 全体シンポジウム

「レジェンド研究者から中堅研究者へのメッセージ」

13 : 40 ~ 13 : 45 趣旨説明 杉山佳生 (九州大学)

13 : 45 ~ 14 : 30 講演 1 阿江美恵子 (東京女子体育大学名誉教授)

「スポーツ心理学からみたスポーツ選手と指導者の育成 — 競技スポーツが
陥る怖い合目的化 —」

14 : 30 ~ 15 : 15 講演 2 山内正毅 (長崎大学名誉教授)

「運動時の情報処理能力と個人差」

15 : 15 ~ 15 : 30 休憩

15 : 30 ~ 16 : 15 講演 3 伊藤豊彦 (久留米大学)

「動機づけ研究の体育実践への貢献 — 教育心理学の不毛性 / 実践性論争を
手がかりに —」

16 : 15 ~ 16 : 35 指定討議 内田若希 (九州大学)

阿南祐也 (活水女子大学)

手島史子 (山口短期大学)

16 : 35 ~ 17 : 00 全体討議

17 : 10 ~ 17 : 40 総会

【3 月 5 日 (日)】

8 : 30 ~ 9 : 00 受付

9 : 00 ~ 12 : 00 特別企画「ベテラン研究者と若手研究者のコラボレーション」

9:00 ~ 9:10 ガイダンス 下園博信 (福岡大学)

9:15 ~ 10:30

グループ A : 兄井 彰 (福岡教育大学) ・小笠希将 (福岡大学)

「知覚と運動の関係 : スポーツ実践への応用」

グループ B : 磯貝浩久 (九州産業大学) ・相羽枝莉子 (長崎国際大学)

「スポーツ現場に活かせる社会心理学を求めて」

10:30 ~ 10:45 休憩

10:45 ~ 12:00

グループ C : 森 司朗 (鹿屋体育大学) ・児玉亜由実 (東筑紫短期大学)

「運動の発達を考える : これからの研究と実践」

グループ D : 伊藤友記 (九州共立大学) ・福村寿華 (鹿屋体育大学大学院)

「トップアスリートが求めるアスリート・センタードの心理支援とは」

12 : 00 ~ 13 : 00 昼食・ポスター掲示

13 : 00 ~ 14 : 30 ポスター発表

九州スポーツ心理学会役員・事務局スタッフ

(令和 3 年 4 月～令和 6 年 3 月)

会長	伊藤 豊彦	久留米大学
副会長	伊藤 友記	九州共立大学
理事長	杉山 佳生	九州大学
顧問 (前会長) :	徳永 幹雄	九州大学名誉教授
	佐久本 稔	福岡女子大学名誉教授
	山本 勝昭	福岡大学名誉教授
	橋本 公雄	九州大学名誉教授
理事 :	磯貝 浩久	九州産業大学
	兄井 彰	福岡教育大学
	下園 博信	福岡大学
	萩原 悟一	九州産業大学
	甲木 秀典	西九州大学
	阿南 裕也	活水女子大学
	荒井 久仁子	熊本健康・体力づくりセンター
	正野 知基	九州保健福祉大学
	森 司朗	鹿屋体育大学
	中本 浩揮	鹿屋体育大学
	和多野 大	沖縄工業高等専門学校
	手島 史子	山口短期大学
	小川 茜	西日本短期大学
広報担当理事	水崎 佑毅	周南公立大学 (旧 : 徳山大学)
会計担当理事	内田 若希	九州大学
監事	堀田 亮	近畿大学九州短期大学
	奥野 真由	久留米大学
事務局スタッフ		
総括	杉山 佳生	九州大学
会計	内田 若希	九州大学
編集	小川 茜	九州大学
各種委員会委員		
企画委員会	伊藤豊彦 伊藤友記 杉山佳生 磯貝浩久 兄井彰 中本浩揮 下園博信 内田若希	
広報委員会	水崎佑毅 下園博信 山崎将幸 (東亜大学) 村山さら (福岡大学)	
HP 担当	福岡大学	

編集後記

九州スポーツ心理学会会報「健康と競技の心理 (Psychology of Health & Sport)」第 27 号をお届けします。まずは、本誌にご協力いただいた先生方、大学院生の福村さんに感謝申し上げます。今年も皆様のおかげで会報を無事にお届けすることができました。この場をお借りして御礼申し上げます。

オンラインによる学会は減り、対面による学会が徐々に戻ってきました。新潟県で開催された日本スポーツ心理学会に参加させていただいたのですが、やはり対面での議論はオンラインとはまた違った熱量を感じることができ、とても実りのある充実した 3 日間でした。また、ポスター発表では優秀発表賞を頂くことができました。学部時代から続けている研究テーマだったので、名誉な賞を頂けて本当に感激しました。何よりも嬉しかったのは、いつも丁寧かつ熱心に、そして辛抱強くご指導していただいている中本先生をはじめ、共同研究者である亀井先生といった多くの先生方にこの賞をお届けできたことです。先生方の指導なくして、この賞は受賞できなかったです。本当にありがとうございました。この賞に恥じぬように、これからも自分なりに努力してスポーツ界に貢献できるよう研究に精進していきます。

日本スポーツ心理学会同様に、九州スポーツ心理学会も対面で開催されます。3 年ぶりに先生方や大学院生の熱量を肌で感じることができます。さまざまな熱量が重なり合った時に生まれるハーモニーを五感で楽しみたいと思います。

編集担当 水崎佑毅



追伸

北海道に実習に行った時に会った野生の鹿です。2月は学内イベントの多い時期ですね。2月は逃げる、3月は去るとよく言いますが、3月にはすぐに去られないよう、必死に足止めして2月分の仕事を取り戻したいと思います。。。

令和 5 年 2 月 発行
九州スポーツ心理学会会報第 27 号
「健康と競技の心理」
Psychology of Health & Sport
広報・編集担当
下園博信 山崎将幸 水崎佑毅

* 当記載すべての無断転載・引用等は固くお断りします