



---

# 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 50 回大会に参加して	1
◇ 特集 九州スポーツ心理学会第 36 回大会 報告	4
◇ 「こころトピック」	5
◇ 連載「みなさん！読んでみてください」	6
◇ 連載 研究タマゴ	7
◇ お知らせ	
九州スポーツ心理学会からのお知らせ	8
九州スポーツ心理学会役員・事務局スタッフ	10
編集後記	12

---

特 集

## 日本スポーツ心理学会第 50 回大会に参加して

日本スポーツ心理学会第 50 回大会

2023 年 9 月 30 日（金）～10 月 1 日（日）東京大学駒場キャンパス

### 『日本の最高学府を訪ねて…』

小笠 希将 （福岡大学スポーツ科学部）

皆さんは、東京大学と聞いたときに何を思い浮かべるでしょうか。おそらく、赤門や写真（著者撮影）のような時計があしらわれた建物を思い浮かべる人が多いかと思います。しかしながら、東京大学はシンボルマークに使用するほど銀杏（いちょう）が有名らしく、今回の大会で、銀杏（ぎんなん）の香る銀杏（いちょう）の並木道を歩いたことで、「東京大学＝銀杏」のイメージが私に追加されました。

さて、今回の東京大学におけるスポーツ心理学会は、1974 年の第 1 回大会（早稲田大学）が行われてから通算で 50 回目という節目の大会でした。50 年前というと、私が生まれていないのはもちろんですが、私の発表演題の運動学習に関連した論文で言えば、自由度の問題を提唱したベルシュタイン（1967）や運動学習の段階を提唱したフィッツとポズナー（1967）など、歴史上の人物の論文ばかりであり、50 年という年月の重さを感じます。そのよう



な記念すべき大会の場で、私は「意思決定の不確実性を文脈とした運動の記憶」といったテーマで発表をさせていただき、優秀発表賞までいただくことができました。私の研究を簡単に紹介させていただくと、学習時の様々な文脈（なんと意思決定の難しささえも！）が想起の手がかりとなっている、ということを示したものになります。とはいえ、我々の記憶はすぐに曖昧になってしまいうまく想起できないことがよくあります。例えば、上述した写真は、東大の写真でよく出てくる「安田講堂」ではなく、本大会が行われた駒場キャンパスにある「時計台」です。こういった曖昧な記憶にならないように、どのような文脈で学習すればより良い想起（高いパフォーマンス）につながるかを今後の研究では続けていきたいと思っております。

今回大会は上述したような良い経験だけでなく、コロナ禍で少なくなった対面での熱い議論を交わすことができたのも印象的でした。やはり、研究に至るまでの苦労など、文字では伝わってこない研究への情熱を感じるには対面が最適な方法かと思います。今後も精力的に学会へ参加して研究への情熱を失わないように、銀杏の香りを文脈として、東京大学での学会賞や熱い議論を思い出し、邁進していきたいと思っております。

特 集

九州スポーツ心理学会第 36 回大会 報告

九州スポーツ心理学会第 36 回大会が下記において開催されました。

日時: 令和 5 年 3 月 4 日(土)～5 日(日)

会場: 久留米大学御井キャンパス

大会テーマ :

『四半世紀越えのハーモニー』

【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

特 集

## 九州スポーツ心理学会第 36 回大会 報告

参加学会：九州スポーツ心理学会 36 回大会

日時・開催地：2023 年 3 月 4 日(土)～5 日(日) 久留米大学御井キャンパス

### 『第 36 回大会をふりかえって - 4 年ぶりの対面開催』

奥野 真由 (久留米大学)

第 36 回大会は、4 年ぶりに対面形式で開催されることとなり、久留米大学が会場となりました。本学会長の伊藤豊彦先生とともに、会場校として準備を進めてまいりましたが、正直なところは、テキパキと準備を進めてくださる伊藤先生に付いていくのがやっとなりで、あまりお役に立てない私でした。会場校としてすべきことを伊藤先生にご教授頂きながら準備に取り組んだことは、研究者としても学びの多い経験となりました。

本大会は『四半世紀超えのハーモニー』をテーマに掲げ、レジェンド研究者、ベテラン研究者、中堅研究者、そして若手研究者と、幅広い年代かつ多様な研究分野の先生にご登壇頂きました。全体シンポジウムは、3 名のレジェンド研究者による、ご自身のこれまでの研究や教育に関するご講演でした。これまで研究論文や教科書で学んできた内容を、筆者ご本人にレクチャー頂けるという、夢のような贅沢なシンポジウムでした。特別企画では、ベテラン研究者と若手研究者がペアとなり、それぞれの研究分野について話題提供を頂きました。フロアとのディスカッションでは、登壇者と聴講者が双方向に意見交換ができ、参加者にとって満足度の高いセッションであったと思います。そして、私が本大会で対面形式での学会大会の醍醐味を最も実感したのが、ポスター発表でした。発表者と議論が白熱することや、研究や人との新たな出会いがあることは、お互いが向き合えてこそその体験であったと、コロナ禍を経験して強く感じました。今回多くの先生と議論を交わせたことは、とても嬉しく実りの多い時間となりました。

大会当日は、九州のみならず遠方からも多くの方々にご参加頂きました。対面での開催を待ち望んでいた一学会員として、私自身とても楽しみに当日を迎えました。大会会場では、年代や研究分野を超えたハーモニーが生まれていました。お互いが向き合えることで生まれるハーモニーが、これからも学会大会を通じて続いていくことを願っています。

連 載

こころトピック

第 10 回 『メンタルトレーニング指導士として』

水崎 佑毅 (周南公立大学)

競技者にとって技術や体力を鍛え高めることは重要なことですが、心（メンタル）も同様に重要であることが周知の事実になってきました。そのため、有難いことに大学内や学外でメンタルサポートの依頼やメンタルの重要性についてお話をする機会が多くなっています。そうした中で改めて感じることは、多くの競技者が試合での実力発揮を目指し日々厳しい練習に取り組んでいるにもかかわらず、試合になると本来の実力を発揮することができず悔しい思いをしていることです。

私も競技者としてスポーツに取り組んでいた頃、試合になると急に身体の強張りや視野が狭くなるといった症状に襲われ、練習したことを何も発揮できなかった経験があります。つい最近ですが、あるスポーツの資格を取得するために臨んだ実技試験の開始前に、久しぶりにこの症状に襲われました。しかし、今回は昔とは違い普段メンタルサポートで教えている「呼吸」をうまく使うことで、その症状を和らげることに成功し、無事に実力を発揮することができました。久しぶりに試合の様な雰囲気を味わったことでメンタルの重要性を再認識したと同時に、競技者の視点を持ちながらメンタル指導することを忘れていたことに気づくことができました。

冒頭でも述べた通り、メンタルの重要性は周知の事実になってきているため、メンタルに関する書籍や論文またメディアなど様々な媒体でメンタルの重要性について理解を深めることができます。私は、メンタルサポートの質を高めるためにこれらの情報を活用するようにしていますが、それだけでは本当の意味で選手の本質的な悩みに寄り添えていないのかもしれない。だから、サポートしている選手の取り組む競技をやりましょう！とはいきませんが、少なくとも何かのスポーツに取り組み、その取り組んだ成果を発揮するといった過程を踏むことは、メンタルサポートの質を高めるために重要なことなのかもしれません。メンタルサポートに携わり 6 年、指導士としてまだまだ未熟であるため、ベテランの先生方からしたら当たり前のことを言っているだけかもしれませんが、実力発揮で悩む選手に寄り添えるよう、理論と実践を交えてサポートの質を高めていきたいと思えます。ということで、実践が大事だといった手前、この文章を書いた後に行動を起こさないわけにはいかないので、自分の逃げ道を防ぐ意味でも 4 月にスポーツの大会に参加することをこの場で表明しておこうと思えます。

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」

『金銭が動機づけにもたらす効果』

Medvedev, D., Davenport, D., Talhelm, T., & Li, Y. (2024). The motivating effect of monetary over psychological incentives is stronger in WEIRD cultures. *Nature Human Behaviour*, 1-15.

小笠 希将（福岡大学スポーツ科学部）

突然ですが、皆さんの研究のモチベーション（動機づけ）はどこからでしょうか。学術的な興味、趣味、金銭、名誉…、いろいろあるかと思います。私の場合は…。今回紹介する論文は、仕事に対する動機づけにおいて、金銭がもたらす効果が国によって異なることを示したものになります。

世間一般的には、金銭的なインセンティブが高ければ高いほど、仕事への動機づけが高くなると考えられています。実際に、金銭的インセンティブのほうが、非金銭的インセンティブ（称賛など）よりも効果が高いことを示す研究もあり、動機づけに対する金銭的インセンティブの有意性が示されてきました。この論文の著者は、心理学雑誌に掲載された論文のほとんど（90%以上）が、西洋文化（WEIRD: Western, educated, industrialized, rich and democratic）であることから、サンプリングバイアスを考慮すると、「金銭的インセンティブが動機づけに有効」という発見が、普遍的なものではないのではないか、ということで大規模な実験を実施しました。

6 か国の人々が金銭的インセンティブと、他者と競争したり助けたり（社会規範）といった心理的動機に応じてどれだけ熱心に課題を遂行したかが比較されました。結果として、金銭的インセンティブの効果は、非西洋文化圏の人々（中国、インド、メキシコ、南アフリカ）よりも西洋文化圏の人々（米国、英国）で大きいことが明らかとなりました。留意点として、非西洋文化圏の人々の動機づけを上げるために、金銭が効果的ではないということではなく、心理的動機に基づく仕事量の向上と差異がない（費用対効果は心理的動機のほうが高い）ということです。文化圏で差が生まれた理由として、金銭といった物理的な利益を得るか、評判（例えば、残業することによる上司への印象アップ）などの心理的な利益を得るか、のどちらを優先する文化なのかが関連すると考察がされています。

さて、この論文では触れていないですが、日本人はどうなのでしょう。昨今、研究の成果に対して給与が変動するといったスタイルの大学が業績をたくさん出しているそうですが、金銭面はやはり効果的なのでしょう？金銭面ではまだまだ風当たりの強い研究者界限ですが（論文をオープンにすることへの義務化など…）、我々はどういった動機づけで研究をやるのが幸せなのか、については今後考えていきたいところです。冒頭に戻りますが、私が大学の時に研究の魅力に取りつかれたのは 100%の興味でした。金銭的なインセンティブによる動機づけにならないよう、末永く研究していきたいと思っています。

## 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」

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）

橋井 優介（九州大学大学院）

皆さま、はじめまして。九州大学大学院修士課程 1 年の橋井優介です。現在、杉山佳生先生のもとで、スポーツ心理学を学ばせていただいております。今回は、私が大学院進学に至るまでのきっかけと現在の大学院生活についてのお話をさせていただきます。

学部時代は、熊本大学教育学部に通っていました。そこで実際に教員になるため、教員免許の取得を行いました。また大学入学当初から、より深みのある体育教員になりたいというなんとなくの思いから、大学院に進学したいと考えておりました。この段階では、まだはっきりと学びたい学問があったわけではありませんでした。大学院進学については考えておりました。その中でもスポーツ心理学を専攻したいと考えたのは、大学時代の経験からです。大学 3 年時の教育実習で「部活動参加者が減少している」という話を耳にしました。また、新型コロナウイルスの流行により大学部活動が制限され、私が所属していた硬式野球部も活動が困難な状況に直面しました。その中で部員のモチベーションの低下や競技からの離脱を実際に目撃しました。これらの経験から、「スポーツに対するモチベーション」に興味を持ち、その中で「動機づけ」などの概念を知り、スポーツ心理学を専攻したいと考えるようになりました。大学 4 年時には、熊本健康・体力づくりセンターの荒井久仁子先生のご指導のもと、「大学部活動参加の意義と部活動の動機付け雰囲気をもたらす影響について」という題目で卒業論文を作成しました。この経験を通じて、少しではありますが、研究をすることの楽しさと困難さを体感することができました。

大学院入学後は、さまざまな専攻の先生方からの授業を受講し、多くの知識を得ることができました。また、健康・スポーツ科学コース内に所属する同期や先輩から刺激を受けながら、日々勉強しています。私は特に「ノンバーバルコミュニケーション」に興味を持ち、これをキーワードに研究を進めたいと考えています。まだまだ勉強不足な部分もありますが、スポーツ心理学を学び始めた初心を忘れず、精進していきます。今後ご指導とご鞭撻のほど、よろしく願いいたします。

\*各執筆者の所属は、執筆当時のものです。ご了承ください。

相羽 枝莉子（九州大学大学院）

古門 良亮（九州工業大学大学院）

守田 有希（福岡大学大学院）

---

## 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 37 回大会開催!

## 大会テーマ「スポーツ心理学者の挑戦」

令和 6 年 3 月 2 日 (土) ・ 3 日 (日) 熊本学園大学

【日時】 1 日目 : 令和 6 年 3 月 2 日 (土) 受付 12 : 30 ~

2 日目 : 令和 5 年 3 月 3 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 2 日(土)】

12:30~13:30 受付

13:30~13:40 会長挨拶 伊藤豊彦

13:40~14:30 特別講演 立木宏樹(熊本学園大学社会福祉学部)

司会 松田晃二郎(熊本学園大学)

「スポーツ社会学とサッカー指導,そして大学におけるスポーツ振興」

14:40~15:50 招待講演 前田直樹(九州保健福祉大学臨床心理学部)

司会 杉山佳生(九州大学)

「体育・スポーツ心理学から臨床心理学へ-現在に至るまでの出会いと学び-」

16:00~17:00 基調講演 尼崎光洋(愛知大学地域政策学部)

司会 内田若希(九州大学)

「地域政策学部における健康・スポーツ心理学」

17:10~17:40 総会

### 【3 月 3 日(日)】

8:30~ 9:00 受付

9:00~12:00 特別企画:キュウスポ CURRENT

「様々な組織で活躍するスポーツ心理学者からのメッセージ」

9:00~ 9:05 趣旨説明(杉山佳生)

9:05~11:15 10 ミニッツ・プレゼンテーション

9:05～ 9:50

〈第 1 グループ(健康・スポーツ系)〉

荒井久仁子(熊本健康・体力づくりセンター)

栗原 啓(公益財団法人山口県スポーツ協会)

小川 茜(西日本短期大学健康スポーツコミュニケーション学科)

田中輝海(駿河台大学スポーツ科学部)

10:00～10:35

〈第 2 グループ(教育系)〉

煙山千尋(岐阜聖徳学園大学教育学部)

堀田 亮(近畿大学九州短期大学保育科)

須崎康臣(島根大学教育学部)

10:40～11:15

〈第 3 グループ(各種学部・学科)〉

相羽枝莉子(長崎国際大学人間社会学部国際観光学科)

阪田俊輔(横浜商科大学商学部経営情報学科)

古門良亮(西日本工業大学工学部総合システム工学科)

11:15～12:00 グループごとの情報交換

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
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	西日本短期大学
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 28 号をお届けします。本誌にご協力いただきました先生方、大学院生の橋井さんに感謝申し上げます。小笠先生、2 テーマのご執筆をご快諾いただき誠にありがとうございました。皆様のお陰で第 28 号を無事にお届けすることができました。

昨年度も編集後記の中で述べましたが、2 月はあっという間に過ぎていきますね。そう分かっているにもかかわらず、いつもスケジュール調整が上手くできず、大事な 2 月に逃げられてしまいます。来年こそは、もっと上手に日程調整して 2 月に逃げられないようにしたいと思います。

2024 年は地震や航空機の接触事故など災害のニュースから始まりました。この度の災害で被害に遭われた方々に心よりお見舞い申し上げます。どうか一日でも早く皆様の日常が戻ってくることをお祈りしております。

### 追伸

今年も 2/11～17 の期間に北海道にスノースポーツ実習に行っていました。昨年は野生の鹿と出会いましたが、今年は暖冬の影響なのか動物たちと出会えることができませんでした。



編集担当 水崎佑毅

令和 6 年 3 月 発行  
九州スポーツ心理学会会報第 28 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