



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 51 回大会に参加して	1
◇ 特集 九州スポーツ心理学会第 37 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	11
編集後記	12

特 集

日本スポーツ心理学会第 51 回大会に参加して

日本スポーツ心理学会第 51 回大会

2024 年 9 月 27 日（金）～29 日（日）広島大学東千田キャンパス

『ラウンドテーブルディスカッションへの初企画』

山津 幸司（佐賀大学 教育学部）

第 51 回目の日本スポーツ心理学会に参加してきた。今回、私はラウンドテーブルディスカッション（RTD）に初めて企画させていただきました。ということで、私は RTD の企画者、司会および登壇者として大きなプレッシャーを感じながらの参加となりました。

久しぶりの大会参加となりましたが、まず驚いたのは、参加者の多さでした。他学会では会員数の減少に嘆く声が多く聞かれる中、本学会は活気に満ち溢れており、若手研究者を中心に熱心な議論が展開されていました。大会運営は非常に効率的で、だいたい大会場でのひとつのプログラムの進行であり、自主企画シンポジウムや口頭発表のみ複数会場に分かれていました。このシンプルで効率的な運営で、これだけの人数を集めるノウハウは大変素晴らしいと感じました。九州スポーツ心理学会でも同様に魅力を高めたいものです。

次に、本番の RTD についてです。最終日の午後ということもあり参加いただけるのか不安でしたが、心配をよそに活発に議論することができました。RTD のテーマは「大学教育において『体育心理学・スポーツ心理学』は何をどのように教えていくべきか」でした。大学教育の中で「体育・スポーツ心理学」は、教員養成学部、教員養成以外の学部、教養教育の中で展開される可能性があります。学部専門科目と教養科目でどう差異をつけるか、また学部専門でも教員養成学部と教員養成以外の学部で教える内容を変えるべきか否かの正答を得るのは容易ではありません。近年、国立の教員養成大学・学部では教員養成（職業人養成）への特化が進み、その中で「体育・スポーツ心理学」も授業目的に応じた対応が求められています。今後も「体育・スポーツ心理学」は何をどのように教えていくべきか等を考えていきたいと思っています。

なお、上記 RTD での議論も踏まえた考えを下記文献にまとめました。

ご興味のある方はご一読ください。

山津幸司（2025）, 保健体育科教員養成に貢献しうる教科「体育・スポーツ心理学」とは: 「体育心理学」の教員養成学への発展と深化. 佐賀大学教育学部研究論文集, 9 集, 121-126 頁.

特 集

九州スポーツ心理学会第 37 回大会 報告

九州スポーツ心理学会第 37 回大会が下記において開催されました。

日時: 令和 6 年 3 月 2 日(土)~3 日(日)

会場: 熊本学園大学 新1号館 みらい

大会テーマ :

『スポーツ心理学者の挑戦』

【3 月 2 日 (土)】

12 : 30~13 : 30 受付

13 : 30~13 : 40 会長挨拶 伊藤豊彦 (島根大学名誉教授)

13 : 40~14 : 30 特別講演 立木宏樹 (熊本学園大学)

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

特 集

九州スポーツ心理学会第 37 回大会 報告

参加学会：九州スポーツ心理学会 37 回大会

日時・開催地：2023 年 3 月 2 日(土)～3 日 (日) 熊本学園大学 (熊本市)

『第 37 回大会をふりかえって - スポーツ心理学者の挑戦』

松田晃二郎 (城西大学)

3 年間で一度は、福岡県以外で開催しようという学会の方針に従い、第 37 回大会は、熊本学園大学での開催となりました。本学会理事長の杉山佳生先生 (九州大学) に会場校としてすべきことを多岐にわたりご教授いただきながら、大会開催に向けた準備を進めました。

「スポーツ心理学者の挑戦」という大会テーマのもと、3 つの講演 (特別講演, 招待講演, 基調講演) と特別企画が実施されました。特別講演では、熊本学園大学副学長の立木宏樹先生が、ご専門であるスポーツ社会学, サッカー指導, 大学におけるスポーツ振興について研究者と教育者としてのそれぞれの視点から、ご講演いただきました。また、招待講演では、九州保健福祉大学で教鞭を執っておられる前田直樹先生が、体育・スポーツ畑から臨床心理学の教員になるまでのキャリアや、行動データの重要性と心理学への応用についてお話をいただきました。基調講演では、尼崎光洋先生 (愛知大学) が約 10 年間の大学体育教員としての教育・研究経験を中心に講演をしてくださいました。特に今後大学教員を目指す大学院生や若手研究者にとって非常に有益でリアリティのある情報を多く共有してくださいました。さらに Health Action Process Approach (HAPA) を活用した研究や、サバティカルのご経験, スポーツ実技授業での安全管理や教育活動の方向性についての貴重なお話をしてくださいました。

2 日目の午前に行われた特別企画『キュウスポ CURRENT』では、スポーツ心理学に係る多様な組織で活躍する中堅・若手の先生方が、「健康・スポーツ系」「教育系」「各種学部・学科」の 3 グループに分かれ、教育・研究現場での実践活動についてのお話をしてくださり、その後に、自由な意見交換が行われました。参加者、特に若手研究者にとって、現場での実践と経験を学ぶ貴重な機会となりました。最後に開催されたポスター発表では、31 件の最新の知見が発表され、活発な意見交換が展開されました。

大会当日には、九州のみならず遠方からも多くの方々にご参加いただきました。参加者の皆様、そして開催にあたりお力添えいただいた全ての学会関係者の皆様に、この場をお借りして、厚くお礼申し上げます。本学会が今後さらに多くの方々に支持され、ますますの発展を遂げることを心より願っております。

連載

こころトピック

第 11 回 『スポーツ試合場面における感情（情動）』

栗原啓（公益財団法人山口県スポーツ協会）

私は普段、国民スポーツ大会に出場する選手と関わっている。大会に帯同してサポートをしている。そんな中いつも「この競技においては試合中に○種類の感情が生起し、そのうち△種類はパフォーマンスにプラスに働くけれども、□種類はマイナスに働くことが多いため扱いに注意すべきだ」と明確に書かれたものがあればいいのと思う。しかし、スポーツにおける感情研究はそこまで至っていない。その理由として 2 つのことが考えられる。1 つ目は、感情が画一的に扱われていない点だ。どう扱うかが研究者によって異なるのだ。というのも実は、感情は情動と気分を包括した言葉であり、この 2 つは区別される。北村・木村（2006）は、「情動」を比較的对象や原因が明確である一時的な強い感情、「気分」を比較的持続的で認知の背景にあるような弱い感情状態と定義しているが、スポーツの試合場面においては情動の（特に種類数についての）研究が少ないように思える。2 つ目は、情動が文化・言語の影響を受ける点である。そのため、異なる文化・言語圏の情動語の中にはピンとこないものや全く感じられないものもある。日本で楽曲名として使われている「センチメンタル」や「サウダージ」が良い例だ。知っている既存の情動を組み合わせることで想像することはできるが、現地の人と同じような感じ方をするにはできない。同じような感じ方をするには、文化に浸り、その情動概念を学習するしかない。このように共通のものとして扱いにくい部分がある。しかも、同じ文化圏ならば情動語や情動関連語の感じ方が同一かというところではない。語の解釈を個人にゆだねることで混沌とした状況が生まれることもある。

「平常心」が良い例だ。平常心・不動心・不感心^{※造語}の区別が曖昧であるがために、情動が発生したことを異常事態かのように捉え、自らで勝手にメンタルコントロールを難しくしてしまうケースも目にする。平常心を目指したが故に心が乱れるとは、なんと不幸な現象だろうか。このことを解決するためには、「赤くておいしい実」と言われたときにトマトとリンゴとイチゴを一瞬で区別できるのと同じように、情動面についても区別する必要がある。情動についての「粒度」を高めるのだ。味覚について旨いか不味いかではなく、塩味・旨味・辛味・甘味・苦味などで表そうとするのと同じである。情動についても快-不快やポジティブ-ネガティブという分け方のみではなく、もう少し詳細に分けることを試みるのだ。試合中に情動が発生していることは誰も知っている。そこにスポットライトを当てるのが、真の意味で選手の心理状態を解明・理解することにつながると思う。

参考文献：北村英哉・木村晴（2006）感情研究の新展開．株式会社ナカニシヤ出版．

リサ・フェルドマン・バレット（高橋洋訳）（2019）情動はこうしてつくられる一脳の隠れた働きと構成主義的情動理論．紀伊國屋書店．

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していただきます。
「みなさん！読んでみてください」

『BRAIN 一流の頭脳』

アンダース・ハンセン 御船由美子（訳）サンマーク出版

畝中 智志 （北翔大学）

- A：賢くなりたいなあ…
- B：どうしたん？いきなりそんなこと言いだして。みなさんも「はて？」ってなるわ。
- A：みなさんって誰やねん！けど賢くなったら何か人生良さそうやんか…知らんけど。
- B：そうやな…けど「賢い」って何なん？って話になってくるで。もっと具体的にせんと。
- A：確かに広すぎるわな…ほな「学力が伸びる」「やる気が出せる」「記憶力が良くなる」「集中力が高まる」「アイデアが出る」とかは賢い感じがするやん？そんなかな。
- B：そんなんってもう研究されてるんと違う？脳の機能が良くなったらええとは思うけど。
- A：そらそうやけど…脳とか難しいやん。脳の機能とかは賢い人が考えていくことやない？
- B：あ！それやったええ本があるわ！『**BRAIN 一流の頭脳**』ってやつ。なんかな、脳の研究について明らかにされていることの科学的根拠を示しながら、さっき言うてた「学力」「記憶力」「集中力」とかの高め方について書かれてて、脳についての理解もできるねん。
- A：脳の研究についてって…難しそうやん…
- B：いや、この本はな、実証された実験の手法やら結果やらだけやなく、読みやすいように日常の例とかの具体例とかで書かれてんねん。せやからとっかかりやすいで。
- A：へえー。ほな例えばどうやったら「やる気」が出せるん？モチベーションってやつ。
- B：**運動や！**この本では30～40分のランニング、息が上がるくらいの負荷を薦めてるわ。
- A：え？やる気って気分やろ。身体関係あるん？ほな記憶は？集中力は？どうなん？
- B：いや、もうそれは本読んで。でも、すべての答えは身体を使う「**運動**」やねんけどな。この本では「**運動が脳のアップグレードにつながる**」ことについて説明してくれてるわ。どういった運動が「記憶力」とか「集中力」とかに良いかについて、そら丁寧に。
- A：ほなスポーツに携わってる人は絶対読むべきやなー。運動を進める立場の人ならなおさら。
- B：教育的側面にも触れてるから、そっち方面の人もやな。とにかく運動がええねんって。
- A：何でもかんでも運動って言われても。信用できるんかいな？
- B：せやから最後の方にちゃんと先行研究とか載ってんねん。それを辿って原文でしっかり読んでいって、書かれてることについて自分なりに解釈していくのがええんちゃうかな。
- A：誰かの解釈の鵜呑みはあかんしな。あ、だから最近Bは軽いランニングしてるんやな？
- B：せやで。アイデア出していきたいねん！さあ、みなさんも一流の脳を手に入れよう！
- A：だから誰に言うとするんや！もうええわ！

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」

福村 寿華（鹿屋体育大学大学院）

橋井 優介（九州大学大学院）

中村 詠美（北翔大学大学院）

こんにちは、私は北翔大学修士課程 1 年、中村詠美と申します。突然ですが、私の motto は「今を全力で楽しむ」ことです。そんな私がスポーツ心理学と出会ったのは大学 2 年生の秋でした。ゼミ選択で現在の指導教員である畝中先生と出会い、この先生は面白そうだという直感で選択しました。そして、その直感は見事的中したのです。ゼミに入ってから学びはどれ興味深いものばかりでした。中高生時代は、ひたすら部活をしている生活を送っていたため、勉強をする意味も、楽しさも知りませんでした。しかし、ゼミに入ってから、面白いほどに学ぶ意欲が湧き、初めて勉強の楽しさ、面白さを知ることができました。また、私は保健体育の教員を目指しており、教員としての経験や、様々な学校見学、ボランティア活動をしてきました。これまで、部活しかしてこなかった私の中に、スポーツ心理学や教育といった分野が加わり、とても充実した日々を過ごすことができました。そして、社会に出る前に、まだ学びたいことや経験したいことが多くあったこと、そして畝中先生に背中を押されたことで、大学院への進学を決めました。

現在私は、個人競技における帰属意識と競技パフォーマンスの関係についての研究を行っています。帰属意識というテーマを研究しようと思ったのは、中学生から行ってきた陸上競技での経験によるものでした。中学や高校は部としてのまとまりや、チームのために頑張るといったチームへの愛着を強く持っていました。しかし、大学に入るとそういった意識が薄れたように感じました。私が入学した年度はコロナ禍真ただ中だったこともあり、そういった傾向が強く出ていた気がします。その為か、部全体の競技力も向上していませんでした。このことから、個人競技においても帰属意識は競技力向上に影響しているのではないかと考えるようになりました。この研究を明らかにすることで、個人競技のパフォーマンス向上や指導の改善に貢献したいと考えています。

今後は、研究においても、教育に関することにおいても、その他興味を持ったことに対しても、学び続けていきたいと考えています。そして、自分の中の楽しい、ワクワクするといった気持ちを忘れず、様々なことに挑戦して「今を全力で楽しむ」を実践していきたいです。

*各執筆者の所属は、執筆当時のものです。ご了承ください。

安部 七波（福岡大学大学院）

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）

大谷 虎太郎（福岡大学大学院）

八尋 風太（九州大学大学院）

大輔 村川（鹿屋体育大学大学院）

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 〒811-4192 福岡県宗像市赤間文教町 1-1

福岡教育大学 教育学部 保健体育研究ユニット 兄井彰研究室内

九州スポーツ心理学会事務局 宛

E-mail : aaniyi@fukuoka-edu.ac.jp

九州スポーツ心理学会 第 38 回大会開催!

大会テーマ「コーチングとスポーツ心理学」

令和 7 年 3 月 1 日 (土) ・ 2 日 (日) 九州産業大学 3 号館 4 階

【日時】 1 日目 : 令和 7 年 3 月 1 日 (土) 受付 12 : 30 ~

2 日目 : 令和 7 年 3 月 2 日 (日) 受付 8 : 30 ~

【参加費】 会員 : ¥3,000 学生会員 : ¥2,000

当日会員 : 発表※あり - 一般 5,000 円, 学生 3,500 円, 発表なし - 2,000 円

※ポスター発表の筆頭者

【スケジュール】

※ 理事会は別日に開催

3 月 1 日 (土)

12 : 30 ~ 13 : 30 受付 (3 号館 4 階)

13 : 30 ~ 13 : 40 会長挨拶 伊藤友記 (鹿屋体育大学大学院)

13 : 40 ~ 15 : 10 特別講演 「状況判断に関わる研究とコーチング」(3406AB 教室)

中川 昭 (京都先端科学大学)

司会 下園博信 (福岡大学)

15 : 20 ~ 17 : 00 シンポジウム 「コーチング現場とスポーツ科学をつなぐ」
(3406AB 教室)

筒井清次郎 (東海学園大学)

村川大輔 (鹿屋体育大学)

秋山大輔 (九州産業大学)

司会 伊藤友記 (鹿屋体育大学大学院)

指定討論者 中川 昭 (京都先端科学大学)

下園博信 (福岡大学)

17 : 10 ~ 17 : 40 総会 (3406AB 教室)

18 : 00 ~ 20 : 00 情報交換会 学内「クラブハウス」

3月2日(日)

- 8:30～9:00 受付(3号館4階)
- 9:00～12:00 会員交流企画: キュウスポ FUTURE (3406AB 教室)
「日本の体育・スポーツ心理学の持続可能性: 未来への道筋を語る」
司会 中本浩揮(鹿屋体育大学)
ファシリテーター 萩原悟一(九州産業大学)
- 12:00～13:00 昼食・ポスター掲示(3406AB 教室)
- 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

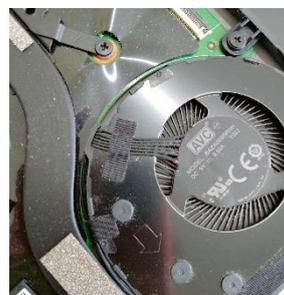
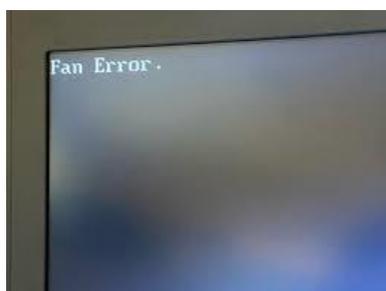
(令和 6 年 4 月～令和 9 年 3 月)

会長	伊藤 友記	
副会長	磯貝 浩久	九州産業大学
理事長	兄井 彰	福岡教育大学
顧問：	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
	伊藤 豊彦	島根大学名誉教授
理事：	杉山 佳生	九州大学
	下園 博信	福岡大学
	内田 若希	九州大学
	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
	萩原 悟一	九州産業大学
広報担当理事	水崎 佑毅	周南公立大学
会計担当理事	秋山 大輔	九州産業大学
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	兄井 彰	福岡教育大学
会計	秋山 大輔	九州産業大学
編集	萩原 悟一	九州産業大学
各種委員会委員		
企画委員会	伊藤友記 杉山佳生 兄井彰 中本浩揮 下園博信 内田若希 萩原悟一	
広報委員会	水崎佑毅 萩原悟一 下園博信 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 29 号をお届けします。本誌にご協力いただきました先生方、大学院生の中村さんに感謝申し上げます。皆様のお陰で第 29 号を無事にお届けすることができました。

メインのパソコン、サブのパソコン、持ち運び用のノート PC のファンが次々と故障し、今は大学支給の PC で作業しています。毎日使っているから、「故障しないだろう」と油断していたかもしれません。普段使うものほど、定期的なメンテナンスが大切だと改めて実感しました。この考えは物だけでなく、人も同じですね。人も物も、メンテナンスの意識を持つことが大切だなと思いました。とりあえず、ノート PC だけでも、自分でファンの清掃を試みようと思います。



編集担当 水崎佑毅

令和 7 年 2 月 発行
九州スポーツ心理学会会報第 29 号
「健康と競技の心理」

Psychology of Health & Sport

広報・編集担当

下園博信 萩原悟一 村山さら 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