



健康と競技の心理

Psychology of Health & Sport

目次:

会長・理事長挨拶	1-2
第17回大会のご案内	3
16回大会参加記	4-7
研究アラカルト	8
九州スポーツ心理学会の紹介と学会入会申込様式	9

青年前期を迎えた九州スポ心

九州スポーツ心理学会会長
山本勝昭

平成15年3月より九州大学から福岡大学へと事務局が移転し、この学会の企画・運営を3年間担当することになりました。よろしく願い致します。同時に私は、佐久本稔元会長、徳永幹雄前会長の跡を継ぎ会長の重責を担うこととなります。

昭和63年に九州スポーツ心理学研究会として誕生したこの学会も今年度で17歳の青年期を迎えました。福岡大学当番の事務局の方も2巡目で、前回（第8回～13回）事務局では2日間の学会開催と健康と競技の2つを主軸に、新しい企画を始めたことを思い出されます。青年前期を迎えたこの学会は社会の変化に適応し、大人になるため、あらためて「そのあり方」「役割」「機能」の再考が必要な時期に来ているのかと思います。

次に、学会のあり方、研究について、運動あそび・身体運動・スポーツ行動研究とその現場の問題に対して、心理社会的メカニズム研究と応用がさらに推進されなければならないと思います。

このスポーツ心理学の基礎研究テーマは身体活動による心理的变化の意味やメカニズムの解明と心のメカニズムが運動パフォーマンスにどのように影響するか、即ち2つのアプローチがあります。前

者は狭義的には、手段としての身体活動であり、体育心理学、健康運動心理学の問題でもあります。後者は、目的としてのスポーツであり、技術の獲得に関する心理的メカニズムと実力発揮に伴う心理的メカニズムの解明であります。応用研究として、運動継続への動機づけ、技術の学習、指導、発達、メンタルスキルトレーニングの個別的方法、適応へのカウンセリング等など、学会は「新しい情報の発信と交流」の使命感を持ち成長発展していかなければならないと思います。

昨年は九州大学事務局中心に第29回日本スポーツ心理学会が欧米型学会をイメージし、ホテル海の中道で開催され、大成功裏に終わりました。また、引き続き第16回九州スポーツ心理学会の開催という仕事で、九州大学事務局スタッフをはじめ橋本理事長には九州スポーツ・体育学会の組織改革の仕事もあり、事前準備も含め大変な2年間だったと思います。「心からご苦労様でした。」と申し上げたいと思います。

さて、前回大会のテーマでもありました「人間関係の促進」を引き継ぐ意味でも、この分野で専門性の高い東海大学文学部教授の山本銀次氏を特別講師として招聘して、スポーツ分野にも応用できるお話をして頂きたいと計画しております。「エンカウター - による“心の教育”」「活性化教育と人間関係」「自己開発とソフトユニット」などの著書があり、昨年は日本カウンセリング学会賞など受賞されています。教育界、産業界でご活躍中です。また関連するワークショップと実技デモンストレーション(PA)も企画しています。

次に事務局では3つ目の主軸として学校体育の心理的問題に視点を置いたワークショップも計画していますので、積極的な参加と発表、ご意見を願っています。

理事長挨拶

福岡大学スポーツ科学部 山口幸生

九州地区におけるスポーツ心理学関連の研究者、および現場指導者の交流を目的として発展してきた本学会は、次回で早くも17回大会を迎えます。昨年度まで事務局を担当して頂いた橋本先生はじめ九州大学のスタッフの皆様、本当にお疲れ様でした。本学会のために多大な労力を提供して頂いたことに、この場を借りてお礼申し上げます。

さて、本年度より3年間、再度福岡大学が事務局を担当させていただきます。現在、新たな気持ちで、どのようにこの学会を盛り上げていけばいいのか、様々な視点で検討を続けております。具体的なものとしては、学会名称変更の件です。長らく「九州」の地方学会という位置づけで進んできましたが、近年は他地区からの参加者も増加しております。このままローカルな学会として存続する方がよいのか、もっと規模を拡大した方がよいのか、事務局でも真剣な検討を始めております。私自身としては、いたずらに拡大路線をとるより、小さくても質の高い学会を目指す方が望ましいのではないかと考えますが、皆様はいかがでしょうか？またこれと関連しますが、そろそろ原著論文を載せた方がよいのでは、という意見も聞きます。魅力ある学会にするためには、このような方向も重要かと思えます。もちろんクオリティーのチェックについては、真剣に議論する必要がありますが、どうぞ皆さんの忌憚のないご意見をお聞かせください。

それでは、次回の学会大会でお会いできることを楽しみにしております。

～九州スポーツ心理学会第17回大会のご案内～

九州スポーツ心理学会第17回大会は、下記のとおり福岡市で開催されます。大枠が決定しましたので第一報としてご案内させていただきます。

大会概要（第一報）

日 時 平成16年2月28日（土）～29日（日）

場 所 九州大学国際研究交流プラザ

（住所：福岡市早良区西新 Tel：092-831-8104）

学 会 特別講演、シンポジウム、ワークショップ、学生企画、
フォーラム、研究発表（ポスター発表のみ）

今後の予定

1月8日 発表申込・抄録提出〆切

1月末 抄録集大会プログラム発送予定

連絡先

平成15年3月より、九州大学から福岡大学へと移転しました。

〒814-0180 福岡県福岡市城南区七隈8-19-1

福岡大学スポーツ科学部 スポーツ心理学研究室内
九州スポーツ心理学会事務局

TEL 092-871-6631（内線6751）

FAX 092-865-6029

E-Mail yukio@cis.fukuoka-u.ac.jp

九州スポーツ心理学会第16回大会参加記

発表者報告「ポスター発表」

永尾 雄一（鹿屋体育大学大学院）

今回で2回目の参加となる学会で、初めてポスター発表をさせて頂きました。研究発表というより実践報告のようなものであり、また、データの収集の仕方や理論の研究もままになっておらず、大変拙い発表内容になってしまったと思っています。ですが、発表時には多くの方が質問に来て下さり、また多くの助言やご指導をして下さいました。

発表前には「本当にこんな内容で大丈夫だろうか。」と不安な気持ちでいっぱいでしたが、皆さんの暖かいご指導のお陰で、来年度の研究に向けての意欲をさらに持つことが出来ました。自分自身、来年度の研究での調査方法や作品制作の手法について多くのことを悩んでいましたが、九州スポーツ心理学会という場で発表させて頂いたことで、その多くに対して道筋を見つけることが出来たように思います。ポスター発表だけでなく、諸先生方のフォーラムや一般発表でも様々なことを知ることが出来、また、懇親会などを通して多くの方々との情報交換をすることが出来ました。今までは、先行研究もあまりないこの研究内容に対し、周囲からの情報も無いまま、黙々と作品を作り、研究活動を行って来ました。そんな中で、今回の学会参加そして発表は、自分自身にとってとても新鮮なものになりました。作品に対する感想や調査方法に対する助言など、本当に多くの新鮮なアドバイスを受けました。鹿児島への帰りの車中では来年の研究方法のアイデアが多く浮かび、今から活動するのが楽しみになっています。

初めての発表で、こんなに多くのものを与えて頂き、大変感謝しています。今回の発表で、学会で発表することの有意義さを強く感じました。参加させて頂き有難うございました。併せて、発表時に机やドラム等を快く用意して下さいました大会役員の方々、本当に有難うございました。

発表者報告「ポスター発表」

村井 伸二（九州大学大学院）

雨が朝から降り続き、玄関からシーホークを見上げると頂上は雲に覆われて見えなかった。

今回、2003年3月1日～3月の2日において九州スポーツ心理学会が福岡県の九州大学国際交流会館で行われた。生憎の天候にも関わらず大学の先生や学生方が大勢みえられた。

今回の学会、九州スポーツ心理学会の中で私が発表するポスター発表は、2日目の午後からであった。ポスター発表には合計約16名がエントリーし、大学院の学生を中心に日頃の研究成果を公表する絶好の機会となった。

私自身ポスター発表は初めての体験だったのでとても不安だった。ふと周りを見渡すと、しっかりしたポスターがずらっと並び、文字のレイアウトやタイトルの面白さなど目をみはるものがあった。私は一瞬「どうしよう」と感じた。あまりの周りとの差に自分のポスター発表よりも全員の発表を聞いていたかった。いざ、ポスター発表が始まる時間になると、そのとき私はまだ2回の受け付け付近で運営の作業をしていた。そのとき学生の仲間が「質問者が来ているよ」と教えてくれたので急いでポスター発表会場がある下の階に駆け下りた。自分のポスター場所に行ってみるとその質問者の方が待っていてくださった。質問をされるというよりも私が自分の研究を全体的に説明し、さらに根拠や目的についても説明させてもらった。その他の質問者のある先生は「私の学校の授業でもあなたの研究分野と同じ活動をしているので興味があります」と温かいお言葉を頂いた。また違う先生からは、私の研究の構成に対してご意見をくださった。とてもありがたいと思っている。

今回、ポスター発表を行ったことにより、私が以前抱いていたポスター発表に対する固定概念が変わった気がする。ポスター発表は質問者とじっくり話をすることで、さらに質問だけでな

く他のことに関しても話ができる。数人とで話を共有することもできる利点があった。とても有意義な時間であったといえる。

今後も学会でポスター発表をする可能性は多いと考えられる。今回得た情報やネットワークを今後の自分の研究に活かして頑張りたいと感じた。発表する機会を頂いたことに対してみなさまに感謝したい。

発表者報告「ポスター発表」

篠原 範子（福岡大学大学院）

平成15年3月1・2日、九州スポーツ心理学会第16回大会が九州大学国際研究交流プラザで開催された。昨年の盛大な日本スポーツ心理学会の記憶も新しく、余韻を引きずっての参加であったが、大会テーマを「チームづくり・仲間づくり」とし、シンポジウム・特別講義・学生企画・フォーラム等盛りだくさんで、二日間があっという間に過ぎてしまったと感じるほど有意義な大会であった。特に、特別講義での古川先生の講演が印象深いものであった。組織心理学といった視点から大会テーマである「チームづくり」について話され、企業組織での「管理」といった言葉が「スポ根」の抜け切れていない私にとって非常に新鮮であり、スポーツの現場における活用が期待でき、夢中でメモを取っていた。また、多くの参加者も熱心に耳を傾けていた。シンポジウムでは現場で活躍されている先生方の講演に活発な意見交換がおこなわれており、充実した内容であった。九州スポーツ心理学会には三度目の参加となる私は、今回で二度目のポスター発表をさせていただいた。一度目の発表時の汗だくでオロオロした苦い経験を思い出すが、学生企画での堂々たる同世代の学生方が刺激となり、身が引き締められた。結果、多くの先生方からアドバイスを頂戴することができた。今回はこれまで以上に今後の私の研究課題を見出すことができ、さらに多くの知識を深めていかなければならない事を再確認させていただき、大変有意義なものであった。

文末になりましたが、九州大学の橋本先生を始

め、大会事務局を務めてくださった皆様、このような貴重な経験をさせて頂きありがとうございました。そして、本当にご苦労様でした。

発表者報告「学生企画プレゼンテーション」

大城 浩二（琉球大学大学院）

今回、九州スポーツ心理学会（第16回大会）に参加することができて大変感謝しております。前回大会も参加したのですが、当時は目的意識もなかつた漠然と研究発表を眺める程度であり深く感銘を受けることはありませんでした。しかし今回は学生企画に参加させて頂き、大変多くのことを勉強させてもらいました。

当初はポスター発表のつもりだったのですが急遽、学生企画での発表ということとなり少しびっくりしました。発表者の感想としてこのようなことを書くのは失礼だとは思いますが、今回の発表論文の原案は共同研究者の先生方であり、論文の内容自体も私自身納得するものではありませんでした。だから「本当に発表しても良いの？」という感じで特に不安や緊張もなく、声の大きさだけは負けないようにしようと思っていた程度でした。

しかし、大会初日の学生同士の打ち合わせに顔を出した途端に、九州大学、福岡大学の学生さんの学力、周到的な準備、なにより「学生企画を成功させよう」という大きな熱意に圧倒されました。さらに、発表後の質疑応答の際にも橋本先生、星野先生、佐久本先生に貴重な助言を頂き、自分自身の研究を深く見つめ直す良い機会ともなりました。

今回、学生企画に参加したことで、大学院生としての考えの甘さにはっきりと気づかされ、沖縄に帰ってからは修士論文に向けて猛勉強の毎日です。本当に参加してよかったです。また、“とりえず挑戦してみる”という前向きな気持ちの大切さも再認識できました。ぜひ次こそは、納得のいく形で論文を仕上げ、来年度の九州スポーツ心理学会で発表したいと考えています。（させて頂けるなら）

最後に、司会を務めた福岡大学の織田さん、共に発表した九州大学の田中さん、北島さん、大会前からメールアドレスさえ持たない私のような院生の面倒を見て頂き、本当にありがとうございました。皆様のこれからの活躍をお祈りしております。

発表者報告

「学生企画プレゼンテーション」

田中 一生（九州大学大学院）

3月1日、2日の2日間、九州大学国際研究交流プラザにおいて第16回九州スポーツ心理学会が開催されました。私は役不足ながら、本学会の学生企画「子どもの身体活動の意味を考える」において口頭発表をさせて頂きました。学会で発表すること自体初めての経験である私にとっては荷の重い大役でしたが、準備段階を含め大変勉強になったと思います。

発表前日の夜は、酒を酌み交わしながら遅くまで先輩方にアドバイスを頂きました。結局、発表の準備、練習を早朝まで行っていました。稚拙な研究、発表であることはわかっていましたし、先輩にかけて頂いた「学生企画なんだから」という言葉で気負いのようなものがなくなりました。本番は先生方、先輩方にアドバイスを頂く機会であると考え、良い意味で開き直ることができました。プレゼンテーションを行うにあたって気持ちにゆとりを持つことができました。これまでもいくつかの学会に参加してきましたが、今回学生企画に携わることを通して、「学会に参加した」という実感や充実感を持つことができたことは貴重な体験でした。

一緒に学生企画を行った織田さん、大城さん、北島さんには本当にお世話になりました。初めて打ち合わせをしたときの私の発表の危なっかしさといったら…。レセプション後、二次会にくり出すはずの時間を再度打ち合わせに割かなければならなくなったのは、やはり私の準備不足が皆さんに与えた不安のせいでしょうか……。お許しください。

最後になりましたが、今回の発表を行うにあたって私を支えて下さった全ての先生方、先輩方に感謝しております。また、打ち合わせなどにより大会運営に関して自分の役割を十分に果たせませんでした。それをサポートしてくれた皆さんの心遣いに感謝しております。本当にありがとうございました。



参加者報告

宮城 政也（沖縄県立看護大学）

九州スポーツ心理学会が行われる3月上旬は、春の到来を様々なところから感じることができる。気温はもちろんのこと、町並みを歩く人々のファッション、テレビやラジオを通じて聴こえてくる春の足音、私は「今年も春がやってくるな」と感じる頃、爽やかな気持ちで、九スポ心学会にほぼ毎年参加をしている。しかし、一方において、九スポ心学会の時期が来ると同時に、入試、卒業式、各委員会事案の検討処理等々多くの雑務に追われ、またこの季節がやってきたかなど、鬱々としたネガティブな自分が共存しているのもまたもうひとつの事実である。

話は少し変わるが、沖縄に住むと時々「時間の流れ」と「mustwork」に対するアンビバレンスな感覚に遭遇することがある。たとえば、研究やその他仕事の進み具合が悪いときには、時間もゆっくり進んでいるのでは？などと錯覚し、さらにひどいことに沖縄方言でいう「ナンクルナイサ」（何とかなるさ！）などと心の中でつぶやく自分に対して、追い討ちをかけるように周りの人たちも大丈夫、大丈夫といいだす始末、こうなればもう怖いものなしである。このメンタリティー

は、沖縄特有だといわれているが、私は南国つまり九州地域においてもそれが一部当てはまるのではないかと最近強く感じているのである。その理由のひとつとしてこの九スポ心学会が大きく寄与しているの言うまでもない。この学会を通して接する先生方や大学院生の多くには、心のゆとりと温かさを感じることができる。数多くの学会に所属をしているが、この学会は私にとってある種特別なものとなっている。自らの研究成果を発表し、多くの先端情報を入手することのみにために学会参加するという意見も当然である。しかし、プラスアルファのたくさんある、何だか楽しいと感じるこの九スポ心学会、来年は何を発表しようかと早くも考えてしまう、そうさせる何かがこの学会にはあると感じているのは私だけでしょうか・・・。

参加者報告

清水 安夫（桜美林大学）

九州スポーツ心理学会は、若手の研究者を育成することに力を入れている学会であり、遠方からの参加者をも暖かく迎えてくれるアットホームな学会である。

本年も九州大学国際研究交流プラザが大会会場であった。博多駅より約20分という、とても立地条件の良い会場での開催であった。福岡空港は都市の中心部へのアクセスの良さでは日本随一を誇っている。東京近郊からの参加は、かなり便利な条件にあるといえる。今回の16回大会の企画・運営も九州大学の大学院生が中心となっていた。学会の運営には大変な下準備が必要であり、参加者が快適な分だけ苦勞が多い。しかし、事務局の大学院生たちが、笑顔を絶やすこと無く黙々と仕事に従事する姿には、頭が下がる思いと頼もしさを感じた。

私は昨年と同様に、ゼミの学生を連れて参加した。東京地区から九州への旅費となると学生にとってはかなりの負担であるが、全国規模の学会よりも小規模ではあるが九州スポーツ心理学会への参加を勧めている。まず、第一線で活躍してい

る研究者と学生が身近に対話する機会が多いこと。私自身がそうであったように、ジャーナルやテキスト紙上で活躍している研究者は、学生にとってはアイドル的な存在である。身近に研究についての質問ができることは、大きな感動を生み、勉学への動機づけを与えてもらう貴重な瞬間である。小規模学会でこそあり得る醍醐味である。また、年齢差の無い大学院生が、学生企画による独自の研究をシンポジストとして発表している情景は、近未来の自己像と重ねやすく、学生たちにとっては良きモデルとなっている。もちろん大学院生による質の高い研究発表には、自分自身の研究への姿勢を問い直し、気を引き締める機会にもなっている。

次世代を担う研究者の養成を学会で行おうという試みは、九州スポーツ心理学会だけでなく、私が毎年参加しているヨーロッパ健康心理学会でも実践されている。ヨーロッパ健康心理学会は、毎年、約300名前後が欧州・米国から参加する、昨年16年目を迎えた比較的小規模の若い学会である。一昨年、前会長であったオランダのライデン大学のS. Maes教授を日本健康心理学会にお招きした時に話されていたことが印象に残っている。それは、ヨーロッパ健康心理学会の目標と役割は、次世代の研究者を育てることだということである。確かに、広く世界より大物の研究者が集結して来る学会ではあるが、あまり彼らの発表などは目立たない。むしろ若手の研究者や実践者が中心となったワークショップなどが目立ち、彼らを育成しようとする意図が多く見られる。

健康心理学をはじめ、スポーツ心理学・運動心理学の研究分野は、フィールドにおける介入研究などの機会も多く、実際にクライアントや選手と向き合うことが重要である。元気はつらつとした若手の研究者や実践者を養成することは、学問領域を活性化させ、研究の質や価値を高めることにもつながり、今後ますます重要な課題になると考える。この点からも、九州スポーツ心理学会は、他学会へ重要なコンセプトを発信する一つのモデルとなる学会だと考える。

研究アラカルト (1)

身体障害者における自尊感情向上を目指して

内田 若希 (九州大学大学院)

身体障害者にとって、運動・スポーツは様々な恩恵があるとされながらも、対象者の確保や無作為抽出の困難さのため(Fox,2000)、自尊感情研究の領域における身体障害者を対象とした研究はまだまだ少ないのが現状です。しかし、可動能力に対する自信が低いと考えられるリハビリテーション中の者や障害受容の低い者に対して、自尊感情を改善するような介入は意義がある (Fox, 2000) といわれています。

近年では、現在の健康状態が重要となるのではなく、むしろ、生涯を通して心身の良好な状態を維持することに焦点が当てられています。個人の人生を有益で意義深いものとするために最も必要とされる要素であるQualityofLife(QOL)を考える上で、自尊感情の評価は必要不可欠であり(Shepard,1985)、また、自尊感情は、個人の包括的なウェルネスレベルである健康関連QOL(HRQL;主観的健康度と日常生活機能を定量化した指標;福原,1999)の情動的機能領域の主要な構成要素の一つにあげられます(Rejeskietal.,1996)。つまり、よりよく生きることが望まれる身体障害者において、自尊感情を向上させることは、最終的には生活の質そのものを向上させることにつながると推測されます。

そこで、身体障害者を対象に、自尊感情の向上を意図した運動プログラムの構築を行うことは極めて重要であると思われます。しかし、これまでの自尊感情研究においては、以下の問題点が指摘されています。

包括的自尊感情および自尊感情の構成要素を検討していない。

運動介入を行う際に、理論的枠組みを使用していない。

理論的枠組みを用いた心理的効果を得るための運動介入プログラムの一つとして、Fox & Corbin(1989)が示した自尊感情の多面的階層モデル(図)の利用が考えられます。元来、自尊感情は、安定性が高く変容しにくい要因です。逆に、自尊感情の下位領域の知覚は安定性が低く変容しやすい要因であり、モデルの下位領域の知覚を増強するような介入を試みることで、最終的には自尊感情をも向上させることが予想されます。つまり、このモデルは、運動・スポーツが身体活動の能力や健康、体力、および体型そのものを向上させ、これらの向上に伴う知覚の変化が、自尊感情を増強するメカニズムを示すものなのです。そこで、この多面的階層モデルを用いて介入プログラムを実施することは、身体障害者における自尊感情改善・向上のより具体的な方略を検討する上で有用であると思われ、今後の研究が待たれるところです。

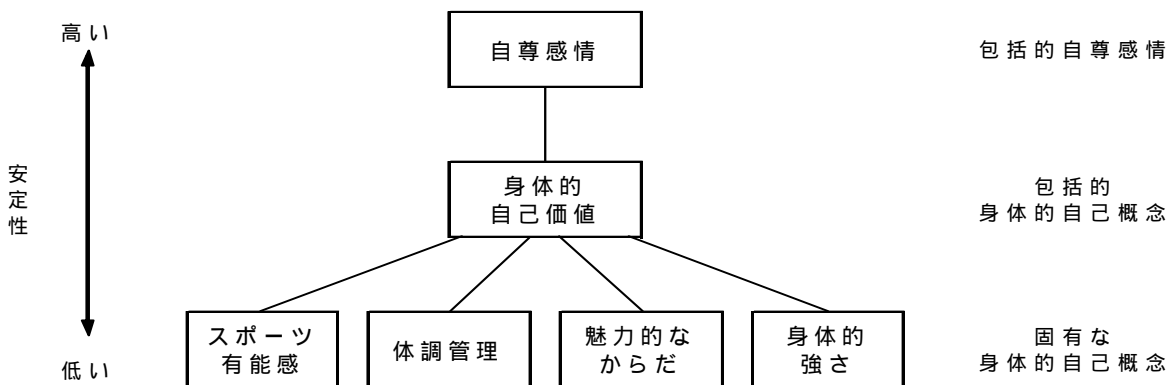


図. 自尊感情の多面的階層モデル (Fox & Corbin, 1989)

《 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。平成15年3月1～2日には、福岡市で第16回大会が開催されました。

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。

《 学会入会希望のかたへ 》

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 〒814-0180 福岡県福岡市城南区七隈8-19-1
福岡大学スポーツ科学部 スポーツ心理学研究室内
九州スポーツ心理学会事務局

TEL 092-871-6631（内線6751）

FAX 092-865-6029

E-Mail yukio@cis.fukuoka-u.ac.jp