



健康と競技の心理

Psychology of Health & Sport

◇ 特集	第 7 回アジア南太平洋国際スポーツ心理学会（東京） Asian-South Pacific Association of Sport Psychology 7th International Congress 2014 報告	
	ASPASP 報告	1
	アジア南太平洋国際スポーツ心理学会に参加して	2
◇ 特集	九州スポーツ心理学会 第 27 回を振り返って	3
	特別講演 「私のスポーツ心理学」を聞いて	4
◇ 「こころトピック」	— スポーツメンタルサポートの将来 —	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

アジア南太平洋国際スポーツ心理学会

「ASPASP 報告」

参加学会：第 7 回アジア南太平洋国際スポーツ心理学会大会

日時・開催地：2014 年 8 月 7, 8, 9, 10 日 国立オリンピック記念青少年総合センター

磯貝浩久（九州工業大学）

2014 年 8 月 7 日から 10 日の 4 日間、東京の国立オリンピック記念青少年総合センターにて、ASPASP (Asian-South Pacific Association of Sport Psychology) の第 7 回大会が行なわれました。ASPASP は、アジアのスポーツ心理学者が集う学会で 4 年毎に開催されてきましたが、日本での開催は今回が初めてでした。個人的には、日本開催は日本スポーツ心理学会の責務であると感じまた主張していたので、All Japan 体制で準備・運営にあたり、成功裏に大会が終了したことを大変嬉しく思っています。

All Japan の一端をご紹介しますと、日本スポーツ心理学会の理事が何らかの大会役員になり運営に関わったのは当然のこと、Organizing committee には 58 名のメンバーが名を連ね、抄録の査読は 100 名近い会員が担当していました。それ以外にも数百名の学会員が、何らかの形で ASPASP に関わっていたと思います。私が委員長を務めさせて頂いた Scientific committee には、山口先生、森先生、今村先生などの九州スポ心のメンバーが参加し、プログラム作成や査読割当などの任務にあたりました。

大会ではポスター発表 193 演題、口頭 8-演題、シンポジウム 42 演題、ワークショップ 3 演題が発表されましたが、これらは過去最高の数字だと思います。また、大会の花であるキーノートレクチャーでは、Schmidt 教授、Gould 教授など世界的に著名な先生方に多数お越し頂くことができました。日本人研究者も、沢山のシンポジウムに登壇していました。このように充実した学会であったと思います。また、参加された海外の研究者から、素晴らしい学会であったとお褒めの言葉を沢山聞くこともできました。

ASPASP 大会の一つのコンセプトに研究者同士の交流を掲げていましたが、今大会を機にまずは友達からといった関係が続いていくことを願っています。



特 集

「アジア南太平洋国際スポーツ心理学会に参加して」

参加学会：第7回アジア南太平洋国際スポーツ心理学会大会

日時・開催地：2014年8月7, 8, 9, 10日 国立オリンピック記念青少年総合センター

萩原 悟一（日本経済大学）

8月7日から10日までの日程で東京の国立オリンピック記念青少年総合センターで開催された、第7回アジア南太平洋国際スポーツ心理学会（ASPASP）に参加させていただきました。2020年のオリンピック開催が決定した東京での国際学会ということもあり、海外から多数の研究者が参加しておりました。International Keynote では Michigan State University の Daniel Gould 博士が「コーチングにおける心理的スキル」というテーマで講演を行っておりました。スポーツ心理学を応用したコンサルティングの方法や実例を紹介しており、海外で行われている心理的スキルを多角的な視点から知ることができました。

また、オーストラリアの Neuroscience Research Australia から Simon Gandevia 博士が来日し、「人間の体はどのようにして学習するのか」についての講演を行いました。Gandevia 博士は運動神経細胞や運動ニューロンの世界的な研究者であり、様々な角度から私たちの体の中で起こっている現象を非常に分かりやすく解説されていました。普段はあまり聞くことのない講演を拝聴できたことは私にとって非常に有益なものとなりました。

さて、私自身ですが、本学会において初めてのことが二つありました。一つは、人生で初めての口頭発表の座長役です。日本語でもやったことがない座長にあたふたしながらも、周りの方々の支えのおかげで何とかこなすことができました。次に、国際学会での口頭発表です。最終日ということもあり、前日までかなり準備をしておりましたが、いざ、本番となると頭が真っ白になり、ほとんど何も覚えておりません。私自身、米国の大学院を修了していることから、英語はできて当たり前という周りの目がプレッシャーとなっていたのではないかと今となっては考えております。アジア南太平洋国際スポーツ心理学会での経験は、今後の私の研究や教育指導において、大変、貴重なものになったと思っております。



特 集

九州スポーツ心理学会第 27 回を振り返って

九州スポーツ心理学会第 27 回大会が下記において開催されました。

日 時 平成 26 年 3 月 8 日(土)・9 日(日)
会 場 福岡大学 中央図書館多目的ホール・商学部棟
福岡市城南区七隈 8-19-1

大会テーマ： 『卓越した動機づけの理論と方法』

特別講演 「私のスポーツ心理学」

特別企画 フリースタイル・グループディスカッション

・様々な領域における動機づけについて語る・

運動学習における動機づけの役割

健康行動の動機づけ

体育授業における動機づけ

競技場面の動機づけ

学生企画 「スポーツにおける体罰やいじめ問題を学生の立場から考える」

シンポジウム「エキスパートの心理 -動機づけの観点から-」

ポスター発表



第 27 回九州スポーツ心理学会報告

特別講演

「私のスポーツ心理学」を聞いて

講 師：山本勝昭（福岡大学）

司会：今村律子（九州工業大学）

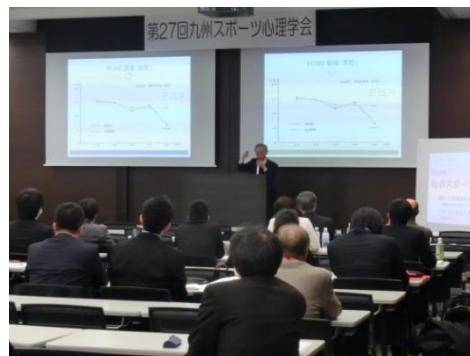
*上記所属は学会当時の所属となっています。

徳島 了（福岡大学）

先生の特別講演は、これまで行ってきた研究と実践の半世紀を凝縮した内容で、運動能力の弱者から強者までを対象とした研究についてでありました。また、講演内容は私が手伝いをさせて頂いた研究や調査が含まれおり、懐かしくもあり、時の流れを感じました。特に春日市T小学校を対象とした33年間の追跡調査では、小学校へ何度も足を運び、こども達が活動する姿や表情等を観察し、小学校の先生方と何度も打ち合わせしながら調査・研究を続けられていました。さらに、毎年8月に小学校で調査内容の分析結果を示しながら報告会を行い、先生方と共通理解を深めることに努力されておられました。これらことが、33年間の長期にわたる追跡調査を可能にした1つの要因でしょう。

さて、研究の本学会も今回で27回大会を迎えました。山本先生は本学会設立時からのメンバーでもあります。第1回大会は、昭和63年(1988年)3月23日に福岡大学セミナーハウスで開催されています。そのときの抄録集を読み返しますと、「日体協スポーツ選手のメンタル・マネージメント」と題して先生は発表されています。

そして、「参加者は、九州各地から15名の有志が集まり…、当分の間は、会則の会費もないまま、自前でやっていこう…」と九州大学健康科学センター 徳永幹夫先生が、「創刊号に寄せて」に寄稿されています。研究会では年回会費が無く、大会参加費（千円）、賛助費と広告費で全てを賄っていました。1回～11回大会までの会場が福岡大学セミナーハウスで10回開催されています。六本松という地の利もありましたが、予算ない研究会を維持していくには、安くて、環境の良い場所をキープすることも重要であったと思います。そこで、山本先生は福岡大学事業部と交渉をして、とても安く会場を抑えて頂きました。そういったことが、福岡大学セミナーハウスでの開催が多かった理由ではないかと思えます。そんなことを考えながら特別講演を聞かせて頂きました。



こころトピック

第 2 回 「 スポーツメンタルサポートの将来 」

今村律子（九州工業大学）

2015 年に入り、東京オリンピック・パラリンピックまであと 5 年と迫っている。2014 年 12 月 6 日、7 日（大阪体育大学）に開催された「平成 26 年度スポーツメンタルトレーニング指導士研修会」でも、もちろん話題の中心はそれであった。終日、スポーツメンタルトレーニング指導士（以下 SMT）が、どう関わっていくべきか、熱い議論が交わされた。質疑応答時間も後半にさしかかり、フロアから「オリンピック後のことを考えていますか？」といった質問があがったが、時間も迫っており、あいにく深く議論されることがなかった。しかし私にとって、この質問は研修会終了後も、なかなか頭から離れなかった。

多くの方がご存知のように、スポーツメンタルトレーニング指導士¹⁾とは、「競技力向上のため心理的スキルを中心にした指導や相談を行う学識と技能を有する専門家として日本スポーツ心理学会が認定する資格」である。つまり、オリンピック・パラリンピックに関わっていくということは、＝（イコール）「金メダルを！入賞を！」と期待されるということにつながる。しかし、私の胸に引っかかった「オリンピック後」という視点は、アスリートをサポートする者にとって大きな意味を持つと思われる。2015 年を機に「私もあんな舞台に立ちたい！」という子どもたちが増えることが期待されるはずである。であるならば、2015 年の出場を目標とした選手だけでなく、その子どもたちをサポートする準備に今からでも取り掛かるのも悪くない。「九州の地で育ち、この地から世界を狙う」そんな夢を持つ子どもたちのサポートをすることも、スポーツにおけるメンタル面のサポートに関わる私たちの大きな役割である。

一方で、昨年 11 月に「第 6 回スペシャルオリンピックス日本夏季ナショナルゲーム・福岡」が行われ、今年は、ロサンゼルスにて 4 年に一度の世界大会が開催される。このスペシャルオリンピックス²⁾とは、知的障がいのある人たちの自立や社会参加を目的として、日常的なスポーツトレーニングの成果発表の場とした競技会である。現在、私は、知り合いの先生を通じて、障がい者支援施設にて、知的障がい重度レベルの入居者を対象に運動指導を行い始めて 1 年が経過したところである。少しずつ運動を楽しみだした姿を目にしたスタッフや保護者に「スペシャルオリンピックスを目指しませんかね？」と期待され始めている。そう簡単なことではないが、いろんなところに「スポーツメンタルサポート」のニーズが潜んでいるのではないかと実感している。

1) スポーツメンタルトレーニング指導士 : <http://www.jssp.jp/mentre.html> , 2) スペシャルオリンピックス : <http://www.son.or.jp/>

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」

「Playing for health? Revisiting health promotion to examine the emerging public health position on children's play.」

Alexander, S.A., Frohlich, K.L., & Fusco, C. 2014

Health Promot Int. 29(1):155-64.

上地 広昭（山口大学）

子どもの身体活動を増進させることの意義・目的とは何か。この問いに対する Burdette & Whitaker (2005) の答えが非常に興味深い。彼らは、子どもの身体活動増進の主目的を「体力増強 (Fitness)」および「肥満予防 (Fatness)」の2つの「F」に集約させる従来の公衆衛生の考え方に異を唱え、今後はこれらの身体的健康への恩恵を超えて、「注意力の増加 (Attention)」、「社会性の促進 (Affiliation)」、「感情の改善 (Affect)」の3つ「A」への恩恵にも注目すべきであるという「Beyond 2F to 3A」の考えを示している。ここには、子どもの身体活動は、単なるエネルギー消費のための訓練や手段ではなく、喜び、自由、冒険、危険といった特性を含む「ソウゾウテキ (imaginative & creative)」な活動であるとの主張が含意されている。

今回紹介する論文は、この Burdette & Whitaker (2005) の主張をさらに発展させながら、子どもの身体活動（特に、自由遊び）の意義・目的について再考したものである。旧来のように体力増強や肥満予防を子どもの身体活動増進の主目的に据えようと、どうしても1) 十分な身体活動量を確保すること、および2) 身体活動実施に伴うリスクのコントロールを行うことの二点が強調されてしまうが、ここには二つの落とし穴が存在すると筆者らは述べている。つまり、十分な活動量を確保しなければならないという考えは、健康の定義が「身体的」健康に偏りすぎているためであり、社会的・精神的健康の増進についていえば必ずしも身体活動の量や強度は関係しない。もうひとつのリスクコントロールについても、大人が安全面を強調しすぎることで、子どもの自然との交渉力（どこまでが安全でどこからが危険かの判断力）の育成が損なわれてしまう可能性があるという指摘する。筆者らは、これらの問題の解決策の一つとして、すでに欧州で行われているような、街の通りに植物や草を植えた自然広場を設置することを提案している（これをオランダでは *woonerf*、イギリスでは *Home zone* と呼ぶ）。これは、自然を活用することで適度なリスクを含んだ自由に遊べるスペースを大人の目の届く範囲に設置するという妥協案といえる。このように、子どもの身体活動の効用を最大化するためには、「コントロールされた自由な環境作り」というパラドックスをどこまで解消できるかが課題であり、その解決策の一つを具体的に示している点に本論文の秀逸さを見る。

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」

大石彩加（九州大学大学院）

佐久間智央（九州工業大学大学院）

教原悟一（九州工業大学大学院）
松田陽二（福岡大学大学院）

前回、「研究タマゴ」を書かれた大石彩加さん（九州大学大学院 2013 年修了）から襷を受け取りました，九州工業大学大学院の佐久間智央です．大石さんと初めてお会いしたのは，金沢星稜大学で開催された平成 24 年度日本スポーツ心理学会第 39 回大会でした．私がソフトテニスの自信についてポスター発表をさせていただいた際，徳永幹雄先生の紹介で大石さんが質問してくださったのがきっかけでした．

私が，スポーツ心理学を学ぼうと思ったきっかけは，ソフトテニスでの経験でした．私自身，大会ではあまり緊張しないと思っていました．しかし，重要な試合でのサーブミスをきっかけに，セカンドサーブすらまともに入れることができなくなってしまいました．「なんで今までできていたことができなくなったんだろう？」「練習では普通に打てるのに，，，」と悩む時期が続きまして．また，チームのキャプテンを務めていた際，「試合だと緊張して全然球が入らなくなってしまいうんですよねえ」という相談を受けていたということもあり，その対処法を探していたとき，メンタルトレーニングに出会いました．緊張への対処法や自信をつける方法などを調べているうちに，メンタルトレーニングに魅力を感じ，スポーツ心理学を専門的に学び，将来はソフトテニス界に貢献していきたいと思い，日本大学大学院の博士前期課程に進学しました．日本大学大学院時代は，高橋正則先生，水落文夫先生にご指導いただきました．修士論文ではソフトテニスにおけるスポーツコンフィデンスをテーマに研究を進め，平成 26 年 3 月に修了させていただきました．

九州に拠点を移したのは，平成 26 年 4 月となります．日本大学大学院で研究を行っていく中で，もっとスポーツ心理学について，特にスポーツに関する自信について深く研究を行いたいという思いが芽生え，指導教官の先生に相談すると，日本大学の先輩でもある九州工業大学の磯貝浩久先生をご紹介いただきました．はじめは，福岡という身近に知り合いもない地に行くことに不安等もありましたが，新しい人々や考え方に会えるチャンスであると捉え，福岡に来ました．この 1 年間は本当にあつという間でした．磯貝先生には手厚いご指導をしていただき，「研究者とはどうあるべきか」ということを意識して研究活動に取り組むことができいております．また，先生方やソフトテニス関係の方々との多くの新しい出会いがあり，とても良い環境で研究をさせていただいております．まだまだ未熟な部分は多々ありますが，少しでも選手や指導者の役に立つことができる研究を行っていけるよう，日々精進していく所存であります．今後ともよろしくお願い致します．

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 〒814-0180 福岡県福岡市城南区七隈 8 丁目 19 番 1 号
福岡大学スポーツ科学部内
九州スポーツ心理学会事務局 宛
TEL : (092) 871-6631 (内 6728)
FAX : (092) 865-6029
E-mail : kssp@fukuoka-u.ac.jp

九州スポーツ心理学会 第 28 回大会開催!

大会テーマ「運動・スポーツの場と雰囲気」

平成 27 年 3 月 7 日・8 日 かがしま県民交流センター東棟 3 階

日時 1 日目：平成 27 年 3 月 7 日（土） 受付 12：00～

2 日目：平成 27 年 3 月 8 日（日） 受付 8：30～

会場 かがしま県民交流センター東棟 3 階

鹿児島県鹿児島市山下町 14-50（市電水族館口電停下車 徒歩 4 分）

参加費 会員 ¥3,000 当日会員及び学生会員 ¥2,000

【3 月 7 日（土）】

11：00～12：00 理事会（3 階小研修室）

12：00～13：00 受付（3 階大研修室 1 前）

13：00～13：05 会長挨拶（3 階大研修室 1） 橋本公雄（熊本学園大学）

13：05～14：00 招待講演（3 階大研修室 1）

テーマ：いのちの電話の組織化にみるコミュニティアプローチ

講師：平川忠敏（西九州大学）

司会：森司朗（鹿屋体育大学） 14：30～17：00 特別企画 フリースタイル・

14：10～17：00 特別企画 フリースタイル・グループディスカッション

<運動スポーツの場—雰囲気づくり>

14:10～15:00 全体ガイダンス（3 階大研修室 1）

15:00～16:20 セッション（3 階大研修室 1）

16:20～17:00 全体ディスカッション（3 階大研修室 1）

テーマ&モデレーター：

① 競技場面における雰囲気づくり 下園博信（九州共立大学）

② 健康運動場面における場・環境づくり 上地広昭（山口大学）

③ 体育授業場面における雰囲気づくり 兄井彰（福岡教育大学）

総合司会：伊藤友記（九州共立大学）

17：05～17：40 総会（3 階大研修室 1）

18：15～19：45 情報交換会（ドルフィンポート 1 階ドルフィンホール）

【3 月 8 日 (日)】

8 : 30 ~ 9 : 00 受付 (3 階大研修室 1 前)

9 : 00 ~ 10 : 00 学生企画 (3 階大研修室 1)

テーマ : 2020 年東京オリンピック・パラリンピックにむけて

~学生研究者として現場に何が還元できるのか~

テーマ&演者 :

① 2020 年オリンピック・パラリンピックに向けたタレント発掘~今後の課題と展望~

竹内竜也 (鹿屋体育大学大学院) & 守田有希 (福岡大学大学院)

② メンタルサポートにまつわる概念と今後のサポートのあり方について

佐久間智央 (九州工業大学大学院) & 高井真佐代 (九州大学大学院)

10 : 10 ~ 12 : 10 シンポジウム (3 階大研修室 1)

テーマ : スポーツ心理学研究の成果は運動・スポーツ現場に役立っているのか?

司会 : 杉山佳生 (九州大学)

基調講演&指定討論 : 橋本公雄 (熊本学園大学) 「研究成果の還元を考える」

話題提供者 : 磯貝浩久 (九州工業大学) 「競技スポーツの立場から」

山口幸生 (福岡大学) 「健康スポーツの立場から」

12 : 10 ~ 13 : 00 昼休み ポスター掲示 (3 階大研修室 1)

13 : 00 ~ 14 : 30 ポスター発表 (3 階大研修室 1)

九州スポーツ心理学会役員・事務局スタッフ

役員（平成 24 年 4 月～平成 27 年 3 月）

会長 橋本 公雄（熊本学園大学）

副会長 磯貝 浩久（九州工業大学）

理事長 山口 幸生（福岡大学）

顧問（前会長）： 徳永 幹雄（福岡医療福祉大学）

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）

理事： 兄井 彰（福岡教育大学）

岩崎 健一（熊本健康・体力づくりセンター）

井上 勝子（熊本学園大学）

秦泉寺 尚（宮崎大学）

山内 正毅（長崎大学）

森 司朗（鹿屋体育大学）

伊藤 友記（九州共立大学）

宮城 政也（琉球大学）

山津 幸司（佐賀大学）

杉山 佳生（九州大学）

上地 広昭（山口大学）

広報担当理事 今村 律子（九州工業大学）

会計担当理事 坂元 瑞貴（福岡大学）

監事 下園 博信（九州共立大学）

中本 浩輝（鹿屋体育大学）

事務局スタッフ（平成 24 年 4 月～平成 27 年 3 月）

総括 山口 幸生

会計 坂元 瑞貴

編集 満石 寿（福岡大学）

各種委員会委員（平成 24 年 4 月～平成 27 年 3 月）

企画委員会 橋本公雄 岩崎健一 磯貝浩久 山口幸生 兄井彰 杉山佳生

広報委員会 今村律子 徳島了（福岡大学） 清水安夫（国際基督教大学）

あとがき

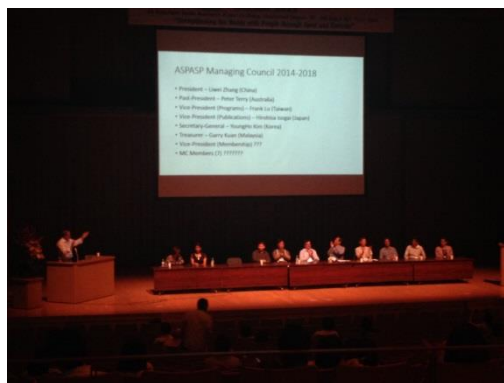
九州スポーツ心理学会会報「健康と競技の心理 (Psychology of Health & Sport)」第 19 号をお届けいたします。

「今年、寒すぎませんか？」最近、研究室の学生からよく出る言葉です。確かに、気象ニュースでも「今回の寒気は年に何度もない強さです」と発表・放送されています。確かに寒いような…でも、昔はもっと寒く、毎年雪も積もっていた景色の記憶が蘇りました。はて、本当にそうだったのだろうか、過去の気温を検索しました（便利ですね…）。検索日は「1988年3月22日」。そう、第1回九州スポーツ心理学研究会（現九州スポーツ心理学会・福岡開催）の記念すべき日です。気温は最高気温 11 度。そして、昨年の学会初日（2014年3月7日・福岡開催）の気温はというと、最高気温 11 度と偶然にも同じ気温でした。人（私？）の記憶と感覚は、曖昧であると改めて考えさせられました。

さて、28 回目を迎える九州スポーツ心理学会の開催地は、九州南部に位置する「鹿児島県」です。福岡県よりは暖かいとは思っていますが、南といえまだ 3 月の初旬ですから、まだ少々肌寒いかもかもしれません。しかし、みなさまのたくさんの御参加によって熱い議論が飛び交い、さらなる交流の深まりから、最後には「やっぱり九州（の学会）は、あったかいねえ～」と言っていただけのような学会になるようにと願います。みなさまの御参加を心からお待ちしております。

最後になりましたが、お忙しい中、快く本ニュースレターの御執筆を頂きました先生方および大学院生の皆様、誠にありがとうございました。皆様方に厚く御礼、申し上げますとともに、今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

編集担当 今村律子



ASPPSP2014 in 東京の様子です

平成 27 年 2 月 発行
九州スポーツ心理学会会報第 19 号
「健康と競技の心理」
Psychology of Health & Sport
広報・編集担当
今村律子 徳島了 清水安夫

*当記載すべての無断転載・引用等は固くお断りします