



# 健康と競技の心理

## Psychology of Health & Sport

### 目次:

特集 日本スポーツ心理学会およびヨーロッパ心理学会における各賞受賞報告	2
関連学会参加記	6
執筆著書紹介	10
研究アラカルト(1)「生きる力」から「ライフスキル」へ	11
研究アラカルト(2)アイオワ大学にてレクチャーを行って	13
2009年 関連学会大会日程	16
九州スポーツ心理学会の紹介と学会入会申込様式	17
あとがき	18



日本スポーツ心理学会およびヨーロッパ心理学会における受賞者  
(写真左から橋本公雄先生、内田若希先生、尼崎光洋先生)

## 特集

# 日本スポーツ心理学会およびヨーロッパ心理学会における 各賞受賞報告

第35回日本スポーツ心理学会にて内田若希先生が優秀論文奨励賞を、また、第10回ヨーロッパ心理学会にて尼崎光洋先生がPoster presentation award Second placement をそれぞれ受賞されるという、素晴らしい快挙を成し遂げられましたので、本号ではフレッシュな2人の研究者の喜びの声を特集とさせていただきます。

### 優秀論文奨励賞を受賞して

内田若希（福岡県立大学人間社会学部）

「自己概念の多面的階層モデルの検討と運動・スポーツによる自己変容 中途身体障害者を対象として— (内田若希・橋本公雄・山崎将幸・永尾雄一・藤原大樹: スポーツ心理学研究, 35 (2), 1-16, 2008)」という論文に対し、日本スポーツ心理学会から優秀論文奨励賞を授与されました。この論文は、私の博士論文の中核をなす部分で(博士論文の概要は、九州スポーツ心理学会会報第9号参照)、自分にとって思い入れの深いものでもあります。

私は、中途身体障害者の自己変容過程について研究を行ってきました。身体障害者のうち、特に中途障害者は、人生の半ばで事故や病気のために身体機能や身体部位を喪失し、ある日突然に障害者となります。そして、身体的な変化や生活上の変化、さらには社会的存在の変化を迫られ、その中でさまざまな喪失感を体験します。これらの喪失感は自己概念に影響を及ぼすと考えます。自己概念とは、自分の特性や能力についての知覚、他人や環境との関係における自己についての知覚や概念などの諸要素から構成されるものであり、私たちは、経験の増加や経験する環境によって自己概念を発達させています。中途障害は、この発達途上もしくは築き上げてきた自己概念を大きく揺るがす経験ではないでしょうか。

一方で、運動・スポーツが自己概念の変容に果たす役割は非常に大きいと考えます。運動・スポーツが提供する新しい世界や残存機能の可能性への気づき、周囲からのサポートや受容の体験は、受傷による喪失感からの脱却と生きる意味の再定義につながるといえます。

そこで、運動・スポーツの自己変容過程への影響を考えるに当たり、これまでの理論研究を概観したところ、我が国における変容過程の理論モデルの不在が問題としてみえてきました。そこで、理論モデルを検討するために、まず質問紙を用いた量的研究から始めました。ところが、「自己に関する考えを中途身体障害者の方に尋ねる」……この難しさに直面することとなるのです。

私が用いた質問紙は、自己概念や自尊感情、身体的自己知覚に関する項目を含むものでした。しかし、「すべての点で自分に満足しているか」「身体的外見に満足しているか」などといった内容の質問紙は、対象者の方々に不快な思いをさせる結果となりました。「こんなことを質問されるのは不愉快です」「中途障害者にこんなことを聞かないでください」といったコメントが、質問紙の中に書き込まれていました。質問紙調査は、各地の障がい者スポーツセンターを通じてお願いしていましたが、対象者の方と私の間に信頼関係が存在しない中での調査ですので、尚のことだったと思います。私は、誰か一人でもいい、その誰かのために役に立てる研究をしたいと思ってきました。しかし、自分の研究で誰かを傷つけてしまうのであれば、それはとても不本意で、今後の研究の方向性について思い悩む日が続きました。

## 特集

日本スポーツ心理学会およびヨーロッパ心理学会における  
各賞受賞報告(つづき)

その一方で、私が2001年から約5年間、障害者スポーツセンターで指導員をしていた時に、「障害者になって良かった」「自分の可能性を知りたい」とひたむきにチャレンジし続ける多くの方々と出会いました。受傷経験に伴う心理的な影響は大きく、障害を受容することは容易ではないにも関わらず、運動・スポーツには、中途身体障害者の自己変容過程を支援する力があるのだと改めて実感しました。そして、このように語られた言葉は、質問紙では知りたがたいものではないかと思うようになりました。

これらのことを通じて私は、「対象者に寄り添った研究」を行おうと考えるようになりました。それを実現するために、対象者の実際の生きた経験から自己変容過程の本質へ迫るべく、質的研究を取り入れる試みを開始しました。質的研究について学んだことのなかった私にとって、勉強会を有志の大学院生3名で立ち上げての手探りでスタートとなりました。

この論文が完成するまでの道のりは、私の研究者としてのあり方を考える上で、本当に大きな財産となりました。そして、他大学の先生方からも内容に関して問い合わせを頂いたり、「とても良い論文ですね」とお褒めの言葉を頂いたりして、それだけでも非常にうれしく思っていたところへ、優秀論文奨励賞受賞の知らせが舞い込んできました。自分の歩んできた方向性が、少なからず間違いではなかったのだと、自分に自信を持つこともできました。これからも「対象者に寄り添った研究」を忘れずに、努力していきたいと思えます。

最後になりますが、長年に渡り熱心なご指導を続けて下さっている九州大学健康科学センターの橋本公雄先生、時には夜遅くまでディスカッションし、辛いときには励ましあった大学院の同期生、そして私を支えて下さっているすべての方々に感謝の気持ちでいっぱいです。この場を借りてお礼申し上げます。ありがとうございました。



## 特集

日本スポーツ心理学会およびヨーロッパ心理学会における  
各賞受賞報告（つづき）10th European Congress of Psychology (ECP)、  
Poster presentation award Second placementを受賞して

尼崎光洋（桜美林大学大学院・日本学術振興会特別研究員DC1）

2007年7月3日から6日の4日間、第10回ヨーロッパ心理学会（10<sup>th</sup> European Congress of Psychology: ECP）がチェコの首都プラハで開催されました。ECPは、2年に1度開催される大会であり、今回もヨーロッパを中心に世界各国から約3000名の研究者が参加しました。約1500件の発表の中から、Second Awardには3件がノミネート（他にスペインとドイツの研究者がノミネート）され、最終日の理事会審査にて私の受賞が決定しました。ヨーロッパ圏外からの受賞者は今回が初めてということもあり、2位を受賞しただけでなく、アジア人初の受賞という二重の喜びを味わうことができました。

今回の受賞した研究発表の内容は、現在、私が取り組んでいる博士論文のテーマ「青年期における性感染症の予防モデルの構築」の一部に当たるものです。2008年11月に出された厚生労働省エイズ動向委員会の報告では、我が国におけるHIV新規感染者数およびAIDS患者数の累計が過去最多になったことが報告されています。また、青年期における性感染症の蔓延している状況も懸念されており、今後、何らかの予防対策を講じる必要性が指摘されています。このような社会背景から、性感染症の予防を心理学の立場からアプローチする必要性を感じ、性感染症の予防を目的としたコンドームの使用行動について研究を行っています。

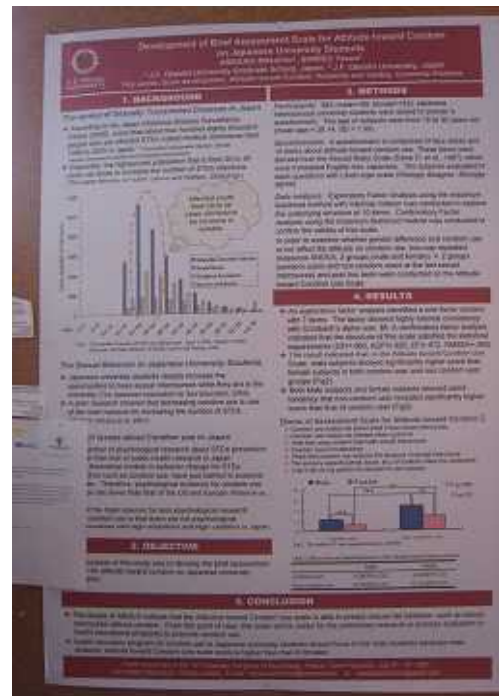
本研究の着想に至った経緯として、2005年に初めてヨーロッパ健康心理学会（European Congress of Health Psychology: EHPS）に参加した際に、研究のヒントを得ました。一般発表では、アフリカ諸国における青年期のエイズ予防教育に関する研究やHIV感染者のQOLについての研究など、今まで、国内で参加した学会では触れる機会の少なかった研究分野に出会うことができました。これら一連の発表を拝聴している中で、漠然と「日本の現状は、どのようになっているのか？」という気持ちが芽生えました。帰国してからは、興味本位で論文を読み漁るうちに、日本の性感染症が蔓延している深刻な状況を知り、この研究課題に着手するようになりました。

今回の受賞した研究発表の内容は、コンドームの使用に対する態度を測定する尺度の開発と尺度の信頼性と妥当性の検討について発表を行いました。平凡な尺度開発である本研究がどうして受賞したのか？その理由について振り返ってみたいと思います。まず、単純に、ヨーロッパにおいても青年期における性感染症の予防については関心があったからだと思います。特に、ヨーロッパの研究者の中には、アフリカ諸国を研究のフィールドとしている方も多くいるので、HIV/AIDSの予防には大変関心があるのだと思います。次に、日本をはじめとして、性感染症やHIV/AIDSの蔓延が深刻な状況にあるアジア諸国からの心理学的な研究が世界にあまり発信されていないことも一つの理由と考えられます。研究調査を実施する際に、性に関する調査が嫌厭されていることを感じます。性に対して社会的にタブー視するような現状があるために、日本から世界へと発信される研究数が少ないのではないかと思います。そのため、ヨーロッパの研究者たちにとって、日本の性感染症の蔓延状況を知る手がかりとなった研究のため、受賞するに値したのかもしれない。

特集  
日本スポーツ心理学会およびヨーロッパ心理学会における  
各賞受賞報告（つづき）

今回の受賞には、ちょっとした後日談があります。学会最終日の審査結果の発表では、1位を受賞した研究者のみ、表彰状が渡され、残りの受賞者は名前を読み上げられるだけでした。受賞の表明を受けただけでも光栄なのですが、やはり何か物寂しい感じがしていました。ECPが終わって約1ヵ月後、2007年8月にオランダで開催されたEHPSに、清水安夫先生（桜美林大学）と煙山千尋氏（桜美林大学大学院）と共に参加した際に、この物寂しさを払拭するような出来事が起こりました。学会主催のディナーパーティーで、テーブルを共にしたチェコの女性研究者と煙山氏が何気なく会話をしている時に起こりました。偶然にもチェコで開催された大会に参加していた話をしていたところ、その女性研究者の夫が、ECPの大会長だったのです。2位には記念品が無かったので、賞状を送って欲しいと頼んだところ、快く承諾してくれました。このような経緯があり、写真に写っている賞状が後日郵送され、手にすることができました。

今回の受賞では、清水先生の多大なサポートがあり、発表や質疑応答で、私の考えを伝えることができました。今回の受賞は、私一人の力で成し得ることは出来ず、また、煙山氏のお陰で賞状を手にすることができました。この場をお借りして、お二人に心から感謝している次第です。なお、今回の受賞した研究発表の内容は、「学校保健研究, 50(2), 2008」に掲載された論文の一部であります。興味のある方は、受賞した研究発表と関連する「日本公衆衛生雑誌, 55(5), 2008」に掲載された論文と合わせて、ご一読いただければ幸いです。



## 関連学会参加記

「日本野外教育学会第11回大会」にて発表して  
本多芙美子(九州大学大学院人間環境学府)

2008年6月13日から15日の3日間、滋賀県のびわ湖成蹊スポーツ大学にて第11回大会が開催された。都合上初日の琵琶湖クルージングには参加できなかったが、14日15日は全工程に参加することができた。

初参加である日本野外教育学会における印象として、学会そのものがとても和やかで親しみやすく、また懇親会および各発表においても楽しく交流することができた。学会プログラムもとてもユニークで、滋賀県の野外教育に対する取り組みや信念に、参加者自身が触れられるようにとプラン構成がされていたため、今まで知らなかった滋賀県に対する知識が芽生え、滋賀県全体に対するイメージも大幅に向上した。また嘉田由紀子滋賀県知事の滋賀県に対する情熱を直接拝聴し、知事を通して県民全体が琵琶湖をととても大切にしている気持ちを間接的に感じることができた。

懇親会でのBBQによるもてなしは学会としては初めての経験であり、大量にある食材を手取る学生の懸命で自発的な行動にとっても感銘を受け、びわ湖成蹊スポーツ大学に在学する学生の人間性を見たような気持ちになった。

口頭発表およびポスター発表では、パイタリティあふれる研究発表が多く、また比較的若い方の発表が多くみられたため、生き生きとした躍動感のある学会発表を体験することができた。それらは自分自身への刺激ともなり、「次回はぜひ口頭発表をやってみよう」という気にもさせてくれた。私自身この学会ではポスター発表を行わせていただいたが、多くの方が海に関する研究に興味を持っていたため、他の学会では得ることのなかった意見や感想を伺うことができ、とても有益な学会にすることができた。

2日間にわたって、学会の雰囲気、滋賀県の野外教育に対する取り組みに触れ、野外教育に関する数多くの知識を得、さらに多くの方と交流することができたことはたいへん意義深いことであり、参加当初抱いていた単独参加という不安を払拭してくれた。この日本野外教育学会は、日本人が『ゆとり』の本当の意味を理解し実行しようとするまさにこれからの時代に、多くの若い研究者の手によって大きくなっていくべき学会なのかもしれないと初参加ながら感じた。



「日本教育心理学会第50回総会」自主シンポジウムにて発表して

渡壁史子(山口短期大学)

2008年10月11日 13日、東京学芸大学(小金井キャンパス)にて日本教育心理学会50回総会が開催されました。本学会では「豊かな教育環境の創造を目指して」をテーマに、特別講演や準備委員・研究委員企画のシンポジウムのほか、60以上の自主シンポジウム、多数のポスター発表が行われました。特別講演では、「篤姫」の時代考証などを手がける大石学氏が「江戸の教育に学ぶ」と題し、江戸の平和と文明化を推進した教育の多様な実態と発展を考察し、話されています。

私自身は、「コミュニケーションスキル育成方略としての野外教育 野外という教育環境を活用したアプローチ」というテーマで共同研究者の先生方と自主シンポジウムに参加しました。初参加でもあり、教育の実践と研究のあり方を模索している学会でどのようなシンポジウムになっていくのか期待と不安が入り混じりました。しかし、討議では想像以上に率直な意見や感想を聞くことができ、自身の研究や研究グループ全体の根本的な課題を整理することにつながりました。

この学会では、これまでの教育心理学の理論を再考するとともに、十数年前までどちらかといえば研究として認められにくかった「実践研究」の基盤づくりが行われ、教育心理学という分野の独自性が示されるようになってきています。ですので、実践者と研究者がどのように手をつなぎ、何を追及していくのか、その追及の意味をもしっかりとすり合わせていくことの重要性が多く述べられており、大変勉強になりました。

今回は、授業研究や実践的研究の活用法、理論、分析の考え方など幅広く情報を得ることができ、議論できる学会でしたので、ぜひ来年も参加したいと思います。



「国際心理学会第29回大会」にて発表して  
堀田亮(九州大学大学院人間環境学府/  
日本学術振興会特別研究院)

平成20年7月20日から25日に、ドイツのベルリンでおこなわれた国際心理学会第29回大会に参加しました。これまで中国の上海で行われた学会で発表したことはあったのですが、初のヨーロッパなおかつ国際心理学会という心理学会では最も大きな学会大会での発表ということで行く前は相当緊張していました。

今回は、ポスター発表ということで、「要支援者、要介護者の体力と認知機能に及ぼす運動の効果」というタイトルで発表してきました。当日は、約500人が同時に同じ会場で発表ということで最初は見に来てくれるかとても不安でしたが、たくさんの方から質問や意見をいただきました。その時一番痛感したのが自分の語学力の低さ。世界各国から来ているのでイントネーションなどがかなり国によって異なっており、何回か聞き直すことがありました。しかし、今考えるとこれも今後国際学会で発表していくために、貴重な経験だったと思います。

また、ポスター発表以外にも様々なシンポジウムや招待講演があり本当に自分にとって有意義な学会でした。特に自分の研究テーマと関係する発表は、今海外でどのような研究が最先端なのかを知る機会となると同時に、自分の研究に対するモチベーションも高めるものとなりました。今回の経験をこれからの研究活動にも活かしていきたいです。

最後になりましたが、国際学会での発表にあたり先生方や先輩方には、発表のみならず海外での滞在の注意点にわたるまで細かく教えていただきました。この場を借りてお礼を述べたいと思います。本当にどうもありがとうございました。



「九州体育・スポーツ学会第57回大会」に  
参加・発表して  
阿南祐也(九州大学大学院人間環境学府)

私は今回、久留米大学で開催された九州体育・スポーツ学会第57回大会においてポスター発表をさせていただきました。これが私にとって初めての学会参加であり、不安な面も多々ありましたが、とても新鮮で有意義な学会となりました。

本学会では、口頭発表や特別講演、シンポジウムなどにおいて専門分野だけでなく他の分野の内容も聴講することができ、とても充実した内容でした。専門分野の発表ではもちろんのこと、他の分野の発表を聴くことで新たな知識や物事の捉え方に気付くことができました。体育・スポーツという学際的な学会に参加することによって、自分自身の考えを広げることができたと実感しています。

また、今回、私はポスター発表をさせていただいたのですが、初めての発表ということもあって苦労する面が多々ありました。特に、発表内容や主張したいことをどのように表現したら、ポスターを見る方々に理解してもらえるかについて悪戦苦闘しながら準備を進めていきました。その中で、先生や先輩など多くの方々からアドバイスをもらうことにより、自分自身も研究の視点やデータの捉え方などについて改めて考え直すことができ、研究を深めることにつながりました。発表当日は、自分の発表に興味を持ってもらえるか、理解してもらえるかと不安はありましたが、様々な分野の方から質問やアドバイスを頂き、とても参考になりました。最初は緊張してうまく伝えられないこともありましたが、徐々に慣れていったこともあり、自分自身の研究や興味について話すことに楽しさを感じることができました。

今回、九州体育・スポーツ学会第57回大会に参加・発表させていただいたことで、体育・スポーツが学際的なものであることを再認識し、更に、これからの研究にとって非常に貴重な知識と経験を得ることができたと感じています。今回を機に、今後も積極的に学会へ参加し、発表したいという意志が強くなりました。最後になりましたが、このような貴重な学会を開催してくださった関係者の方々に感謝の意を表します。

「SPSS Directions 2008」に参加して  
高橋幸一(群馬大学教育学部保健体育専攻)

今回初めてSPSS Directions 2008に参加させていただきました。私は心理学を学び始めてまだまもなく、SPSSとは何かということもあまり分からないまま、勉強不足を感じつつも、少しでも多くのことを学べたらよいと考え参加しました。

私は大学4年でありながら学会や外部のセミナーなどに参加したことがなく、大学内だけで勉強を進めていました。しかし、今回SPSS Directions 2008に参加し、大学の外に出て学ぶということの大切さに気づくことが出来ました。大学内だけで勉強していたら、視野の狭い知識になってしまい、そのことに気づくこともなかったと思います。今回大学を出て学ぶことで、他大学の学生がどのようなことをしているのか、新しいソフトの紹介など、目新しいことばかりで、たくさんの新たな発見をし、とても良い刺激を受けることができました。また、この刺激がさらに勉強したい、もっと学びたいという感情を生み、今ではもっと多くの刺激を受けながら学んでいきたいと思っています。

また、SPSSの講義でも私の知らないソフトや分析方法など様々なものがあり、SPSSの信頼性、利便さなどを目の当たりにすることで「SPSSとは」ということを学ぶことができました。しかし、勉強不足であったこともあり、理解できる部分が少なく、とても残念でした。次回参加できる機会があれば事前に知識を増やし、理解できるようにするだけでなく、もう一步踏み込むことが出来るようにしたいと思います。

このSPSS Directions 2008では、SPSSでは何が出来るのか、どのような研究に使われているのかを学ぶことができ、学ぶ意欲の向上につながりました。また、様々な場所に行き、他者の研究、SPSSの活用法などを知ることも刺激になり、これも学ぶ意欲の向上につながりました。次回はもっと勉強し、知識や経験を積んでから参加したいと思っています。





「日本公衆衛生学会第67回大会」に参加・発表して

千葉寛子（福岡大学スポーツ科学部）

平成20年11月5日(水)～7日(金)に福岡国際会議場と福岡サンパレスにて開催されました、日本公衆衛生学会第67回大会に参加させて頂きました。

日本公衆衛生学会は、「健康」をテーマに、「健康教育」や「産業保健」、「感染症」、「国際保健」など18もの分科会に分かれており、また、一般演題数も1553題にのぼるなど、非常に活気に満ちた大規模な学会です。

2度目の参加となる日本公衆衛生学会ですが、当学会で研究発表をさせて頂くのは今回が初めてでした。発表テーマは「健康教室における参加者募集チラシの工夫とその評価」です。私は、これまで「どうやってターゲットとする人々を集めるか」という募集戦略の部分に着目した研究を行っており、その中でも今回は、よく広報の媒体として使われている『チラシ』に焦点を当て、発表させて頂きました。

3分というセッション時間が設けられた中で、座長の進行のもと発表していくという形式は今までに経験がなく、また、現場で多くの経験を積んだ方々を目の前に発表するという機会もこれまでになかったため、非常に緊張しました。しかし、まとまりのない発表ながらも、多くのご質問やご鞭撻を頂いたことを嬉しく思うとともに、私の今後の研究活動において非常に貴重な経験となりました。

今回、ポスター発表や懇親会を通して、保健師の方や栄養士の方など現場の方々が抱えている問題や悩みなど貴重なお話を直接伺うことができ、非常に有意義な時間を過ごさせて頂きました。このように、他分野の先生方やいろんな職種の方々が集まる日本公衆衛生学会だからこそ、様々な視点での討論が出来たのではないかと感じました。

最後になりましたが、日本公衆衛生学会第67回にてポスター発表をさせて頂いたことを嬉しく思うと同時に、貴重なご意見をいただいた諸先生方ならびに事務局の皆様にご心より御礼申し上げます。



## 執筆著書紹介

### 翻訳書紹介 ジュニアスポーツの心理学

杉山佳生(九州大学健康科学センター)

2008年1月に、市村操一(東京成徳大学)、杉山佳生(九州大学)、山本裕二(名古屋大学)の監訳で、「ジュニアスポーツの心理学」(大修館書店、2300円税別)を発売いたしました。本書は、「CHILDREN and YOUTH in SPORT: A Biopsychosocial Perspective, 2nd Ed.」(6部24章)のうち、心理学的あるいは社会学的事象を扱っている12の章を翻訳したものです。原書の編著者は、子どものスポーツ心理学研究で有名なDr. Frank L. SmollとDr. Ronald E. Smithです。翻訳には、3名の監訳者以外に、近藤明彦(慶應義塾大学)、西野明(千葉大学)、中澤史(清和大学)、飯田順子(東京成徳大学)の各先生方が携わりました。

目次からおわかりのように、扱う内容は、運動学習や熟達、自己知覚や人格発達、家族や仲間といった社会的環境の影響など、多岐にわたっています。また、理論的あるいは実証的研究の紹介のみならず、実用・実践的な示唆も、数多くなされています。ジュニア世代の選手の健全な発達や育成に関心のある方には、是非とも、目を通していただきたいと思います。

本書の目次は、以下のとおりです。

- 第1章 スポーツを始める適切な時期：動機づけ、情動的、認知的要因
- 第2章 臨界期はスポーツ技能の学習を始める時期を決定するか？
- 第3章 子どものスポーツ社会化：家族およびジェンダーの影響
- 第4章 スポーツによる子どもの心理社会的発達：親および仲間の影響
- 第5章 ジュニアスポーツにおけるコーチ行動の研究と介入
- 第6章 子どもの社会的評価と競争過程：その発達の観点
- 第7章 ジュニアスポーツにおける動機づけ雰囲気
- 第8章 子どもの有能感：コーチおよび親に対する示唆
- 第9章 ジュニアスポーツと生活経験の向上
- 第10章 ジュニアスポーツにおける熟達：知識と技能の関係
- 第11章 ジュニアスポーツにおける子どもの不安
- 第12章 ジュニアスポーツと人格の発達



## 研究アラカルト(1)

「生きる力」から「ライフスキル」へ

島本好平(東京工業大学大学院)

はじめに

このたびは研究アラカルトへの執筆の機会を与えていただきまして、誠にありがとうございました。本学会には、2008年度入会の新入りではありますが、生まれは長崎県諫早市と九州男児ではありますので、今後ともどうぞよろしく願いたいと思います。なお、本稿では、約8年間と決して長いとは言えませんが、私のこれまでの研究活動について簡単にご紹介させていただきたいと思います。特に、修士、博士課程の学生の皆さんが、これからさらに研究を進められていく上での、何かの参考にしていただければ幸いです。

修士課程 工学系から心理学系へ

修士論文で選んだテーマは、中央教育審議会によりその育成が提唱された「生きる力」でした。具体的には、大学生の生きる力を評価する尺度を開発し、その力に影響を与えている要因を明らかにしようとする調査研究でした。いま思い返せば、よく「生きる力」という大胆なテーマを選択できたなと思います。それもこれも、工学部を終えてから新しい領域に入ったばかりで、正直、まだ“何も知らない”状態でした。また当時、私は多くの子どもたちと触れ合う機会にも恵まれていましたので、現在の子どもたちと直に接することで、抽象的概念ではある「生きる力」の必要性を自分なりに肌で感じていたのかもしれませんが。

博士課程 生きる力からライフスキルへ

博士課程になってからも、テーマは引き続き「生きる力」でした。しかしながら、徐々にその限界を感じるようになりました。無論、その原因は「生きる力」という概念の曖昧さにあったと思います。当時、生きる力に関する学会発表はいくつも見受けられましたが、論文としては皆無に等しい状態であり、研究を進めていく上で「引用」という手段を取ることが困難な状況でした。そこで私は、「生きる力」に関する著書を手当たり次第に集め、そこから共通理解の部分抽出し、状況を打開しようと思いましたが、当時の私にはそこまでの力はありませんでした。そして、博士課程2年目の、ある先生からの一言、「島本君、『生きる力』は博士論文のテーマとして相応しくないんじゃないの」。この一言がキッカケとなり、私はテーマを再考することを決心しました。正直、あのまま「生きる力」にこだわり続けていたら、博士の学位は諦めていたかもしれません。今だから言えることですが、私を奮起させてくれたあの一言には感謝したいと思っています。

テーマの再考を決心してすぐに目に飛び込んできたのが、「ライフスキル」という言葉でした。調べれば調べるほど、ライフスキルが生きる力にきわめて近い概念であることが分かりました。つい先日まで、どれだけ視野が狭くなっていたかと反省しました。生きる力とは異なり、ライフスキルには論文としても多くの先行研究があり、「これなら博士論文を進めていける！」と思いました。研究テーマを、「生きる力」から「ライフスキル」に変更することに一切の迷いはありませんでした。

研究アラカルト(1)  
「生きる力」から「ライフスキル」へ  
島本好平(つづき)

ライフスキルをメインテーマとしてからは、教育心理学とスポーツ心理学の領域で研究を展開しました。はじめは、教育心理の方に重点を置いていましたが、なかなか論文が受理されないこと、よく考えれば、スポーツ心理学を専門とする研究室に所属していたこと、また、当該領域の方が、ライフスキルという概念はスムーズに受け入れられるのでは! ?と感じたことから、スポーツ心理での研究に重点を移しました。はじめに教育心理を選択していたのも、やはり私自身のこだわりからでした。研究を進めていく上でこだわりを持つことはある意味大切だと思いますが、それに固執せず、周囲の状況に応じて、時には柔軟に対応することも必要であると実感した博士課程でした。

特別研究員 横断調査から縦断調査へ

現在、私は、東京工業大学の社会理工学研究科所属の特別研究員として活動しています。ここで言う特別研究員とは、日本学術振興会によるものではなく、大学の認定によるものです。研究テーマは、もちろん「ライフスキル」。スポーツ実践を通しての具体的経験であるスポーツ経験が、ライフスキルの獲得にどのように関係しているのかについて、縦断的データをもと

に検討しています。修士、博士課程で主に用いた横断調査に比べると、縦断調査には多大な時間と労力と費用が必要となりますが、それだけ「やりがい」があると同時に、調査結果から得られる成果も大きなものになります。その一方で、複数の運動部に対して継続的に調査をお願いするためには、運動部の指導者と調査実施者との信頼関係が非常に重要になってくると思います。そのような信頼関係をいかに形成し、そして維持していくか、学生を終えた私自身の今後の新たな課題の1つとして受け止めています。

おわりに

博士課程において、研究テーマを「生きる力」から「ライフスキル」に変更しましたが、看板をただ入れ替えただけで、本質的には同じ内容を扱っていると感じています。その調査対象は子どもから大人まで幅広く、ライフスキルそのものの内容も多種多様であることから、一生取り組んでいけるようなテーマではないかと思っています。まだまだ始まったばかりの研究ですので、今後、多くの先生方から、ご指導ご鞭撻のほどをいただけましたら幸いです。未筆ながら、最後まで読んでいただき、ありがとうございました。



2008年日本教育心理学会ポスター会場(東京学芸大学)にて  
(写真左から松本先生、島本先生、石井先生)

## 研究アラカルト(2)

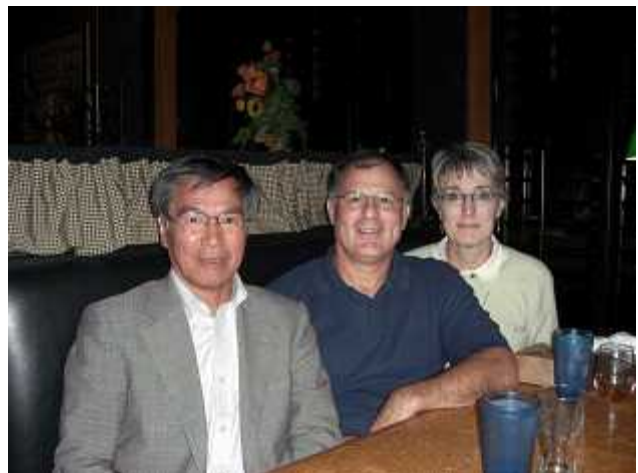
## アイオワ大学にてレクチャーを行って

橋本公雄(九州大学健康科学センター)

9月24-27日の4日間、セントルイス(北米)でAASP(通称:北米応用スポーツ心理学会)の国際会議があった。参加するかどうか決めかねていたが、大学院生の藤原大樹君が一人参加するというのもあって、学会大会への参加を前向きに考えた。セントルイスに行くなら、今年3月に九州地区大学体育連合の研修会で招聘したペンステイト大学の学部長のPhillip Martin教授が6月からアイオワ州立大学(1958年設立、26,000人規模の大学)キネシオロジー学部の新学部長となっているので、大会終了後訪問しようと思い、連絡を入れた。彼からの返事では、ちょうど9月24-28日にシカゴで体育・キネシオロジー学会があるので、28日以降は空いているとのことであった。しかし、まだ学会大会の参加を躊躇していた。理由はエコノミー症候群が本気で気になっており、長時間飛行に自信がなかったからである。最終的に行くことを決めたのはすでに9月に入ってからであった。

Philから、アイオワ州立大学に来るなら、「教授陣と学生を相手に何か私の研究について話をしてくれないか」とのメールが入った。「英語はあまり得意でないから厳しいですね」と返事をしていった。その後、出発1週間前になっても、この件については何も連絡がなかったのが心配になって講演の件はどうなっているかを尋ねた。そうしたら、何と「講演をセットしている」「講演料も薄謝ではあるが払うので、住民票を持参してくれ」とのメールであった。冗談ではない。渡米出発5日前のことである。出発までに書かなければならない健康科学センターの季刊誌「ヘルスキャンパス」の原稿も抱えていた。しかし、すでにアナウンスをしていることで、今さら断れない。「了解。しかし、謝金は不要」と連絡を入れた。謝金を貰ってまでやるほどの英語力はないからである。

こうなるとは、講演内容は唯一つ。「快適自己ペース」に関する研究について話すことにした。授業や講演で使っているPPTを修正する形で突貫工事。タイトルは、"Exercise Intensity for enhancing Exercise Adherence and Positive Affect following Exercise: Comfortable Self-Established Pace (CSEP)"である。この主観的・自己決定的な運動強度としての「快適自己ペース」だったら、ランニングやウォーキング後のポジティブ感情の獲得、運動継続化の方法、至適運動強度の設定法、運動処方への新たな提言等々が主張でき、運動生理学の先生方にも是非聞いてもらいたい内容でもある。その刺激的データには自信もあった。しかし、いざこれを英語でスピーチするとなると、準備が大変で時間がない。それでも最後は、大学院生の本多芙美子さんに日本地図から健康科学センターの紹介までを作成してもらい、パワーポイントだけは何とか作成した。あとは野となれ、山となれ。飛行機の中で原稿の一部を作成。残りは学会期間中に1日ホテルに閉じ籠もって講演原稿を作成。藤原君はワシントン大学の卒業生。英語ができる。彼にも少し手伝ってもらった。このようにして周囲に迷惑をかけながらの、どたばた劇の中で臨んだ講演である。



研究アラカルト(2)  
「生きる力」から「ライフスキル」へ  
橋本公雄(つづき)

さて、アイオワ州のデモイン(州都)を訪問する日は、丁度Philがシカゴから車で帰省する日。帰宅途中にデスモイネス空港でピックアップしてもらった。広大なトウモロコシ畑が延々と続く。大きなコンバインが動いていた。収穫期なのか。アイオワ州立大学はエムズという小さな町にあった。Philの新居はまだ家具はほとんどなく、ガラーンとしていた。まあ、広い敷地に広い家だ。聞くと敷地面積約900平米。約3000万円で購入とか。階下のゲストルームに通され、「これを全部使って良い」といわれたが、荷物はスーツケース一つ。手に余る広さの部屋である。奥さんのRoseもアイオワ州立大学の栄養学の教授。アリゾナ州立大学留学時代1度会った方で12数年ぶりの再会。全く形態が変わっていない。さすがに栄養学者だ。夕食が出た。ポテト1つにあとは少々の肉と野菜。これだけ?50代になっても形態が変わらない秘訣が分かった。それは食べないことだ。

翌日朝、大学に行った。大きなキャンパスで、その一角にキネシオロジー学部があった。講演の前に実験室や体育館等を技術士が案内してくれた。驚いた。設備が実にすばらしい。バイオメカニクス、運動生理学、生化学、運動心理学、すべてが最先端の機器を揃えていた。産学連携の研究をやっているみたいであった。たとえばバイオメカニクスの実験室では、フォースプレートに乗った姿勢を天井から10台のカメラで撮影できる装置があり、ここではランニングシューズの開発をしていた。生化学実験室では、1回の血液採取で100の成分を分析ができる機器を持っており、インフルエンザに罹ったときに運動が有効であるという研究をしていた。

「逆ではないか?」と質問したが、「普段運動していない人には、運動させたほうがいいのだ」とか。よく分からなかった。運動生理学の実験室では、カプセルがあった。これに入ると、即座に体組成が測定できるとか。バスケットコート1面が取れる広さの体育館に沢山のすばらしいトレーニングマシン。これはトレーニング用ではなく、一般市民の講座のための体力づくりプログラム用のマシンだそうだ。贅沢。この一言に尽きる。

さて、講演であるが、「何名くらい来るのか」と尋ねた、「分からん」とつれない返事。学部の教員と院生に再度メールを配信していた。講演の前に、運動心理学者の比較的若い女性Dr. Amy Welchと学生5名で懇談を持った。Amyは英国人だが私と同じ運動による感情の変化に関する研究を行っており、様々な運動強度を使って研究をしていた。彼女の論文は読んでいなかった。持参し機内で読んでおいた。人と会うときはその人のバックグラウンドを知っていることは重要なコミュニケーションの方法である。学生らが出身と研究内容を紹介してくれた。韓国人はいたが日本人はいなかった。アイオワ州立大学では学部から大学院への進学率は2,3割。後は他の大学や外国からやってくるそうだ。日本はできるだけ学部から修士・博士と一貫教育を望むが、アメリカは違う。その理由をPhilに聞いた。「他の大学から学生が来ると、いろいろな研究の情報が手に入る」のだとか。なるほどと思ったが、人間関係の厚い日本人にはその考え方は不向きだろう。学生の研究には私なりのサジェッションもしてやった。面白かったのは、空手における気合の効果を研究している者がいた。「シャウト効果だね」、といったら「そうだ」といっていた。アメリカ人のマーシャルアーツ好きは知っていたが、研究の題材までなっているとは知らなかった。終了後、Amyに「みんなと話をしてくれてありがとう」と感謝された。実はこの1時間のフリーディスカッションが良かった。英語でなんとか会話ができたことが、講演に対する心理的な準備となったからである。



研究アラカルト(2)  
「生きる力」から「ライフスキル」へ  
橋本公雄(つづき)

20名くらいの先生方と大学院生が聞きに来た。英語での講演は初めての経験。英語が下手なので、講演に先立ち“Wish me luck”と言った。みんなどーっと笑った。まず私の大学を紹介するのに、日本地図から九州の地図、そして福岡と紹介した。いきなり、「阿蘇山はどこだ」との質問。阿蘇山を知っているのにびっくりした。世界一のカルデラで成り立っており、Philを連れて行ったことを話した。Philもそのときの状況を話してくれた。このような和やかな感じで講演は進んだ。全然緊張していない。メンタルトレーニングもしていないのに。不思議なくらいだった。これから話す講演内容に自信があったからだろうか。そういえば、アテネオリンピック800m競泳自由形で金メダルを取った柴田愛選手は「スタート台に立ったとき早く飛び込みたかった」とその自信のほどを語っていた。

講演の内容は、快適自己ペースとは、その発想と目的、そして快適自己ペースの再現性、運動強度、至適運動強度の設定法、快適自己ペース走に伴うポジティブ感情の変化等々を話し、その後質疑応答。まず、Philが質問。自転車を漕ぐ経済的なケイダンスと快適自己ペースが類似しているとの意見があった。彼も自己選択的回転数で運動の経済効率のバイオメカニクス的研究をしているのである。つぎにAmyが「至適運動強度としての快適自己ペースは理解できたが、運動の継続に関するデータはないのか」という質問であった。これに関しては、今後の研究課題であることを前置きとして、唯一快適自己ペースの継続化の有効性を検証した筑紫野市のウォーキング事業におけるデータを身振り手振りで説明した。理解してくれたようだ。その他、様々な質問があったが、何とか無事1時間のスピーチは終了した。皆が帰ったあと、Philがさらに「両足に1Kgの負荷を付けて快適自己ペースで走らせたらどうなるか」と質問してきた。やはり生理学者である。快適自己ペースでは効果が疑わしく、運動の効果が気になるのだろう。私は「快適自己ペースは運動の効果を求めず、継続化を意図している」ことを再度主張し、「もし負荷を掛けたら快適自己ペースの強度は落ちるであろう」と即座に答えた。

しかし、Philは「変わらないと思う」という。これは実験してみないと分からないことであるが、彼も類似した研究をしているので、何か直感的に感じるものがあったのかもしれない。私に新たな研究テーマを与えてくれたのだろう。

講演の評価はどうだったのだろうか。Philは「内容はよくまとまっていたし、お前の英語も分かりやすかった」と、社交辞令的な回答。その後、彼は何人かの教授に感想を聞いたようだ。帰国後、「みんな興味ある研究内容であったと言っていた」というメールが入った。嬉しかった。私の博士号を取得したこの快適自己ペースの研究に興味を示してくれたことが。

西部開拓へのゲート・ウェイのあるセントルイス。ここはゴーストタウンか？人がいない、車が走っていない、空き家が多い。最盛期の3分の1の人口だとか。なぜここでAASPの会議が開催されたのか、最後まで分からなかった。お陰で観光はできず、ただ会議に出席するのみであった。ザイコフスキー、ビーリー、バートン、グールド、久しぶりに会った。AASPは北米を脱し、国際化を図っている。今回も41カ国から参加していた。日本のスポーツ心理学者は14.5名。極めて少ない。しかも著名な方々の参加が少ない。これで本当に2013年に国際スポーツ心理学会を招致できるのだろうか。私も4年ぶりなので大きいことはいえないが、日本のスポーツ心理学の研究レベルも低くはないので、もっと国際の舞台上で活躍しなければならないのではと思った。



## 2009年 関連学会大会日程

学会名	開催期間	大会会場
< 2009年 >		
日本健康支援学会 第10回学術集会	2月20日(金)～21日(土)	福岡大学ヘリオスプラザ
日本発達心理学会 第20回大会	3月23日(月)～25日(水)	日本女子大学
日本健康教育学会 第18回大会	6月20日(土)～21日(日)	東京大学本郷キャンパス
日本野外教育学会 第12回大会	7月3日(金)～5日(日)	釧路市
日本ストレスマネジメント学会 第8回学術大会	7月25日(金)～26日(日)	長崎大学中部講堂・教育学部
日本心理学会 第73回大会	8月26日(水)～28日(金)	立命館大学衣笠キャンパス
日本体育学会 第60回大会	8月26日(水)～28日(金)	広島大学東広島キャンパス
日本健康心理学会 第22回大会	9月7日(月)～8日(火)	早稲田大学国際会議場
日本体力医学会 第64回大会	9月18日(金)～20日(日)	朱鷺メッセ 新潟コンベンションセンター
日本教育心理学会 第51回総会	9月20日(日)～22日(火)	静岡大学静岡キャンパス
日本社会心理学会 第50回大会	10月10日(土)～12日(日)	大阪大学吹田キャンパス
第68回日本公衆衛生学会総会	10月21日(水)～23日(金)	奈良県文化会館・奈良県新公会堂
第45回日本臨床心理学会大会	11月6日(金)～8日(日)	東北文化学園大学
日本スポーツ心理学会 第36回大会	11月20日(金)～22日(日)	首都大学東京
日本学校保健学会 第56回大会	11月27日(金)～29日(日)	沖縄県立看護大学
第25回日本ストレス学会学術総会	12月4日(金)～12月5日(土)	横浜市開港記念会館
< 国外 >		
ISSP 12th World Congress	6月17日(水)～21日(日)	Marakesh, MOROCCO
NASPSPA(北米スポーツ心理学会)	6月11日(木)～13日(土)	Austin, Texas, USA
米国心理学会(APA)	8月6日(木)～9日(日)	Toronto, CANADA
国際応用スポーツ心理学会(AAASP)	9月15日(火)～18日(金)	Salt Lake City, Utah, USA



## 《 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21年3月7日～8日には、北九州市で第22回大会が開催されます。

### 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 〒820-8502 福岡県飯塚市川津680-4  
九州工業大学情報工学部 人間科学講座内  
九州スポーツ心理学会事務局 磯貝浩久 宛  
TEL&FAX:0948-29-7872  
E-mail: kssp@fukuoka-u.ac.jp

## 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14号をお届けいたします。

さて、本号は、最近の国内外の学術大会において名誉ある賞を受賞した2人の若手研究者から寄せられた文章を特集記事としました。本稿を読むと、研究テーマへの当初からの思い入れやこだわり、そして長い期間、ひたむきに研究に取り組んでこられたという研究プロセスの一部を垣間見ることができます。我々の仲間が努力を重ね、受賞されたということは本当に嬉しいことであると思います。本受賞について、ベテラン大学教員は、日々の業務の多忙さ故に忘れかけていた研究への熱い想いが呼び起こされ、また若手大学教員や大学院生には、研究者のモデルとして捉えることができるのではないのでしょうか。このように、今回の受賞は多くの方々の刺激となっているように思います。

ところで、本年3月までで“北九州連合事務局”の任期が終了となります。これまでは、九州大学、福岡大学というある意味、限定的な大学間に事務仕事や学会運営を任せっきりになっていたところに、磯貝理事長の尽力により、新たな事務体制が組織され、事務局の仕事を遂行されようとしていることは、九州スポーツ心理学会の歴史からみても非常に意味のあることであると思います。つまり、学会活動の基盤として、学会事務局が置かれ、その基盤の上に我々の研究活動が発展しているという状況があります。学会等の事務仕事は、陽の当たらない裏方仕事の印象がありますが、研究の発展に貢献するための極めて重要で必要不可欠な仕事であると考えています。

3年間、九州のスポーツ心理学の基盤として事務局を支えてこられた、磯貝先生、兄井先生、伊藤先生、下園先生、大変御苦労さまでした。厚く感謝と御礼を申し上げます。

最後になりましたが、お忙しい中、快く本NL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。厚く御礼、申し上げます。

(西田順一)

