

## 『スポーツ心理学とは』

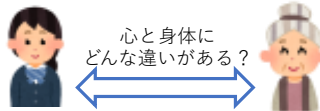
スポーツ心理学とは「**スポーツに関わる出来事について心理学的に分析する分野**」のことで

スポーツ心理学を大きく分類すると、以下の通りです。これもスポーツ心理学なの？と思う分野もあると思います。スポーツ科学センターではスポーツメンタルトレーニングがメインの活動ですので、次回はその内容を紹介したいと思います。

### ①スポーツ運動の発達



歩けるようになるまでの運動の変化は？



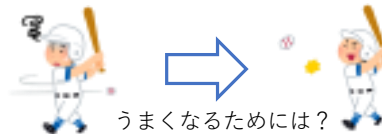
心と身体に  
どんな違いがある？

生まれてから死ぬまでの  
運動による身体と心の変化について調べる

### ②スポーツの運動学習



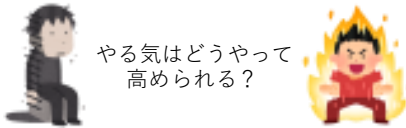
運動中にどんな活動が起こっている？



うまくなるためには？

運動のコントロールの仕組みやスキル習得など  
運動中の心のメカニズムについて 調べる

### ③スポーツの動機づけ



やる気はどうやって  
高められる？



なぜ運動嫌いになる？

なぜスポーツや身体活動を行う／行わないのかや、  
スポーツを行うことの意味について調べる

### ④スポーツ社会心理



チームワークは  
どうやって高まる？



良いリーダーの特徴は？

スポーツ集団内の個人の考えや行動が  
他者や集団の変化に与える影響について調べる

### ⑤競技の実践心理



試合場面で生じる  
心理的な特徴は？

スポーツ競技における選手の行動や心の問題、  
コーチングなど実践場面の心理面について調べる

### ⑥スポーツメンタルトレーニング

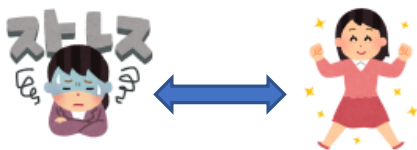
緊張を落ち着かせる  
メンタルトレーニングは？



イメージトレーニングは  
どういった効果がある？

競技力向上のために必要な心理的スキルの  
トレーニングやサポートについて調べる

### ⑦健康スポーツの心理



運動することで  
心理面にどんな効果がある？

運動・スポーツが精神的な健康やより良い生活に  
及ぼす心理的な効果や要因について調べる

### ⑧スポーツ臨床



不安

悩みを持つ選手を  
どのように支援する？

競技を含む人生を視野に入れたサポートや  
摂食障害などの心理的問題について調べる

#### 【参考文献】

・日本スポーツ心理学会(編):スポーツ心理学辞典,大修館書店,2008

文責:秋田県スポーツ科学センター  
メンタルトレーニングアドバイザー  
渡瀬 友斗