

スポーツ科学：スポーツのトレーニングおよびコーチングに関する基礎的研究

アスリートにおける心理サポート

佐藤 雅幸 (経済学部教授)

一般的にアスリートは、「元気で、明るく、前向きで、細かいことは気にしない・・・」そのようなイメージを持たれる事が多い。しかしアスリートのメンタリティーに関して、鈴木は、「競技スポーツに打ち込めば打ち込むほど、明るく、元気ではいられなくなり。身体的にも心理的にも過酷な状況になる。身体的・心理的限界を超える程のトレーニングをしないと上達しないし、勝てないからである。そこには常に、身体的故障や病気、心理的問題や精神的な病の発生の危険をはらんでいる」と述べているが、それは筆者が42年間アスリートの心の問題と向かい合ってきた経験とも合致する。令和2年度は、専修大学スポーツ研究所所員としてこれらの問題を解決するために以下の活動を行った。

参考文献

鈴木 壯：競技スポーツ・アスリートの心性。中込四郎、伊藤豊彦、山本裕二(編著)：よくわかるスポーツ心理学。ミネルヴァ書房、pp126-127, 2012

1. スポーツにおけるYIPSとジストニアに関する研究

(令和2年度専修大学学内研究助成)

イップスおよびジストニア発現時の神経筋活動のメカニズムは、未だ解明されていない。神経内科領域では大脳基底核、視床、小脳、大脳皮質など、脳のいくつかの領域の活動が過剰となることで、運動や姿勢の保持などのコ

ントロールができなくなる症状を全身性ジストニアおよび局所性ジストニアと診断しているが、スポーツ選手に発症するイップスは、局所性ジストニア患者が呈する症状と共通するものがあり、手や指を使う音楽家(ピアニスト、ギタリストなど)や作家(書痲)などに見られる職業性ジストニアとも共通している。工藤は、Elbert,et.al.のギタリストの指に触刺激を与えたときの大脳皮質感覚野の応答部位の活動に関する研究を紹介し、ジストニアでない方の指を動かした場合、大脳皮質の活動部位がそれぞれ分離・独立しているのに対して、ジストニアの人の指を動かすときは、大脳皮質の活動部位が重なり、不随意動作が発症するものと考察している。本研究では、Elbert,et.al.の報告を参考にして、不随意動作が発症する原因は、大脳皮質の異常な活動部位による、「筋肉の共収縮」の影響ではないかという仮説をたてて検証している。

参考文献

工藤和俊.イップス(YIPS)と脳:体育の科学 2008.Vol.58 No2

2. 学生におけるオンライン授業のためのストレス低減方法

(スポーツ研究所スポーツ部門研究費)

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の影響により、精神的もストレスフルな状況下で生活を強いられている学生に対して、角田

真紀子先生 (専修大学経済学部)、露木めぐみ先生 (全米ヨガアライアンス ERYT200 認定講師、JTTMA オリエンタルアジャストメント認定講師、JTTMA セラピストベーシック認定講師)、研究所所員の協力を得てヨガプログラム、マインドフルネスプログラムを作成した。

3. 学内HPへの寄稿

専修大学経済学部HP 寄稿：経済学部での学び アスリートから学ぶものの見方、考え方、人生の生き方 2020年1月23日
経済学部での学び アスリートから学ぶものの見方、考え方、人生の生き方 - <https://www.senshu-u.ac.jp/news/nid00012446.html>

4. 書籍(共著)

- ①決定版 勝つためのソフトテニス 基本の強化書 学研 2020/5/28
- ②女子選手のコーチングメソッド 新版 正しい声かけ・伝え方で実力を伸ばす メイツ出版 2020/10/30
- ③修造チャレンジ『世界にチャレンジ!』ベースボールマガジン社 2021/3/15(予定)

付記：本研究の一部は令和2年度スポーツ研究所助成(調査研究費：スポーツ科学部門)を受けたものである

