

生物学的な指標 から競技者の 心理を分析する

専門分野 スポーツ心理学、スポーツメンタルトレーニング

担当科目 臨床スポーツ心理学特論など

菅生 貴之 教授

略歴

日本大学大学院 文学研究科 教育学専攻 博士後期課程 満期退学。
国立スポーツ科学センター 研究員として研究活動を行う。
2006年度より大阪体育大学に着任。

著書

「スポーツメンタルトレーニング教本」(共著・大修館書店・2005年)
「臨床スポーツ医学臨時増刊号:スポーツ医学測定ハンドブック」
(共著・文光堂・2005年)
「コーチングに役立つ実力発揮のメンタルトレーニング」
(共著・大修館書店・2009年)

生物学的な指標を使って、競技者の心理を分析しています。たとえば最近では、ストレスを受けると分泌量が増えるホルモン「コルチゾール」の量を、競技者の唾液から測定しています。この測定では、競技者自身が「ストレスを感じていない」と自覚しているにもかかわらず、コルチゾールの分泌増加が計測されるケースが多数見受けられました。競技者の多くは、心理的ストレスを表に出そうとしません。常に前向きで従順な態度であろうとするために、ストレスを隠蔽する傾向があるのです。「心理的ストレスで競技者は強くなる」という考え方もありますが、私は少し異なる考えを持っています。なぜなら、コルチゾールはタンパク質を異化する働きがあるため、過剰に分泌されれば筋肉の成長を妨げるからです。パフォーマンスを向上させるためには、心理的なストレスは和らげる対処が必要であると私は考えます。研究室では、このような実験や分析を通して、スポーツメンタルトレーニングの技法や効果を研究しています。

担当授業では、私が何かを伝えるのではなく、大学院生たちが対話をしながら自ら結論に到達する形をめざしています。スポーツメンタルトレーニング指導士を志す大学院生も多いですが、資格取得だけを目的にするのではなく、自分自身のテーマや問題意識をもって研究に臨んでもらいたいと思っています。

キーワード

- スポーツメンタルトレーニング
競技者が自分の心をコントロールする力を身につける訓練。さまざまな心理技法が活用される。
- スポーツカウンセリング
競技者に対して行われるカウンセリング。大阪体育大学にはスポーツカウンセリングルームがある。
- 生理心理学
脳波、自律神経機能、ホルモン分泌量など、生物学的な指標を通して心理現象に迫る学問。
- 自律訓練法
セルフコントロール技法のひとつ。自己暗示をすることで自分の心身をコントロールする。