



研究テーマ

- 1 アスリートの競技力向上・実力発揮を高める競技環境に関する研究
- 2 アスリートの心理的成長・成熟に関する研究
- 3 スポーツメンタルトレーニング・スポーツカウンセリングの実践



宇土 昌志

うと まさし
教育学部
保健体育
准教授

キーワード

体育心理学、臨床スポーツ心理学、スポーツカウンセリング、スポーツメンタルトレーニング、心理検査、競技力向上、トップアスリート、陸上競技

特許情報・
共同研究・
応用分野など

・ JISS競技心理検査 (J-PATEA) : 大衆館書店

・ 科研費: 基盤研究 (C) アスリート競技力向上認知行動療法e-learningシステムの研究2017-2021年度

・ 科研費: 基盤研究 (C) トップアスリートにおける心理診断システムの開発と効果検証2017-2019年度

・ 科研費: 基盤研究 (C) トップアスリートにおける心理的競技能力評価尺度の開発に関する研究2013-2015年度

研究概要

競技スポーツにおいて、近年ますます高水準、より僅差で勝敗が決するようになり、アスリートは、より高強度・高ボリュームのトレーニングが要求されるようになってきています。これを支えるスポーツ科学や用具開発等も発展してきており、彼・彼女らを取り巻く環境として、コーチ、チームメイトはもとより、アスレチックトレーナー、スポーツ栄養士、フィジカルトレーナー、アナリスト、スポーツカウンセラー、スポーツメンタルトレーニング指導士等多くの専門家が関わる機会が増えてきました。

今ではそこへ、家族やファン等も含めた周囲(アントラージュ)の存在が重視されるようになってきています。このような対人的環境に着目し、アスリートの競技力向上・実力発揮を促進する他者の関わりについて研究しています。

1 アスリートの競技力向上・実力発揮を高める競技環境に関する研究

従来、スポーツチームのパフォーマンス発揮に関して、集合的効力感や集団凝集性といった視点での研究がなされてきています。しかしながら、集団において個が犠牲になることもあり、アスリート個々の個の発揮に着目する必要性が指摘されています。また、個人競技のアスリートにとっても、近年の陸上競技男子リレー種目の活躍しかり、コーチやチームメイトなどから様々な心理的影響を受けることが示唆されています。これらから、アスリート個々がその個性を発揮できるような対人環境、チームの在り方を究明し、競技現場に活かしたいと考えています。

2 アスリートの心理的成長・成熟に関する研究

アスリートが悩みやケガ、スランプ等乗り越えるにはどうしたらいいのか、あるいは、どのように乗り越えていくのか、そうした彼らが心理的に成長していく過程、あるいは、アスリートとしての自立、心理的に成熟していく過程に関心があります。

3 スポーツメンタルトレーニング・スポーツカウンセリングの実践

アスリートが抱える試合での実力発揮の問題(あがりやスランプ等)、対人関係、ケガなどの様々な困難・悩みを乗り越えていくために、メンタルトレーニング、スポーツカウンセリングといった心理サポートを提供しています。

効果的な心理サポートとはどのようなものか、一体どのように機能するのか、専門家はどのように訓練していけばよいのか、といった心理サポートの在り方に関心があります。

ホームページ

技術相談に応じられる関連分野

- ・ アスリートの個別の心理的問題・課題解決に向けた心理支援
- ・ チームに対するメンタルトレーニング講習会や、チームビルディングに関する支援

メッセージ

資格：公認心理師、スポーツメンタルトレーニング指導士
(サポート経験：オリンピック日本代表、プロチーム、実業団チーム、国体少年代表選手等。)