

若手研究者コラムリレー

幾留 沙智 (いくどめ さち)



プロフィール

鹿屋体育大学 体育学部 講師
日本体育学会の専門領域: 体育心理

大阪府富田林市出身
2013年 鹿屋体育大学 体育学研究科 博士後期課程修了 博士(体育学)
2013年 鹿屋体育大学 プロジェクト研究員
鹿屋体育大学 体育学部 助教
2017年より現職

E-mail: ikudome@nifs-k.ac.jp



2018年の体育学会@徳島

わたしの研究

アスリートの熟達化を スポーツ心理学で支えたい

スポーツ選手の熟達化に必要なもの？

まず熟達化とは、選手がスキルを習得し、熟練していくことを言います。この熟達化に、日々の練習が必須であることは言うまでもありません。しかし、同じチームで同じ時間練習している選手間にも熟練具合に差が生まれることがあります。

つまり、熟達化を捉えるためには練習の量だけでなく「練習の質」に目を向ける必要があると考えました。

練習の質＝自己調整学習

回数や時間で表される練習の量のように、練習の質の可視を目指し、心理学分野で従来より研究が蓄積されていた自己調整学習に着目しました。自己調整学習とは、簡単に言うと、自分が学習しやすいように自分で工夫して進めていく学習です。

つまり、スポーツにおける練習の質とは、自分の練習を自分で工夫して進めている程度、と捉えることができると考えました。

質問紙を作って評価してみると…

スポーツの練習場面における自己調整学習の評価はこれまで、インタビューや観察等の手法に限られており、より簡便に評価する手段が必要でした。そこで質問紙を作成し、比較してみると、競技レベルが高い選手ほど自己調整学習の程度が高いことが分かりました。

この質問紙が本当の意味でアスリートの熟達化を支えるツールになることを目指して、研究・改良に今後もまだまだ精進していきたいと考えています。

わたしの渾身の論文・書籍・記事

必読

幾留沙智, ほか. スポーツ版自己調整学習尺度の開発. スポーツ心理学研究 44(1): 1-17, 2017.

(なんでも帳)

「なんでも」ということですので、最近身に染みて感じていることを書かせていただきたいと思います。

いきなり私事ですが、昨年念願であった第一子を出産しました。出産の瞬間から(いやもっと前から?)「母」である事実とは裏腹に、実際にはだっこの仕方も分からず、教わり、真似し、苦悩しながら、牛歩で母っぽいものになってきた今日この頃です。

そしてこのような経験を通して強く感じたことは、「ひとりじゃ良い仕事はできない」ということです。

ひとりでやろうとしたし寄せは、我慢や体調不良につながり、仕事の質を下げてしまいます。自分ひとりのやり方に固執することも良い仕事とは程遠いです。

研究や教育・研究室運営に関して今後良い仕事をしていくためにも、自分の得意・不得意を自覚し、協力できるコミュニティを大切に広げなければいけないと感じています。

今後も、日本体育学会・若手の会の多様な専門領域・ご経験をもつ先生方からたくさんのご経験を学ばせていただけると幸いです。

○次回のコラムリレーは筑波大学の「松井崇」さんを予定しています。



日本体育学会若手の会からのお知らせ

2018年8月に日本体育学会若手の会が発足しました！

→メーリングリスト登録フォーム:

<https://goo.gl/forms/zGMPdPq5fY3kcB5g2>

学会大会、研究会等の開催や報告者募集に関する案内、公募や助成金情報等に関する情報提供を配信予定です。皆様からも、メーリングリストで周知したい情報がありましたら、下記までご連絡ください。

taikugakkaiwakate@gmail.com (担当: 木村)

