

若手研究者コラムリレー

雨宮 怜 (あめみや れい)



プロフィール

筑波大学 体育系 助教 (体育心理学)
日本体育・スポーツ・健康学会の専門領域: 体育心理学
茨城県土浦市生まれ → 高校生から神奈川県横須賀市へ
2012年 桜美林大学リベラルアーツ学群卒業
2014年 国際基督教大学大学院アーツ・サイエンス研究科修了
2015年 日本学術振興会特別研究員DC2
2017年 筑波大学大学院人間総合科学研究科修了
(博士: 体育科学)
2017年 同大学体育系特任助教・
同大学体育系アスリートメンタルサポートルーム相談員
2021年より現職
E-mail: amemiya.rei.km@u.tsukuba.ac.jp



東京ヤクルトスワローズのファンで、時々神宮球場でビール片手に傘を振っています。



ドラえもんが好きです。藤子・F・不二雄先生がおっしゃるSF (少し不思議な) 研究ができればいいな、と日頃から思っています。写真のミニドラは娘ですが、もうミニドラには変身できないくらいに成長しました。なお、彼女はアンパンマン推しです…。

わたしの研究

アスリートの心身の健康と 実力発揮の双方を実現する

私は体育・スポーツ心理学と臨床心理学を専門とし、特に**アスリートのメンタルヘルス**の問題やその支援策について、これまで研究や心理支援を行って参りました。その活動の中で、“精神的に強い人は心理的な不調を抱えない”という誤解・偏見から、“トップ”アスリートは仮に不調を抱えても、必要な支援に繋がりにくいという問題に直面いたしました。

このような問題を解決するべく、私はアスリートが表だって必要とする**実力発揮・向上**と合わせて、心身の健康という効果を同時に導くことが可能なメンタルトレーニング法として「**マインドフルネス**」に着目し、その効果予測や介入実践を行っています。このマインドフルネスは、元々メンタルヘルスの領域で効果が確認され、その後、ノバク・ジョコビッチ選手など世界のトップアスリートが競技力向上のために導入しているものです。

このマインドフルネスに関する研究成果を基に、日本代表選手やプロ選手、本学学生アスリートにマインドフルネスのプログラムを提供しています。この取組みは、アスリートを守るだけでなく、社会のロールモデルである彼らが心理支援を受けることで、社会的にも根強い心理的問題への偏見を減らし、人々が必要な支援を受けやすくすることに繋がると期待しています。

必読

わたしの渾身の論文・書籍・記事

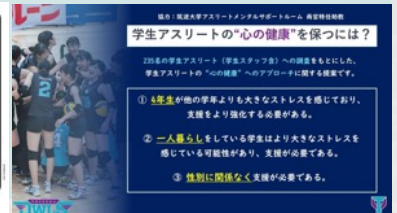
Amemiya, R., & Sakairi, Y. (2021). Relationship between Mindfulness and Cognitive Anxiety-Impaired Performance: Based on Performance Evaluation Discrepancies. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 67-74.

Amemiya, R., & Sakairi, Y. (in press). Examining the Relationship between Depression and the Progression of Burnout among Japanese Athletes. *Japanese Psychological Research*.

「なんでも帳」を通したお誘い

2019年にIOCがエリートアスリートのメンタルヘルスに関する合意声明を発表するなど、この問題は世界的にも注目されています。しかしながら、日本のスポーツ界では未だにメンタルヘルスの問題に対する偏見や誤解が強く、啓発活動が遅れていると言わざるを得ません。

その中で、日本ラグビーフットボール選手会と国立精神神経医療研究センターは、アスリートのメンタルヘルスに関する啓発活動「よわいはつよいプロジェクト」を開始し(代表: 小塩靖崇先生)、私も参加させていただいております(左下図)。また、新型コロナウイルス感染拡大による学生アスリートのメンタルヘルス問題に対応すべく、筑波大学のツクバ・スポーツ・アソシエーションやアスレチックデパートメント、アスリートメンタルサポートルームという組織が共同で、昨年からは本学学生アスリートのストレスチェックや啓発活動(右下図)、マインドフルネスプログラムの提供を行っています。このような啓発活動を日本や大学スポーツ界で進めるとともに、多くの選手や指導者が気軽にアクセスし、活用できるポータルサイトを作成するのが、今後の課題だと考えています。ぜひ、お仲間となって力を貸していただければ幸いです。



日本体育・スポーツ・健康学会 若手の会からのお知らせ

2018年8月に日本体育・スポーツ・健康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/zGMPdPa5fY3kcB5g2):

<https://goo.gl/forms/zGMPdPa5fY3kcB5g2>

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。

taikugakukaiwakate@gmail.com

