専門領域の特徴

（一社）日本体育・スポーツ・健康学会

体育心理学専門領域

山本裕二（新潟医療福祉大学）

１．あらまし

私は今，長年お世話になった体育・スポーツの世界を離れ，心理学の学科（心理健康学科）に所属している．体育・スポーツの世界を外から見ている立場で，体育心理学領域の紹介をさせていただく．体育心理学領域は，学校体育，競技スポーツ，健康運動など幅広い現場を対象としている．方法論も，実験的方法から質問紙調査，介入実験，カウンセリングなど様々なアプローチが可能である．それはいわゆる「こころ」の問題だけでなく，「からだ」の問題とも密接に結びつく．さらに，「個」から「集団」「社会」までその分析単位も複層的である．だからこそ，隣接する学問領域とともに視野を拡げ，体育心理学独自の学問領域を構築していく必要がある．

２．内外の研究動向

体育心理学領域の研究は，ヒトの運動制御や運動技能の獲得などに関わる運動学習，動機づけも含めスポーツ集団など社会的な側面を扱う社会心理学的研究，スポーツ選手のパフォーマンス発揮のためのメンタルトレーニングや，心の問題を扱うスポーツカウンセリングなどの臨床心理学的研究，健康のための運動の継続を目的とするような健康運動心理学的研究などである．

世界的には，motor control and learning, sport psychology, exercise psychology などに大まかには分類される．Sport psychology の中で，アスリートのキャリアの問題から，動機づけやパーソナリティ，集団ダイナミクス，文化的問題などが広く扱われている．

わが国では，この日本体育・スポーツ・健康学会の中の体育心理学専門領域と，別組織として日本スポーツ心理学会がある．どちらの学会でも，アスリートを対象とした研究や健康のための心理学的研究が近年は多く，パーソナリティや教育という文脈での研究は多くはない印象である．また，世界的には国際スポーツ心理学会が中心となっているが，ここでもアスリートを対象にした研究が圧倒的に多いように思われる．ただ，運動制御・学習や健康運動心理学に関しては別の学会として様々おこなわれているのが現状で，運動制御・学習関係の論文は国際誌に多く掲載されてきている．

３．科学的知見の応用の状況

アスリートの心理的サポートが，応用という意味では最も多いのではないかと思われる．しかしながら，科学的知見の応用と言えるかは微妙で，基盤となる基礎的研究の蓄積がより重要となってくるであろう．また，行動変容理論を背景とした心身の健康行動を促

進するための介入プログラムや，生態学的な運動制御理論が理学療法に適用されている．調枝(2004)は，「応用研究としてのスポーツ心理学の研究には，今までにも増して基礎研究の多様な知見の正確な理解と多様な理論や原理のレパートリーを増大させることが必要である．さらに，応用研究には応用研究としての独自のアイデアと設計の論理が要求されるという両面からの接近が不可欠である」と指摘している．

4．学校体育や大学体育に活かすべき知見

Kijima et a. (2017) は，3 人同時跳躍課題において，飛ぶ位置の地形を三角形，四角形，6 角形と変えると，四角形の場合だけ回転方向の先に空き地がある人が先に飛び出し，残りの 2 人はそれに追従するということを見出している（図参照）．これは，環境を上手く利用することで，子どもたちの動きが自然と変わり，リーダーが現れたり，消えたりする可能性を示唆している．従来は指導法や言語教示，フィードバックによって子どもたちの動きを変えようとしていたが，環境を工夫するだけで，行動が変わりうることを意味している．

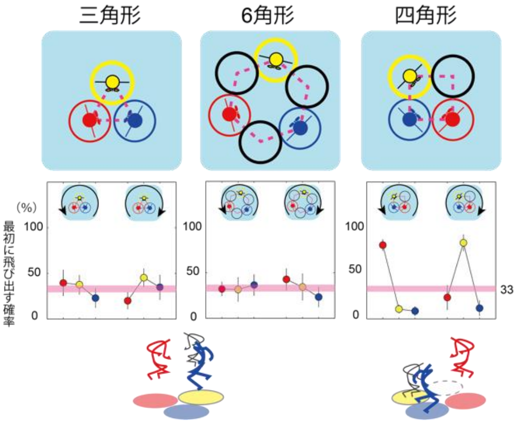

図　3 人同時跳躍課題とその結果

また，Kano et al. (2022) は，体育授業における 3 対 2 の鬼遊びにおいて，2 人で防御する際に連携して動くことのできる子どもは，算数授業におけるペア活動においても相手の話をよく聞き，相手とより深く議論できることを見出している．つまり，体育の授業において他者を気づかい，上手く連携することができるようになると，他の教科の授業においても他者と上手く協力しながら学習できる可能性を示唆しており，学校教育における体育授業の位置づけをより広い視野で捉えることができる．

5．若手研究者へのメッセージ

アスリートへの心理的サポートに関心が高まっていますが，学校教育の現場や子どもの発達など心理学的アプローチが有効な現場はたくさんあります．心理学における認知バイアスや行動経済学のナッジ (nudge) など，人の行動を変える理論的背景は多く研究されてきています．これからの 50 年で，体育心理学やスポーツ心理学が人々の生活に役立つ学問領域として，理論的背景をしっかり蓄積するとともに，実社会へ還元できるよう，体育・スポーツだけでなく，人間行動という視点で取り組んでいってください．

6．引用文献

調枝孝治 (2004) 最新スポーツ心理学：その軌跡と展望，大修館書店，pp. 28-29.

Kijima A. et al. (2017) Effects of agent-environment symmetry on the coordination dynamics of triadic jumping, *Frontier in Psychology*, 8, 3. doi:10.3389/fpsyg.2017.00003

Kano T. et al. (2022) The influence of shared intentions with others in physical and cognitive tasks that require collaborative solving in elementary school, *Frontiers in Education*, 7, 863267. doi: 10.3389/feduc.2022.863267（2024 年 5 月 13 日執筆）