

若手研究者コラムリレー

相羽 枝莉子（あいば えりこ）



プロフィール

横浜国立大学 教育学部 助教

日本体育・スポーツ・健康学会の専門領域: 体育心理

幼少期のほとんどを山形県山形市で過ごす（生まれは、東京都府中市）

8歳でテニスを始める。現在は極力シングルスを避け、ブレースタイルが大幅に変わったものの、細々と継続中

略歴

2022年3月 九州大学 杉山佳生先生の研究室で博士号（心理学）を取得

職歴については、北九州市立大学、長崎国際大学を経て、2024年4月横浜国立大学に着任

E-mail: aiba-eriko-wb@ynu.ac.jp



わたしの研究

運動・スポーツにおける 感情制御

私は、主に競技スポーツにおける感情制御（Emotion Regulation）とその効果について、研究を進めています。アスリートは日々、試合中の緊張、不安、落胆といった多様な感情と向き合っており、これらの感情をどのように制御するかは、競技パフォーマンスのみならず、メンタルヘルスや長期的な競技キャリアの維持にも深く関わっています。私はこれまでに、再評価や抑制といった感情制御方略が、競技中の心理状態やパフォーマンスにどのような影響を及ぼすのかについて、質問紙を用いた調査研究、実験研究を通じて検討してきました。また近年では、感情制御の不適応的使用が摂食行動異常につながる可能性にも注目し、関連領域にも少しずつ視野を広げています。



わたしの渾身の論文・書籍・記事

Aiba, E., Matsuda, K., & Sugiyama, Y. (2023). Emotion regulation strategies during competitive games: examination of the relationship between reappraisal/expressive suppression and psychological competitive ability. *International Journal of Sport and Health Science*, 21, 96–105.

必読

（なんでも帳）この場をお借りして…

私は現在、「感情制御方略がパフォーマンスにどのような影響を及ぼすのか」をテーマに、調査研究と実験研究を並行して進めています。このうち、実験研究についてご紹介いたします（なんでも書いて良い場、ということで、恐縮ではございますが、この場をお借りしてぜひ皆様からアドバイスをいただけたら嬉しいです）。実験では、参加者に感情制御に関する特定の教示を与え、それに従って方略を実行してもらいます。例えば、「周囲に自分の感情がバレないように隠しながら、フリースローを5本打ってください」といった指示です。このような実験を行う中で、いつも悩ましいのは「被験者が本当にその方略を実行できていたのか」、そして「それをどうやって確かめるのか」という点です。これまで、事前練習を取り入れたり、被験者自身が「できた」と回答したデータのみを用いたりして対応してきました。しかし、理想を言えば、客観的指標でその実行状況を把握したいのです。その1つの解決策として、現在は表情筋に着目しています。感情表出を抑えているかどうかを、顔の筋活動から把握します。ただし、表情筋によって確認する方法は、認知的な感情制御方略には適用が難しいという課題に直面しています…。



メールアドレス



これらの課題について、何か少しでも思うところがあれば、ご助言をいただけるととても有難いです。本学会には、多様な専門の方々が所属されていますので、心理学の枠を越え、多角的な視点から自分の研究を深めていけたらと考えています。ちょっとした感想でも構いません。「こういった視点もあるのでは？」といったアイデアがあれば、ぜひお聞かせいただけると嬉しいです。

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/zGMPdPq5fY3kcB5q2>

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

