



「動きのコツ」に関する臨床スポーツ心理学的研究

生活環境科学系・スポーツ健康科学領域

浅野 友之 助教

ASANO Tomoyuki

博士(体育科学)(筑波大学)

■研究キーワード 臨床スポーツ心理学, スポーツ心理学, 質的研究, 動きのコツ, パフォーマンス向上, 個性化, アスリート, 心理サポート

■主な所属学会 日本臨床心理身体運動学会, 日本スポーツ心理学会

■研究者総覧 <https://koto10.nara-wu.ac.jp/profile/ja.aab0324d7d6a8ea3520e17560c007669.html>



研究者総覧

研究概要

一流のスポーツ選手や職人の卓越した“わざ・動き”を見ると、その洗練されたパフォーマンスに惹かれることが多々あります。一方、著名なアスリートが「競技は人生そのもの」と表現することがあるように、これらの“わざ・動き”は人生をかけて取り組んできた集大成であることを見逃してはなりません。現れたパフォーマンス(身体)の背後には、多くの困難・苦難(人間性)もまた同時に内包されているのです。

私は『動きのコツ獲得』をテーマとして、主に質的手法を用いた探究を行なっています。そこには、われわれ人間が“どのように自分の身体・こころと向き合い、どのように生きるか”という根源的な問いに対して、有益な手がかりが秘められているのではないかと考えています。

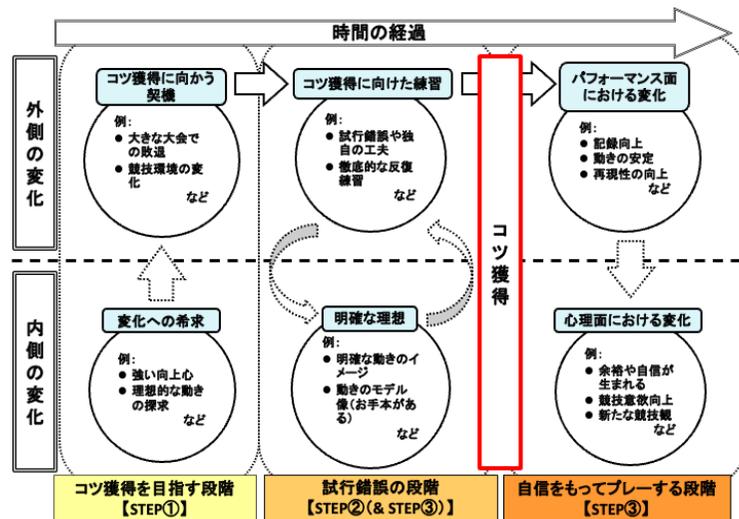


図 アスリートのコツ獲得におけるプロセスモデル (浅野・中込(2014)を一部改変)

研究成果の応用の可能性

みなさんは『さまざまな身体的スキル』をどのようにして身につけてきましたか？きっと、「〇〇ができるようになりたい」と強く願い、そのために来る日も来る日も懸命に練習を繰り返したのではないのでしょうか。そして、ある時「これだ！」という手応えを掴み、飛躍的な上達を経験した人も多いのではないかと思います。もちろんこの過程では苦勞も多いのですが、「私は“できる”」という実感は、その人のパーソナリティ発達にも重要な意味を持つと考えられます。

“主観的に体験される身体(例: イメージ、感覚など)”は、曖昧で明確な形があるものではなく、ともすると見過ごされがちです。しかし、例示したように身体的体験(≡身体で感じる、学ぶ)の重要性は、多くの人にとって共感できるものではないかと思います。私は、アスリートを対象とした心理支援の実践家といった側面も持ち併せています。【「動きのコツ」に関する臨床スポーツ心理学的研究】を発展させることは、彼らの「パフォーマンス向上(競技力向上・実力発揮)」と「心理的(人格的)成熟」の両輪を支援することにつながります。さらに、これらの研究によって得られる知見は、われわれが心身ともに健やかで豊かな人生を送るための鍵となることを大いに期待しています。

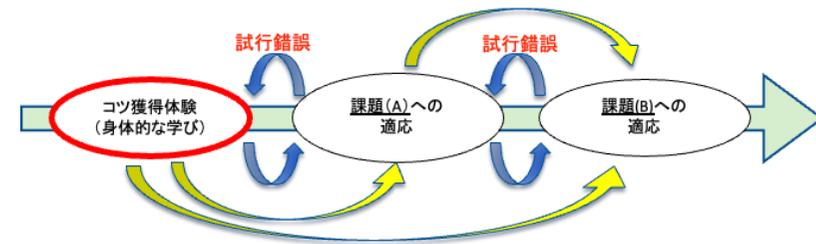


図 生涯を通した心身の発達イメージ