



”運動の楽しさ”の生理学，こころと身体のwell-being

生活環境科学系・スポーツ健康科学領域

星野 聡子

教授

HOSHINO Satoko

博士(人間科学)(早稲田大学)

■研究キーワード 運動の楽しさ, 情動, 快-不快, 挑戦-脅威, 身体機能, QOL, well-being, フレイル, 精神生理学

■主な所属学会 日本体育・スポーツ・健康学会, 日本スポーツ心理学会, 日本バイオフィードバック学会, 日本生理心理学会, ECSS

■研究者総覧 <https://koto10.nara-wu.ac.jp/profile/ja.9f12991eefdd9a42520e17560c007669.html>



研究者総覧

研究概要

星野研究室では，スポーツ行動における電気生理学的実験と地域での心身健康調査の二本柱で研究活動を行っています。

①スポーツ行動の背景にある心的過程を明らかにするために，ポジティブ情動がもたらす生理的応答とパフォーマンスへの影響を精神生理学と生理学アプローチにより，生理・心理・行動の3システムから解明しています。特に，運動習慣がなくなる若年女性の運動継続への貢献のために，仲間の存在や運動強度の関係から「運動の楽しさ」を獲得する運動パフォーマンスの向上を追及しています。

②スポーツ健康科学コースで取り組む地域連携事業を基盤とし，地域に暮らす人々のwell-beingやQOLを身体機能との関係から調査し，転倒やフレイル予防など，健康寿命延伸を目指して取り組んでいます。



アピールポイント

【こころ（情動・覚醒・注意）が身体に及ぼす影響】では，電気生理学的実験を行い，こころの作用が反映される生理反応を測定します。胸の鼓動，血圧の感覚や血流配分，呼吸行動，無意識の瞬目や，精神性発汗などから，快・不快や挑戦・脅威などが表れる「身体が語ることば」を読み解きます。

【視線行動の研究】では，「目は口ほどにものを言う」といわれる視線行動を，スポーツや教育現場においてアイマークレコーダを用いて実際に測定します。視線分析は的確にその瞬間の心的過程を捉えることができるため，当事者や観察者の「認知・判断」や「興味・関心」を解明することができます。

【動きを支える呼吸行動の研究】では，自律神経系の支配によって絶え間なく制御されている呼吸筋に着目します。呼吸筋は同時に随意筋でもあるので，自分の意志でも制御できます。これを上手に利用することで，リラックスできたり，運動時の換気効率を上げたりして，競技タイムを伸ばしたり，また一方では，姿勢などの矯正にも生かすことができる，生活に取り入れやすい身近な研究を行っています。

【地域に暮らす暮らす人々の心身の健康についての調査研究】では，身体機能（体力）と豊かなこころの関係を通して「生きている」ことをwell-beingやQOLから包括的に考えています。この研究は，奈良県下の行政や社会福祉協議会等からの需要もあり，実際に都市部や山間部に住む高齢者のもとに調査に入り込ませていただき，適宜，個別のフィードバックをさせていただきながら，横断的・縦断的に研究を進めています。