

【スポーツ科学部】

「体育・スポーツにおける心の働きを探求しよう」

スポーツ科学部では、「体育・スポーツにおける心の働きを探求しよう」を開講しました。スポーツ場面でみられる様々な問題の中から、参加者の興味・関心に応じたテーマを設定し、心理学的な観点からデータを測定し、分析、考察を行うものです。

まず、リラックス能力や集中力、自信などといった、スポーツ競技に関連の強い心理特性を評価できる心理検査である「心理的競技能力診断検査 (DIPCA.3)」に取り組みました。この心理検査の結果から、「自己コントロール能力」や「リラックス能力」などといった、自分自身の心理的側面に関する課題を見つけ出す作業を行いました。

また、セルフモニタリングを通して、心理状態を数量化することができる心理検査である「二次元気分尺度 (TDMS-ST)」を用いて、試合場面での心理状態について評価しました。こちらでは測定結果を二次元グラフに示すことで、試合場面における心理状態の特徴を数量的かつ視覚的に理解する取り組みを行いました。

心理測定を通して見つかった課題を解決するための方策について、担当教員とともに考察し、実際の練習や試合場面でその技法を実践し、その内容について振り返りを行いました。こうした取り組みを通じて、目で見ることのできない心理特性や心理状態を客観的に分析、評価する方法を学習し、スポーツ心理学に関するより専門的な学びを通して、大学での競技実践はもちろんのこと、将来スポーツを指導する立場になった際に役立つ力を養いました。

