



〒283-8555 千葉県東金市求名1番地 Tel: 0475-55-8812 Fax: 0475-55-3265

URL: <https://library.jiu.ac.jp> Mail: library@jiu.ac.jp

いざな スポーツ心理学への誘い

経営情報学部 教授 みやま 深山 もとよし 元良

「リーグ戦が中止となって目標が見えません」「練習ができなくて、これまで身につけた技術を忘れそうです」「ひとりの練習では、どうしても自分に甘くなってしまいます」。これらは、新型コロナウイルスに対する緊急事態宣言中の私のゼミ生（経営情報学部スポーツマネジメントコース）の声である。本学では多くの学生がスポーツに取り組んでいるが、新型コロナウイルス感染拡大以降、学生たちの目標としてきた大学スポーツイベントが軒並み延期または中止となっている。その後、5月25日、緊急事態宣言が解除され、社会経済活動やスポーツ活動が再開されているものの、感染拡大の第2波が懸念されるなど今後の見通しは不透明である。このような不測の事態に直面すると、多くの学生は「これまで一生懸命トレーニングしてきたのに！」「4年間の最後の学年なのに！」「いつまで試合を行うことができないのだろうか？」などのいらだちや不安の感情、いわゆるネガティブ感情を経験する。そんな時こそ、新型コロナウイルスに負けられないためのヒントをスポーツ心理学から学んでみてはどうだろうか。

スポーツ心理学は心理学を基幹とし、体育・スポーツや身体活動に関する心理を探求する学問である。特に、スポーツでは、何万人の観客の前でプレーする場面、次のワンプレーがその試合の勝敗を決める場面、または、長期間にわたって練習を継続していく場面など、特有の心理状態を経験することがある。そのような場面でも、自分の実力発揮を最大限にするために理想的な心理状態をつくることが望ましい。そして、理想的な心理状態をつくるためにさまざまな技法を用いて心理面を鍛えていくことをスポーツメンタルトレーニングという。

さまざまある心理的技法の中で、もっとも重要な技法は「目標設定」である。スポーツ心理学では、意識的な目標は個人の行動を支配し、目標を設定することによりやる気が高まると考えられている。さらに、目標は自分で設定することが大切であることも忘れてはならない。あることをやるか、やらないかを含めて自分が選択できる状況において、自ら決定して行動を起こすことにより内発的動機づけ（何ら報酬がなくても行動が生じる状態）が高まると考えられている。

新型コロナウイルスで自分のスポーツ活動に制限がある今こそ、自分の目標設定を見直すことが有効ではないだろうか。その上で、目標を新たに設定する人、または、あえて目標設定を変えない人などさまざまな人がいるだろう。どちらにしても目標を見直すプロセスが重要なのである。そして、このようなときこそ、スポーツ心理学に関する本を読んで新たな知識を得る機会にしてはどうか。スポーツを行っていない学生でも、最近ではスポーツメンタルトレーニングの技法を一般社会人の日常生活に生かすことを紹介している本が出版されており参考になるかもしれない。スポーツを行っている学生は、スポーツ選手に必要な「心・技・体」の技能のうち、心の技能を高めるタイミングとしては、今がチャンスであると思う。

【関連著書紹介】

「これから学ぶスポーツ心理学 改訂版」荒木雅信（編著）、深山元良ほか（著）、大修館書店、2018

「体育・スポーツにおける動機づけ研究の展望」深山元良、城西国際大学紀要、21(2), 127-143, 2013

どうしたら 利用できるの？

図書館へ電話申込をしてください。
(TEL.0475-55-8812)
希望日時・学籍番号・氏名
をお知らせください。
利用当日は利用開始時間までに、
図書館へお越しください。



東金キャンパス・安房キャンパスでは1回当たりの人数を20人と上限を設けて**学生の利用を可能**にしています。なお、37℃以上の発熱や風邪症状・2週間以内の帰国者は利用することができません。またグループ学習室は開放していません。詳細は図書館員までお問合せください。

いつ利用できるの？

平日の
10:00~12:00 と
13:00~15:00 です。
利用は午前・午後
どちらか1回です。



新型コロナウイルスの集団感染を防ぐために

◆図書館をご利用の際にお願いしたいこと

- ・来館時にはマスク着用、手指の消毒をしていただきますが、順番待ちの際は距離をとって並ぶなど、前後の間隔をあけてください。
- ・図書館での滞在は短時間としてください。
- ・図書館内での飲食は禁止です。

◆図書館での防止対策

- ・飛沫感染防止のため、館内を換気・カウンターに感染防止シートを張り、職員もマスクを着用しています。
- ・図書館の入口には消毒液を設置しています。みなさん手指の消毒もしっかりしましょう。

図書の貸出は できますか？

貸出・返却可能です。
文献複写・貸借受付も行って
おりますのでお問合せください。



データベース情報

紀尾井町 キャンパス

春学期の on-line 授業が始まり間もなく2カ月となりますが、みなさんは、もう on-line に馴れましたか？ 図書室は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため臨時休館中です。みなさんにお会いできず、とても残念です。休館中は、みなさんの来室時に充実しているよう、毎日新しい資料の準備や室内の整備等を行っています。授業や研究で調べたいことなどお困りのことがあれば、遠慮なくご連絡ください。Mail : kioilib@jiu.ac.jp (紀尾井町図書室)

今回も、自室やスマホで楽しめるデータベースのサイトをご紹介します。「JFDB 日本映画データベース」<https://jfdb.jp> というもので日本映画の公式情報で構築されています。タイトル、キャスト・スタッフなどの情報から検索でき、とても見やすいサイトですので一度試してみませんか。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
7月の開館については図書館ホームページをご確認ください。
※状況により、臨時休館を延長する場合があります。

