



# 実力発揮のための身心の自己調整法

[キーワード:セルフ・レギュレーション, スポーツメンタルトレーニング, 最適心理状態, 積極的休息]

准教授 中塚 健太郎

## <研究の概要>

人間が自身のもつ力(実力)を発揮し続けることは簡単なようで難しいのではないのでしょうか。特に、スポーツ領域においては実力発揮のための心と身体の調整に関する実践的な研究が求められています。これは、スポーツ以外にも産業や教育、医療等の幅広い領域においても応用可能です。私は、スポーツ心理学の観点から3つのテーマを柱に実践的研究をおこなっています。

### 1. スポーツメンタルトレーニング

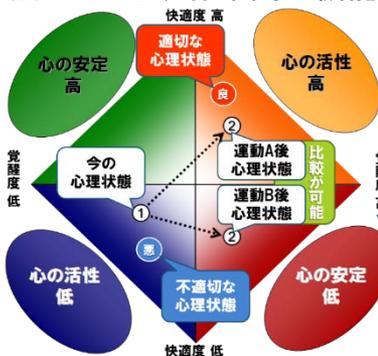
競技スポーツの実力発揮場面における心身の状態を可視化するための調査及び個人差・状況差を考慮した介入の効果を検討する。

### 2. 身心の自己調整法

競技スポーツ以外の一般的課題(教育やデスクワーク)における作業能率向上及びミス・エラーの低減のための調査・介入(身体から心へのアプローチ)効果を検討する。

### 3. 積極的休息法

積極的休息法としてのアクティベーションやリラクゼーション技法がもたらす作業間の機能回復効果を検討する。



- ① 簡便な指標で心理状態を可視化
- ② 個人・状況・目的差の考慮が可能

## <主要研究業績>

- ・中塚 健太郎, 清水 武, 金 ウンビ, 坂入 洋右(2014)「練習前における心身の状態の違いが自律訓練法の心理的効果へ与える影響」『自律訓練研究』Vol34, 日本自律訓練学会, 14-23
- ・ Yosuke SAKAIRI, Kentaro Nakatsuka and Takeshi SHIMIZU (2013)「Development of the Two-dimensional Mood Scale for self-monitoring and self-regulation of momentary mood states」『The Japanese Psychological Research』Vol55 No.4, The Japanese Psychological Association, 338-349
- ・中塚 健太郎, 坂入 洋右(2010)「軽運動が監視作業時の覚醒水準と疲労の回復に及ぼす影響」『スポーツ心理学研究』Vol37 No.2, 日本スポーツ心理学会, 75-87

## <地域(行政)、NPOや企業との連携・共同研究実績>

- ・高等教育機関と連携した調査研究事業, 公益財団法人鳥取県体育協会, 2013-2017年度

## <地域(行政)、NPOや企業と連携・共同研究可能なテーマ>

- ・スポーツメンタルトレーニングの応用可能性に関する研究
- ・健康づくりのための身心の自己調整法に関する研究

専門分野 : スポーツ心理学

E-mail : nakatsuka@tokushima-u.ac.jp

Web : <https://www.facebook.com/tusslab/>

詳細情報 : <http://pub2.db.tokushima-u.ac.jp/ERD/person/277292/profile-ja.html>

