

# 「運動・スポーツの心理的効果について」～精神心理学の視点から

下記のようなテーマについて研究・指導を行っています

- 技能の習得、練習方法、指導法について
- 発達・加齢による心身の変化と運動との関わりについて(高齢者も対象)
- 集団と人間関係に関わる問題
- プレッシャーなど、精神面の強化に関する事柄
- 心の健康と運動処方について
- 不器用な子どもの運動プログラム



## (1) Biofeedbackの応用

- 生体内部の特定部位から送られてくる情報を受容し、それを手がかりとして、訓練によりその部位の活動をコントロールします→感情の変化は生理的な変化を伴う

体内情報の意識化の方法

[生体信号] 主に、脳波、心拍、筋電図、皮膚電気活動等を用いる

shaping

痛み、不安、抑鬱の軽減

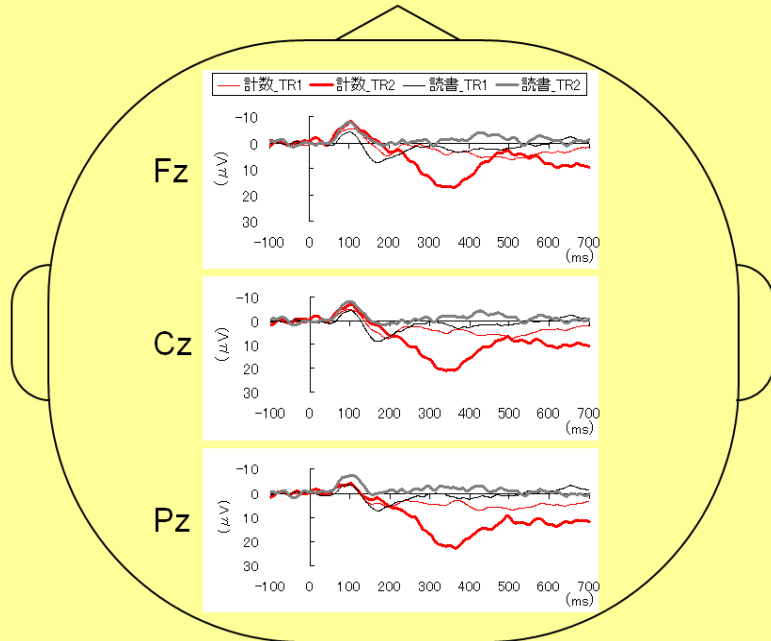
臨床への応用

- 自律性反応のコントロール
  - 心身症の治療
  - スポーツにおけるメンタル・マネージメント
- 随意運動の強化・調整
  - リハビリテーション
  - スポーツにおける運動能力の向上

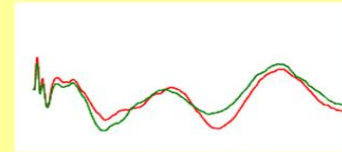


## (2) 計数課題及び読書課題におけるP300

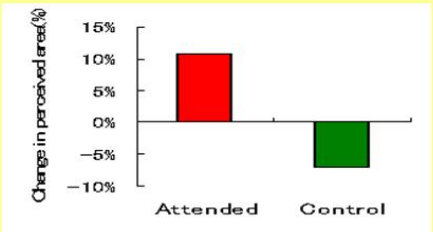
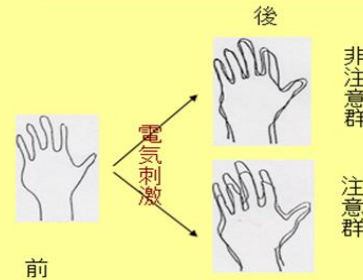
## (3) どうして日によってラケットのグリップの太さの感じが違うのか



## 体性感覚誘発電位 (SEP)



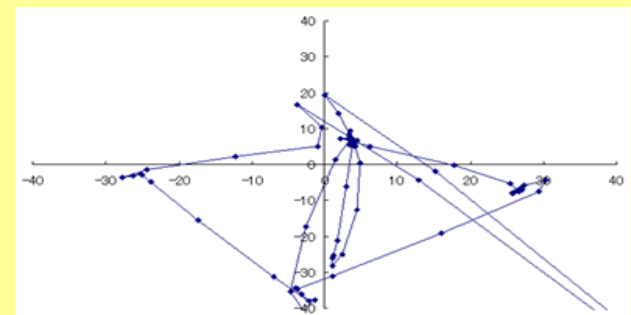
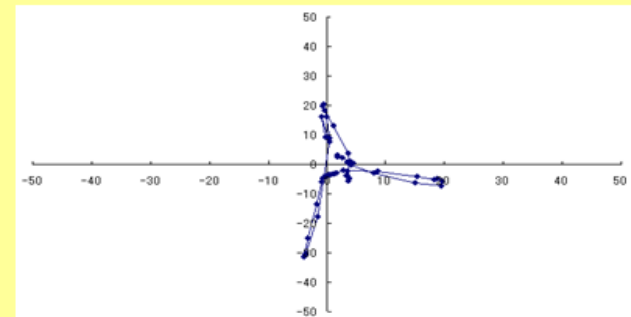
上肢または下肢の感覚神経に電気的あるいは機械的な刺激を与えることによって誘発される電位で、末梢神経から脳幹、大脳皮質に至る長い神経路の機能障害の検索などに用いられる



## (4) 注意のメカニズムについて

<見る><視る><観る><看る><診る>とは

アイカメラで検証



人により視線の動きが異なる  
↓ 熟練者(上)と未熟練者(下)