

研究課題名

エリートアスリートにおけるパフォーマンス直前の集中状態から見るメンタルトレーニングの効果



非日常的なプレッシャー下におけるパフォーマンス (実力) 発揮

メンタルトレーニングが有効

### 研究課題1

#### 定性的な分析アプローチ

- ・言動行動指標を用いた定性的分析
- ・言語表現分析(内面/外面)
- ・既存の仮説や理論との比較分析

- ・競技成績との関連性

### 研究課題2

#### 定性的+定量的な分析アプローチ (バイオフィードバック Stress Eraser活用)

- ・研究課題1で実施した定性的な分析の継続
- ・バイオフィードバック活用による、メンタルスキル(呼吸法)習得過程の可視化

- ・競技成績との関連性

## メンタルトレーニングの効果とは???

### 研究課題3

#### 定性的+定量的な分析アプローチ (競技場面のデータ)

<課題3-1>

- ・競技力向上に有効とされているメンタルスキルの1つである呼吸法トレーニングを実施
- ・呼吸法習得過程では、Stress Eraserを使用した、即時バイオフィードバックを活用
- ・選手自身が副交感神経優位ポイントの推移を実際に確認する事によって、呼吸法のリラクゼーション効果を検証

<課題3-2>

- ・習得したメンタルスキルを活用することによって、実際の競技場面においてどのような影響があるのかについて、パフォーマンス直前の心拍や自律神経の活動量など生理的な反応も含めて効果を検証
- ・実際の競技場面において、パフォーマンス直前の集中状態をKinectによって非接触計測