

私の考えるスポ健の 博士力

国際的な
研究成果発信力！



心をトレーニングするとは？

立命館大学スポーツ健康科学部 准教授

笹場 育子



let's access



この QR コードを読み取ると
博士学位論文に
アクセスできます



学位授与の年月	2016 年 9 月
学位論文のタイトル	メンタルトレーニングに関する実証的研究 - エリートアスリートの事例をもとに -
指導教員名	佐久間 春夫
研究領域	スポーツ心理学
キーワード	競技力向上・メンタルトレーニング・トップアスリート・実証的研究

学位取得を 目指した きっかけ

自 身の 20 年間の体操競技人生を通して、セカンドキャリアではアスリートを支える仕事に就くことを目標とし、海を渡りました。そこで出会ったスポーツ心理学という学問において修士学位 (米国) を取得し、アスリートを支えるプロフェッショナルになるため、また、この学問を一人でも多くの人に伝えるため、さらに博士学位取得を目指しました。実社会の中で出会う様々な課題に対して、課題解決を実現させるための実践力を身につけるには、科学的根拠に基づく研究結果を土台とした専門分野での博士学位の取得が必要不可欠でした。

在学中

博 士過程在学中は、様々な教育現場で教員として働きながら、スポーツ心理コンサルタントとしてオリンピックアスリートやプロアスリートの心理サポートを継続しつつ、二足どころか何足もの草鞋を履きながら学生生活を送っていました。立命館大学スポーツ健康科学研究科には、私のように社会人として博士学位取得を目指される方々もたくさんおられます。

博士学位論文では、10 年積み上げた競技現場におけるトップアスリートへの心理支援の効果について検証しました。学位論文の詳細として、アスリートの内面過程に関して深く詳細に情報を引き出せる定性的研究の強み、ならびに精神生理学におけるバイオフィードバック技法を用いた定量的研究の実証性を活かして、定性的、定量的双方向からメンタルトレーニングの効果について明らかにしました。

現在

博 士学位取得後、翌年 2017 年 4 月より、関西学院大学人間福祉学部専任講師として着任し、スポーツ心理学を学生に伝えてきました。そして、この春 2021 年 4 月に母校である立命館大学スポーツ健康科学部に教員として帰ってくるというご縁を頂きました。研究者・教育者・スポーツ心理コンサルタントとして現在の仕事は、私にとってまさに全ての願いが叶った Dream Job となります。才能豊かでパワーあふれる学生達と、追いかけても追いかけても到底追いつけない素晴らしい先生方に囲まれ、これ以上ない充実した日々を送らせて頂いております。心からの感謝を胸に、立命館大学が掲げる「挑戦をもっと自由に」というビジョンを自らが体現し、新しい道を作り続けていくことで、恩返しができるように頑張りたいと思っております。

将来像

世 界に羽ばたく、スポーツ心理学のプロフェッショナルを大切に育てるための道しるべを作り続けていく人を目指したいと思います。挑戦が大きければ大きいほど目の前に現れるハードルももちろん高くなると思います。そんな時には後退りするのではなく、そしてハードルをただ跳び越えるだけではなく一緒に潜ってみたり、ハードルを倒してみたり・・・そんな風に挑戦に寄り添える人でありたいと思います。

皆さんの「挑戦」をぜひお手伝いさせてください！