

スポーツと心理学

法政大学文学部心理学科 准教授
荒井弘和 (あらい ひろかず)

私は、心理学科（日本大学）を卒業し、大学の教養体育の教員として働いています。教養教育の保健体育科目と、スポーツ・サイエンス・インスティテュート（スポーツ推薦入学生を対象としたコース）の授業担当が主な仕事です。加えて、文学部心理学科と人文科学研究科心理学専攻の教育にも携わっています。

教育以外の仕事として、現場においては、競技者を対象として、競技力向上を目指すスポーツメンタルトレーニング（私の場合は認知行動療法と同義です）の実践や、競技と競技以外の生活とのバランス（スポーツ・ライフ・バランス）を上手に取れるようにするための支援を行っています。研究としては、スポーツチームにおけるコレクティブ・エフィカシーや、身体活動・運動の実施とソーシャル・キャピタルの関係を検討し、発表しています。

日本スポーツ心理学会をご存じですか？

私の仕事のキーワードである「スポーツ」と「心理学」の関係を考えてとき、日本心理学会の発表部門である「スポーツ・健康」が思い浮かびます。日本心理学会の外に目を移すと、「日本スポーツ心理学会」という学会があります。この学会では、競技スポーツや生涯スポーツはもちろん、あらゆる身体活動と心の関係に注目した研究が行われています。

日本スポーツ心理学会では、競技スポーツの現場で、競技力向上などの心理サポートを行う会員に対して、「スポーツメンタルトレーニング指導士」という資格を認定しています。私もその資格を取得して、競技スポーツの現場で仕事をしています。

日本心理学会でのコミュニケーション

日本心理学会では、三村覚先生（大阪産業大学）の補佐役として、ワークショップを5回実施してきました。ワークショップには、スポーツ心理学者だけでなく、他の心理学領域を専門とされている皆さんにも登壇してもらい、お互いのコミュニケーションを深めました。

そこで気づいたことは、他の心理学領域の皆さんの中に、「スポーツ心理学はおもしろい」と感じていらっしゃる方々は多いということです。一方で、他の心理学領域の皆さんは、スポーツの現場に近づきにくいと感じており、まずは、スポーツ心理学者とコミュニケーションを取ることから始めたいと思っいらっしゃることもわかりました。

そこで私の役割は、他の心理学領域の皆さんとスポーツ心理学者がコミュニケーションを取る機会を定期的に設けることだと認識し、大学院のゼミ生とともに、その機会を定期的に設けています。

Profile—荒井弘和

早稲田大学大学院人間科学研究科健康科学専攻博士後期課程修了。博士（人間科学）。専門はスポーツ心理学。著書は『絶対役立つ教養の心理学：展開編』（分担執筆，ミネルヴァ書房）など。



授業後にトレーニングセンターで

スポーツ心理学がさらに発展するために

スポーツ心理学者の多くは、体育系の学部を卒業した方々です。法政大学のように、心理学科にスポーツ心理学の教員が在籍していることは、きわめて珍しいと言われます。本学の場合、たまたま心理学科が教養体育の教員を吸収する仕組みだったことで、私はここで仕事ができます。心理学科の先生方が、スポーツ心理学に理解を示してくださっていることも、私にとっては幸運でした。

私は、多くのスポーツ心理学者が、心理学のファカルティで仕事をできる日が来るように願っています。多様なルーツを持つ人たちが集まって、すそ野が広がることで、スポーツ心理学がさらに発展することを期待しています。そして私自身は、スポーツ心理学者が、親学間である心理学領域でも活躍できるように、スポーツ心理学の領域をさらに活性化することに貢献したいと考えています。