

イギリスで学んだ スポーツ心理学

大阪体育大学大学院スポーツ科学研究科 博士後期課程

片上絵梨子 (かたがみ えりこ)

大学院留学を決意したのは大学4年生の冬でした。心理学を専攻しながらも、大学生活の大半をラクロスに捧げて4年間を過ごしてきた私は、正直なところ、大学院進学準備に励む同級生たちの勉強量の半分にも満たない自分が進学などできるのかと不安に思う気持ちがありました。しかし競技引退の日が近づくにつれて、スポーツを通じて人を育てたりサポートする仕事がしたいという思いが強くなり、スポーツを専門的に勉強することの必要性を実感するようになりました。「思い切って新しい場所で勉強してみよう」と留学を決め、大学卒業後の2011年春からイギリスでスポーツ心理学を学びました。イギリスを選んだ理由は、何と言ってもロンドンオリンピック・パラリンピック2012の開催を控えていたことでした。

私が大学院生活をスタートさせたのは、ポーツマスという小さな港町でした。ロンドンから1時間半ほど列車に乗ると、海の上に浮かぶポーツマスハーバー駅に着き、そのすぐ傍らにポーツマス大学がありました。決して大きな大学ではありませんでしたが、そのぶん先生方と学生の距離が近く、研究やサポート実践についてじっくり議論することができました。私が専攻していたスポーツ・エクササイズ心理学の授業では、スポーツ心理学の応用や実践について学びました。イギリスの修士課程は1年間ということもあり、毎週のレポート課題や発表に向けた準備など授業時間外での自主的な

学習が求められました。クラスメイトはほとんどがイギリス人で、実際にスポーツ現場で活動している学生も多く、スポーツの専門的な用語などが飛び交うディスカッションについていくことに必死だったことを思い出します。渡英して心に決めたことは「英語ではなく、スポーツ心理学を学ぶため」に留学しているのだから、「スーパーヴィジョンやディスカッションでは可能な限り研究や実践の本身について時間を費やすこと」と「英語が母国語ではないことを言い訳にしないこと」でした。発音や語彙などの修正や徹底的に英語漬けの環境を作ってくれたホストファミリーに感謝しています。

授業のない日は図書館に併設された大学院生研究室で過ごしました。オリンピック・パラリンピックの開催中には、様々な競技の中継がテレビで放映され、連日オリンピックやパラリンピックの語りや指導者のインタビューを目にすることができました。実際に授業でディスカッションしたことが、アスリートの口から語られ、理論と実践を結びつけて考える機会となりました。最も貴重な学びの一つは、アスリートへの心理サポートの実践でした。1to1セッションを重ねて選手の話聞き、スポーツ心理学の知見を活かして行うコンサルティングでは、選手が使う若者のスラッグの理解に苦戦しながらも、貴重な経験をさせていただきました。聞き間違いや思い違いがないか、何度も聞き直し、確認をしながら進める私に



Profile 片上絵梨子

2011年、同志社大学文学部心理学科卒業。2013年、University of Portsmouth, MSc Sport and Exercise Psychology 修了。2014年、大阪体育大学大学院スポーツ科学研究科スポーツ心理・カウンセリングコース入学。専門はスポーツ心理学。

我慢強く付き合い、スーパーヴィジョンやゼミで丁寧に指導頂きましたウェストン (Neil Weston) 教授に感謝しています。

帰国後は大阪体育大学大学院博士後期課程スポーツ心理・カウンセリングコースに在籍し、土屋裕陸教授のご指導のもと「スポーツにおけるソーシャルサポート」をテーマに研究を続け、アスリートへの心理サポートの実践活動を続けています。最後に、卒業直前まで競技を続けながら卒業論文執筆に取り組み私に、当時の指導教員である同志社大学杉若弘子教授から多大なるご支援とご指導を頂きました。先生の研究に対する妥協しない姿勢を見て学んだ日々があったからこそ、いま研究者としてスポーツというフィールドで心理学を突き詰めたと思える自分がいるのだと改めて感じています。2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、スポーツ心理学の専門家としてアスリートをサポートできるよう邁進したいと思っています。