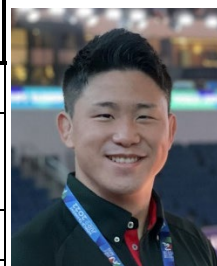


大阪産業大学 研究シーズシート

研究シーズ テーマ	アスリートの個人差に応じた心理支援・メンタルトレーニングプログラムの開発		
分 野	スポーツ心理学、スポーツメンタルトレーニング		
キーワード	アスリート、スポーツメンタルトレーニング、認知的方略、制御焦点、情動調整、心理的競技能力、個別化支援		
研究者名・職位	藤本太陽・准教授		
所 属	スポーツ健康学部 スポーツ健康学科		
研究シーズ概要	本研究シーズは、アスリートの「考え方の特徴」に応じて、心理支援やメンタルトレーニングを最適化することを目的とする。競技場面では、緊張・不安・自信の低下などがパフォーマンスに影響するが、同じ方法が全ての選手に有効とは限らない。そこで、認知的方略（競技前や困難場面でどのように考え、準備するかの傾向）や制御焦点（目標達成を促進志向・防止志向のどちらで捉えやすいか）に着目し、個人差に応じた支援方法を検討する。 質問紙調査、心理指標の測定、競技パフォーマンス評価を組み合わせ、選手の心理的特徴と情動調整・パフォーマンスとの関連を分析する。得られた知見は、選手・指導者向けのフィードバックシート、面談資料、心理教育教材、チーム研修プログラムとして展開する。		
進捗状況	着想・構想段階	基礎研究段階	実証段階
連携研究の 範囲・方法	・大学・高校・実業団・クラブチーム等と連携し、選手を対象とした心理調査、心理的競技能力の測定、パフォーマンス自己評価等を実施する。 ・チームや企業のニーズに応じて、メンタルトレーニング講習、指導者研修、個別面談、心理教育プログラムを作成する。 ・スポーツ用品、ヘルスケア、教育研修、コンディショニング支援等の企業と連携し、心理評価を活用した支援ツールや教材の開発を検討する。		
用途・効果 ・市場	・競技力向上を目指すアスリート、学校・大学・実業団チーム、スポーツクラブにおける心理支援に活用できる。 ・選手の考え方や不安への対処傾向を可視化し、指導者が選手に合った声かけや目標設定を行うための資料となる。 ・メンタルヘルス、バーンアウト予防、競技継続支援など、パフォーマンス向上だけでなく選手のウェルビーイング向上にも寄与する。		
研究者の 業績等	・スポーツ心理学、メンタルトレーニング、認知的方略、心理的競技能力に関する研究を実施。 ・大学運動部、競技団体等において、心理サポート、心理検査のフィードバック、競技力向上支援に従事。		



連絡先	大阪産業大学 社会連携・研究推進センター 産業研究所事務室 TEL : 072-875-3001（内線 2816・2809） FAX : 072-875-6551 E-mail : sangaku@cnt.osaka-sandai.ac.jp
-----	---