

研究分野のキーワード：スポーツ心理学，運動学習，陸上競技

#### 研究紹介

スポーツ心理学の中の、動機づけと運動学習を主たる研究内容としています。

動機づけに関しては、やる気のある子と無い子の違いは何歳頃から分かれてくるのか？その時の違いが、成人した時でも変わっていないのか？やる気のある子と無い子の違いはどこから出てくるのか？などを研究しています。その結果、親や指導者のしつけ、評価の仕方、子どもの時間を周囲が尊重できているかどうかなどの違いが影響していることがわかってきています。また、スポーツにおいて、意欲的に取り組んでもらうためには、どのような目標設定をすれば良いのか、どのような難度の課題を提示すれば良いのか、パフォーマンスに対してどのような言葉がけをすべきなのか？などについても研究しています。

運動学習に関しては、正確な動きを身につけるためには、直感的に正しいと考えられて、従来用いられてきた練習スケジュールや指導方法（たとえば、同じ課題の反復練習や、アドバイスはできるだけ早く、できるだけ正確に、できるだけ多く与える）が、必ずしも有効でないことを明らかにし、より効率的な練習スケジュールの組み方やアドバイスの仕方について検討しています。

その他、小・中学校期には優秀であったにも関わらず、高校以降で活躍出来ない選手に多くみられる早期における体カトレーニングの問題点を明らかに、優秀な成人アスリートを育てるための早期体カトレーニングのあり方についても研究しています。

また、陸上競技における効率的な練習方法について、特に、中長距離を中心に研究しています。その研究の成果が、本学の陸上競技部員がロンドンオリンピックや全日本大学女子駅伝に出場できたことにも関係していたらうれしいのですが、それはどうでしょうか？