測定・評価

スポーツ人文・応用社会科学系

講　師
幾留　沙智
IKUDOME　Sachi

専門分野

スポーツ心理学 (Sport psychology)

主な研究内容

●「運動修正能力向上のための練習方法の解明」
熟練したスポーツ選手は、素早く、そして柔軟に運動を遂行することができる。このような運動制御のメカニズムを探るとともに、熟練した選手になるための効率的な練習方法を提案していくことを目的として研究に取り組んでいる。

●「スポーツ選手に対するメンタルトレーニングの効果」
熟練したスポーツ選手は、練習前に目標設定や練習計画を立て、練習中には計画に沿って進捗をモニターし、練習後には練習成果や過程の振り返りを行い次の目標や計画に活かすという自己調整サイクルを練習で実践している。これに基づき、目標設定技法やモニタリングを中心としたメンタルトレーニングの実践及びその効果の検証に取り組んでいる。

連携可能な事項

共同研究

素早く運動を修正する能力を高める練習方法の提案

その他

メンタルトレーニングの実施・提案

研究のキーワード

運動学習　メンタルトレーニング　自己調整学習
運動制御　目標設定技法

研究に使用している機器のご紹介

経頭蓋磁気刺激

特定の脳領域の働きを抑制できる非侵襲的な機器です。一時的に脳領域の働きを抑制した際の運動行動の変化を測定することで、運動行動に関わる脳領域の部位や時間を検証できます。

打球シミュレータ（一致タイミング装置）

向かってくるボールを経時点灯するLEDランプによって再現した打球シミュレータです。LEDの点灯速度を変化させたり、部分的に遮蔽したりすることで、野球やテニスのような打球運動に関するタイミング一致能力を測定することが可能です。