

# 心理支援を通して アスリートの 競技力向上を図る

**専門分野** スポーツ心理学、スポーツカウンセリング、メンタルトレーニング

**担当科目** スポーツカウンセリング論特論、スポーツカウンセリング論特講など

## 土屋 裕睦 教授

### 略歴

筑波大学大学院 体育研究科コーチ学修了。博士(体育科学)  
日本スポーツ心理学会理事・資格委員長、大阪体育学会理事、  
日本教育カウンセラー協会評議員などを務める。

### 著書・研究論文

「ソーシャルサポートを活用したスポーツカウンセリング」  
(風間書房・2012年)

大学新入部員をめぐるソーシャル・サポートの縦断的検討ーバーナウト抑制に寄与するソーシャル・サポート活用法 体育学研究, 42-5: 349-362, 1998. (土屋裕睦・中込四郎)

(平成11年度日本体育学会奨励賞受賞論文)

ソーシャル・サポートの活性化をねらいとしたチームビルディングの試み・スポーツ心理研究, 23-1: 35-47, 1996. (土屋裕睦・中込四郎)

(平成9年度スポーツ心理学会賞受賞論文)

スポーツカウンセリングやスポーツメンタルトレーニングを研究しながら、同時に、日本代表チームのメンタルトレーニング指導などに携わっています。また、未来のスポーツ界を担うアスリートたちを心理面から支える優秀な人材を輩出するべく、スポーツメンタルトレーニング指導士や研究者の育成にも力を入れています。

研究室の特色としては、海外の研究や取り組みを学ぶ機会が多い点が挙げられるかと思います。私自身が海外へ赴く機会が多いので、そこでのコネクションを生かして、海外の研究者と連携して行う学術セミナーや共同研究などを行っています。院生の指導においては、サイエンティストであると同時にプラクティショナーであることを理想として、確かな理論を学び、それを実践しながら体得することを重視しています。私が実際にチームに帯同して活動を行う際、院生にアシスタントを務めていただくこともあります。

心理支援を行う際は、相手の心と向き合いながら自分自身の心とも向き合う必要があります。アスリートやチームのメンタルサポートに携わるとき、私たちは、彼らとともに学び、彼らとともに成長する、素晴らしい体験を共有することができます。アスリートの競技力向上はもちろんのこと、スポーツを通じた幸せな社会の構築に向けて、ともに研究に取り組みませんか。

### キーワード

#### ■スポーツメンタル トレーニング指導士

スポーツ選手に心理サポートを提供するための資格。その取得に向けた指導を行っている。

#### ■メンタルサポート

アスリートやコーチに対する心理支援の具体的方法を学ぶ。

#### ■チームビルディング

チームワークの向上、チームの自信を高めることを目的としたプログラムを考案しチームに提供する。

#### ■グッドコーチ育成

コーチの育成を通して、体罰やハラスメントを根絶し、アスリートセンターな競技環境づくりをめざす。