

講師

幾留 沙智

SACHI IKUDOME



## 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

- 素早く運動を修正する能力を高める練習方法の提案
- 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