

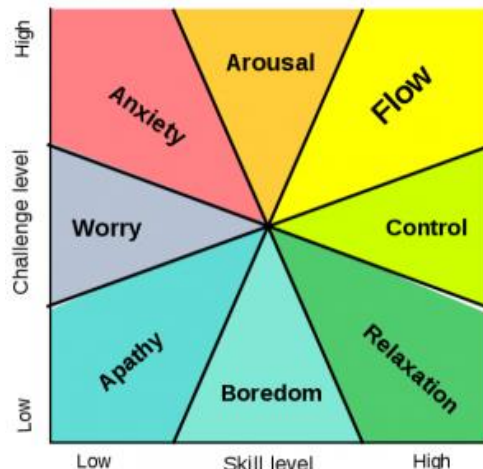
スポーツはメンタルヘルスに良い影響を与えることが知られています。また、スポーツの技術向上に心理学が応用されています。今回はスポーツ心理学周辺の情報をお届けします。

「ゾーンに入る」

スポーツやゲームなどをベストの状態に集中して取り組めることを「ゾーンに入る」と表現することがあります。心理学ではゾーンのことを「フロー」と呼び、「時を忘れるくらい、完全に集中して対象に入り込んでいる精神的な状態」と定義しています（Csikszentmihaly, M., 1997）。フローに至るための条件は大きく7つあるとされています(8つと説明される場合もあります)。

1. 明確な目標（すべきことを理解している）
2. 肯定的フィードバック（即時的な良いフィードバック）
3. 適切な挑戦と能力の釣り合い（適度な難易度）
4. 行為と意識の融合（自分はより大きな何かの一部だと感じる）
5. 注意の散漫を避ける（深く集中し探求する場を用意する）
6. 自己、時間、周囲の状況を忘れること（非日常を感じる）
7. 高いモチベーション（活動そのものが魅力的であること）

参考：フロー状態に入る7つのコツ | チェントミハリの「フロー理論」をわかりやすく解説 | 識学総研 (shikigaku.jp)



Csikszentmihalyiは上図のように横軸を技術レベル、縦軸を難易度とし、生じる状態を示しました。ゾーン（Flow）に入るには、適度に高めめのスキルと難易度が必要になります。自分のSkill levelに見合った課題のlevel設定ができれば「ゾーンに入る」こともコントロールできるようになるかも!? また、Flowに次いで理想的な状態はArousal、つまり「覚醒」状態とされていますが...↓



覚醒≠カフェイン

様々なエナジードリンクが販売され、試験勉強中に積極的に飲用している高専生も少なくないのではないでしょうか。エナジードリンクには多くのカフェインが含まれており、対象年齢や飲用方法について注意書きがされているほど、気を付けなくてはならない飲み物と理解してください。こうした飲み物を使用しなくても、ゾーンに入ることは上記の通り可能です。目標設定や動機付けをうまく活用してパフォーマンスを高めてください！

注目!

※1 甲斐裕子、永松俊哉、志和忠志、杉本正子、小松優紀、須山靖男（2009）職業性ストレスに着目した余暇身体活動と抑うつとの関連性についての検討 体力研究 No.107 p.1～10

適度なスポーツで抑うつ気分を吹き飛ばせ！

高ストレス環境においてどの程度抑うつ傾向が発現するか、余暇にスポーツする頻度が月4回未満、月4回以上のグループ間で検証した研究があります※1。これによると、月4回以上スポーツ活動をしているグループの方が、優位に抑うつ傾向が低くなることが明らかになりました。

運動部に所属していれば、自然と身体を動かす機会を持つことができますが、文化部員の皆さんや多忙を極めスポーツができない学生の皆さんも少なくないでしょう。

体育祭は終わってしまいましたが、声を掛け合って、また皆さんでスポーツを気軽に楽しみ気分を盛り上げてみませんか？



高専生活アンケート後の面談呼びかけについて



Teamsのチャット経由で、対象となる学生に面談実施の呼びかけを行っています。こまめにチャットを確認し、必ず回答もしくは「いいね」を押す等の反応をお願いします。面談は10分～15分程度ですのご協力ください。

豊田工業高等専門学校 < 学生相談室 >

電話：0565-36-5844（保健室） メール：soudan@toyota-ct.ac.jp

カウンセラー：原賀 学（月～木）、都築 有紀子（木・金）

相談時間：12時30分～17時30分 【予約は保健室または上記メールへ】

相談場所：福利厚生会館1階保健室の相談室、2階の相談室