

➤ 研究概要等

スポーツ傷害の心理学、運動とメンタルヘルス、日本や海外のスポーツ選手を対象にコンサルティングに関する比較文化研究などを行ってきました。スポーツ選手でも、受傷や競技の停滞からメンタルヘルスに問題がみられることがあります。スポーツ心理学の専門家として、アスリートのメンタルヘルスの向上を目的として研究をしています。

米国では、共同研究を経験してきました。現在、スポーツリハビリテーションの研究に関して、整形外科医、理学療法師などの専門家と共同研究を進めています。他分野の専門家から知識をいただきながら、スポーツ・健康心理学の理論がどのように医療やスポーツ現場に活かせるのか、研究と実践を通して検討しています。

➤ 研究テーマ等

1. スポーツ傷害の研究について

受傷後、長期間のリハビリテーションを必要としているアスリートは、焦りや不安を感じる場合があります。そのため、アスリートに対してリラクゼーションや認知トレーニングなどの心理スキルトレーニングを実施し、心身の回復やスポーツの復帰への効果を検討しています。また、前十字靭帯再建術前後に調査を実施し、スポーツ選手の楽観性、コーピングスキルと気分、痛み、回復度の関連について研究しています。

2. 運動行動と生活習慣について

運動を継続するために、セルフモニタリング、目標設定などを用いて、運動量と心理面・身体面の変化に関する検討しています。また、大学生の運動行動を妨げている要因や運動行動に関連している生活習慣などについて調査をしています。

心理系専攻
スポーツ心理学・健康心理学

准教授

なおい あいり

直井 愛里

airinaoi@socio.kindai.ac.jp



<http://researchmap.jp/sport/>

3. スポーツ選手のメンタルスキル/メンタルヘルスについて

現在、スポーツ選手のメンタルトレーニングやカウンセリングを実施しています。トップアスリートのメンタルトレーニングやカウンセリングなどの実践を通して、アスリートを心理面からどのようにサポートできるのか検討しています。

4. 卒業論文

卒業論文のテーマは、スポーツ・健康心理学の領域で、学生の興味・関心に合わせて実施しています。スポーツ心理学では「あがり」「競技意欲」「競技不安」など、健康心理学では「運動習慣」「食習慣」「睡眠」などについてのテーマが中心です。また、大学生アスリートを対象に、目標設定とセルフモニタリングが競技意欲に与える影響について、介入研究を計画しています。

➤ 論文・作品・表彰・特許等

1. Naoi, A, and Ostrow, A. (2008). The effects of cognitive and relaxation interventions on injured athletes' mood and pain during rehabilitation. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology* 10(1). <http://www.athleticinsight.com/Vol10Iss1/101IssueHome.htm>.
2. Naoi, A., Watson, J., Deaner, H., & Sato, M. (2011). Multicultural issues in sport psychology and consultation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*,9(2), 110-125.
3. 直井 愛里 (2013). 健康増進プログラムが成人女性の身体活動量および体力に及ぼす効果 近畿大学臨床心理センター紀要, 6, 51-63.
4. 直井愛里・佐藤 望 (2018). 大学生の運動行動と運動継続への自信に関連する心理・社会的要因 スポーツ産業学研究, 28(1), 63-74.

最終学歴

Doctor of Education (米国ウェストバージニア大学) スポーツ心理学

➤ スポーツコンサルティング・カウンセリングの活動について

中学生アスリートからプロ選手、スポーツの指導者、スポーツ選手の家族を対象に、スポーツ選手の競技力やメンタルヘルスの向上を目的としたメンタルトレーニング、カウンセリングを提供しています。各アスリートのニーズに合わせて、目標設定、イメージトレーニング、リラクゼーション、チームビルディング、カウンセリングを実施しています。

➤ 趣味

旅行・テニス・ピアノ・水泳

➤ スポーツの経歴

大学まで硬式テニスを専門とし、様々な試合に出場していました。

国体3位 (テニス：茨城県代表)、全日本学生テニス選手権 シングル・ダブルス Best 16

全日本テニス選手権出場 (シングルス)

➤ ゼミの宣伝等

同学年だけではなく、3年生と4年生の交流も大切にしています。スポーツ経験者が多いので、明るく、活発な学生が多いのが特徴です。ゼミ生の進路として、進学（大学院：スポーツ心理学専攻）、専門学校（理学療法士）、教員、公務員、プロのサッカー選手など、進む道は幅広く、様々な領域で活躍しています。