



書道によってこころを整える メンタルトレーニングの開発

慶應義塾大学大学院 政策・メディア研究科 修士過程1年
那珂朱理



神経科学 × スポーツ心理学

異分野の研究手法を活用しながら、書道とこころ・競技パフォーマンスとの関係を考える

アスリートが書道で「勝」と書くと 心身にどのような変化が表れるのか？

書道による身体機能・運動指令に関する無意識的な変化を明らかにすべく、書道前後の脳活動と筋活動を計測する。「勝つ」「速い」など、抽象的なことばを"書く"ことによる変化は、アスリートの競技種目との相関関係があるのかなども検討していく。

【神経科学】



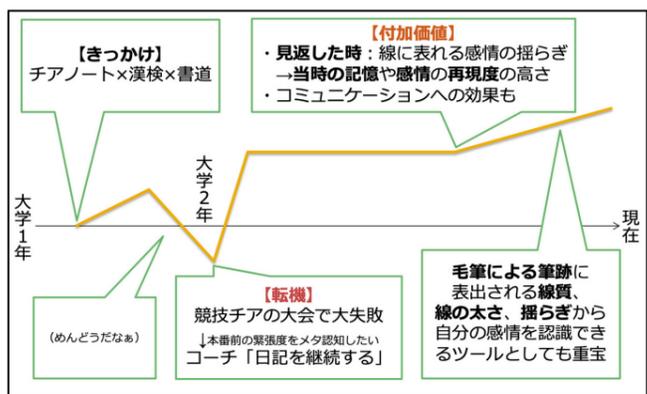
日々の目標や日記を筆で書き続けると 競技パフォーマンスは上がるのか？

日本人アスリートを対象に、書道日記を中長期的に実践してもらう。書道日記とは、毎日の目標や振り返りを毛筆や筆ペンなど書道の道具を使って書き留めるものである。思いを文章化し、記録しておく作業に書道の要素を掛け合わせるにより、その時々自身のこころ、感情、コンディションを線質から内観することを目指している。

【スポーツ心理学】



書道日記のモチベーション



習慣化するための工夫

アスリートの競技パフォーマンスに欠かせない”心技体”のなかで、こころの強化は難しく年月も要するため課題視されており、私自身もその難しさを実感してきた。多忙な競技生活の中で、アスリートがこころの強化のために習慣的に書道に取り組むことができるよう、プログラムの内容と介入方法を念入りに模索していく必要があると考えている。