

氏名(本籍)	秋葉茂季(東京)
学位の種類	博士(体育科学)
学位記番号	甲第62号
学位授与年月日	平成28年3月10日
学位授与の要件	日本体育大学学位規程第5条の学位は、大学院学則第29条の規定により、大学院研究科博士後期課程(博士課程)を修了した者に授与する。
学位論文題目	アスリートにおける漸進的筋弛緩法の応用と実践
審査員	主査 教授 楠本恭久 副査 教授 西條修光 副査 教授 平沼憲治

### 論文審査結果の要旨

本博士論文の目的は、アスリートにおける実践的課題である心理的要因を背景とした身体症状に漸進的筋弛緩法(PMR)が及ぼす効果を明らかにすることである。本論文の検討事項をまとめてみると、(1)心理臨床場面で用いられているPMRをアスリートが実施した場合の心理的効果、(2)アスリートにおけるPMRの適正方略を明らかにする、(3)身体症状の発生に関わる認知過程の一つである身体感覚増幅度に着目し、アスリート全般の身体感覚増幅度傾向について検討する、(4)(2)で示されたPMRの適正方略が身体感覚増幅度傾向に及ぼす効果、の4点である。

本論文は、研究1、研究2、研究3の三つの研究から構成されている。そのそれぞれについてみると、研究1は、「PMR(漸進的筋弛緩法)のアスリートへの応用に関する研究」である。このことから「PMRによって心理的変容を期待する場合、1日2回の練習を2週間以上継続することが必要であることが明らかになった」。研究2は、「アスリートにおけるPMRの適正方略に関する研究」である。この研究では、「アスリートにおいては、緊張フェーズの力量感を50%の力量感で実施することの適切であることが明らかになった。また、身体感覚が実感できるようになるまでの過程における身体に意識的に働きかける体験が効果機序となる可能性が示された。」。研究3は、「アスリートにおける身体症状の傾向とPMRが身体症状に及ぼす効果に関する研究」である。ここでは、「身体症状の発生に寄与すると考えられる身体感覚増幅度について、アスリートは心身症者と同等の水準であることが明らかになった。さらに、アスリートはPMRを継続的に実施する中で、弛緩感覚が実感できるようになり、その後、身体感覚増幅度も低下することが明らかとなった。」

これらの研究結果をまとめてみると、アスリートの身体症状の形成に関わる身体感覚増幅度には、50%の力量感でおこなうPMRが有効な介入手段であることが明らかになった。PMRを継続的に実施する中で体験される身体が弛緩する感覚を意識する体験様式が効果機序となる可能性が示された。

この研究の特徴は、スポーツ場面であまり使用されてこなかったPMRを一般化することに繋がる研究であること、そして、通常では心から入っていくAT(自律訓練法)ではなく、身体から入っていくPMR

に焦点を当てたことである。メンタルトレーニングなどで行うリラクゼーション法の一つとして今後PMRが脚光を浴びる時代を予言させる研究と云える。

以上のことから、審査員全員共に本論文が博士論文として認定できるとの結論に達した。

### 最 終 試 験 結 果 の 概 要

本論文の学位(博士)申請者は、身体感を手掛かりとした心理療法の一つである漸進的筋弛緩法(PMR)に着目して、アスリートにおけるPMRの適正方略を明らかにするとともに、アスリートの実践的課題である身体症状に対してPMRが及ぼす効果を明らかにしようとした。

審査では、論文内容について大きな疑義はなかったものの字句や文章表現についての修正を指摘された。それに加え、実験における手続きの表記において細部にわたる説明が不足している点を指摘され、その部分については加筆することとした。また、口述試験での質問に対して的確な応答があり、博士の学位に相応しい学力のあることが確認された。