

教員推薦図書 2022年8月

推薦教員	健康-スポーツ心理学科 准教授 夏原 隆之 先生	【推薦コメント】 私たちは、誰もが色々なことで悩みます。そんな時、ネガティブに考えるのはダメだ、ポジティブでなければいけないと思えば思うほど負のループに陥ります。では、どうすればいいか？端的に言うと、第三者的な立場から自分を客観的に見ることです。本書には、これに関することが詳しく解説されています。 本書は、スポーツ心理学における最新の知見に基づき、メンタル面をサポートする在り方（マインドフルネス、第3世代のメンタルトレーニング）について述べているものです。ですが、それ以外にも子どもを伸ばす親子関係、良好な人間関係とは何か、体罰問題、スポーツと発達障害など多様なテーマが取り扱われています。そのため、アスリートであるかどうか、心理学を勉強しているかどうか、といったことに関係なく、全ての人の人にとって、メンタルヘルスを良好に保つとはどういうことなのか、人間関係を良好に保つにはどうすれば良いかといったことに対して、多くのヒント、気づきを与えてくれる本だと思います。スポーツに限らず、会社や学校・幼児教育など様々な場面において、個人や社会を多角的に支えるための手がかりとなる知見が豊富に紹介されていることに加えて、トピックごとに豊富な引用文献があるため、ここから派生して調べていくこともできるので、これらの知識・手法を学ぼうとする人への入門書としておススメです。
書名	アスリートのメンタル は強いのか？ ～スポーツ心理学の最先端 から考える～	
著者名	荒井弘和 編	
出版社	晶文社	
請求記号	780.14 / Ara	
資料ID	901120089	