

2022.12.03

W杯のSNS中傷対策について菅生教授が毎日新聞で見解

サッカーW杯でのSNSによる選手の誹謗中傷問題について、体育学部の菅生貴之教授（スポーツ心理学）が12月3日（土）の毎日新聞朝刊社会面で見解を述べています。

FIFA（国際サッカー連盟）が出場選手のアカウントを監視して問題のある書き込みについて法務当局に通報する方針を示していることに、「言論統制のような印象にもつながるが、選手の重圧を考慮すれば表現の自由と相殺される。適切な措置だと思う」とコメントしています。

2022.10.27

日本オープンゴルフ選手権でアマチュア選手として95年ぶりに優勝した蟬川選手が、菅生教授のメンタルトレーニングを好調の要因に挙げています

国内男子ゴルフツアーのメジャー大会、日本オープン選手権（10月20～23日、兵庫県三木市）でアマチュアとして95年ぶりに優勝した蟬川泰果（せみかわ・たいが）選手（東北福祉大）が、菅生貴之教授のメンタル指導を好調の要因として挙げています。

菅生教授は日本オリンピック委員会（JOC）強化スタッフ（医・科学スタッフ）などを務めてゴルフのトップ選手のメンタルトレーニングを担当しています。

蟬川選手はゴルフポータルサイト「ALBA.Net」の記事で、プロの試合でも自信を持ってポジティブな気持ちでプレーできているのは、菅生教授の指導の影響があるとしています。

2022.02.10

高梨沙羅選手の「SNS謝罪」について毎日新聞で菅生教授がコメント

高梨沙羅選手が北京五輪のノルディックスキー・ジャンプ混合団体にスーツ検査後失格になり、試合後、自身のインスタグラムに謝罪の言葉と真っ黒な画像を投稿しました。

投稿は、「チームのみんなのメダルのチャンスを奪ってしまった」とし、「私の失格のせいでみんなの人生を変えてしまった」と謝罪の言葉を連ねています。

高梨選手には、「あなたは悪くない」などと擁護する声が数多く寄せられています。

近年、国際オリンピック委員会（IOC）はSNSについて選手による投稿を推奨し、高梨選手を含めて多くの選手が積極的に利用していますが、その一方で東京五輪では多数の選手のSNSに誹謗中傷が殺到し、SNSのあり方は五輪の大きな課題になっています。

大阪体育大学体育学部の菅生貴之教授（スポーツ心理学）は毎日新聞の検証記事で「今後、同様の事態があった時に、SNSでの謝罪が必ずやらないといけない『通過儀礼』にならないでほしい」と語っています。

2021.09.18

小学生が試験や試合で「緊張とうまくつきあう」方法は？～菅生教授が朝日小学生新聞で伝

授

小学生らが、模擬試験やスポーツの試合、音楽の発表会などで緊張とうまくつきあって力を出す方法について、体育学部の菅生貴之教授(メンタルトレーニング)が9月17日(金)の朝日小学生新聞で分かりやすく解説しました。

記事のタイトルは「緊張とうまくつきあう 『集中&ワクワク』状態に調整」。

菅生教授は記事で「ほどよく緊張して集中でき、ワクワクしながらのぞめる」「ゾーン」の状態にすることが大切だと解説しています。また、リラックスするための腹式呼吸や、気分を高める「サイキングアップ」の方法として音楽を聴くことやセルフトークを挙げています。

菅生教授は日本オリンピック委員会の医・科学スタッフ。2006年トリノ冬季五輪で代表選手のメンタルサポートを担当しました。

緊張とうまくつきあう
「集中&ワクワク」状態に調整

さがり サイキングアップが効果的
ゾーン 一心不乱 ワクワク
あがり リラクセスが必要

サイキングアップの例
 好きな音楽を聴く
 セルフトーク
 自分を褒め立てる
 言葉をいう

リラクセスの例
 腹式呼吸
 筋肉をゆるめる
 目を閉じて深呼吸
 口から時間をかけて吐く

緊張のレベル

自分でも対処法に「意味づけ」 **心を支える基盤に**

緊張はなるべしなくないものです。でも、うまくいかない、いいパフォーマンスができません。それは、緊張のレベルが適切でないと、パフォーマンスが下がります。緊張は、やる気を出させるための重要な要素です。緊張をうまくコントロールすることが、成功の鍵です。

緊張をうまくコントロールするためには、自分自身に「意味づけ」をすることが重要です。緊張は、やる気を出させるための重要な要素です。緊張をうまくコントロールすることが、成功の鍵です。

緊張をうまくコントロールするためには、自分自身に「意味づけ」をすることが重要です。緊張は、やる気を出させるための重要な要素です。緊張をうまくコントロールすることが、成功の鍵です。



模擬試験やスポーツの試合、楽器の発表会などで緊張しすぎて力が出せない人はいませんか。大阪体育大学教授の菅生貴之さん(メンタルトレーニング)は、「ほどよい緊張は必要です」といいます。どうしたら心を最適な状態にできるのでしょうか。



菅生貴之さん
1973年生まれ。国立スポーツ科学センター研究員を経て大阪体育大学に就任。2006年にはイタリアトリノ冬季オリンピック代表選手のメンタルサポートを担当した。

2021.08.04

米ウォールストリート・ジャーナル紙が東京五輪で日本の金メダル量産の要因を探る記事で菅生教授の見解を紹介しています

東京五輪で日本が金メダルを量産しています。米ウォールストリート・ジャーナル紙がその要因を探った記事で、大阪体育大学・菅生貴之教授（スポーツ心理学）の見解を紹介しています。

日本は8月3日現在で、1964年東京五輪、2004年アテネ五輪の16個を上回る史上最多19個の金メダルを獲得しています。

菅生教授は「トップアスリートは技術的なスキルや体力などではほとんど差がない」としたうえで、「差を生んでいるのはメンタル面だ」と分析しています。

記事では、エペ団体で日本初の金メダルを獲得したフェンシングについて、メンタルトレーナーの「メンタル面の支援の強化が金メダル獲得に役立った」とする声を紹介。日本はロンドン五輪以降、選手村の近くで、試合前に選手が精神面、肉体面で最後の準備をする体制を整え、東京五輪ではJISS（国立科学スポーツセンター）でメンタルカウンセラーなどを積極的に活用していると解説しています。

2021.08.02

五輪選手へのSNS中傷について菅生教授が毎日新聞で見解～「競技団体が決然たる態度を」

東京オリンピックで選手に対し、SNSによる中傷や攻撃が相次いでいます。

体操個人総合で金メダルを獲得した橋本大輝選手、卓球混合ダブルス決勝で金メダルの水谷隼選手らが攻撃にさらされ、体操女子個人総合5位の村上茉愛選手も被害があったことを告白し、涙をこぼしました。

大阪体育大学体育学部の菅生貴之教授（スポーツ心理学）は毎日新聞のウェブ記事で、五輪開幕前も中止の世論が高まる中で選手のSNSに否定的なコメントが書き込まれたことを指摘したうえで、「開幕してからも否定的な意見が選手に直接投稿されるのは予想外だった」としています。

対策として、地道に社会の中で「中傷はいけないこと」という意識を醸成していく一方で、競技団体が中傷に対して決然とした態度を示すべきだとしています。

さらに、選手のメンタルヘルスについて、「体育会の風土が残る日本ではまだ偏見があり、専門窓口に頼りづらいことがある」とし、競技団体ごとに身近に相談できる環境を整えるよう訴えます。

米国の体操女子のエース、シモーネ・バイルス選手はメンタルヘルスを理由に団体決勝を途中で棄権しました。五輪前には、テニスの大坂なおみ選手がうつ症状であることを告白し、全仏オープンを棄権しました。

菅生教授は「けがをしたから治療するように、気持ちが弱っているときに休んだり、誰かに相談したりするのは積極的な対処だということを強調したい」と記事でコメントしてい

ます。

2020.03.25

【東京オリパラ延期】NHKで本学客員准教授の山本選手、菅生教授を紹介

東京オリンピック・パラリンピックの延期を受け、本学客員准教授でパラリンピック陸上走り幅跳び銀メダリストの山本篤選手と菅生貴之体育学部教授が25日のNHK「ニュースほっと関西」で紹介されました。

東京パラリンピックの出場が内定している山本選手は「スケジュールをし直して最高のパフォーマンスを出せるように準備したい」と前向きでした。

菅生教授はスポーツ教育学科スポーツ心理・カウンセリングコースの所属で、メンタルトレーニングなどを専攻。

延期が選手の心理面に及ぼす影響について、「代表選考をどうするかを含めて環境を早く決めることが選手には重要」とし、「照準を決めれば、ベテランになるほどそこに合わせるのは上手だが、若い選手には適切な相談者が必要」などと指摘しました。