

早稲田大学 人間科学学術院 人間科学会 諸費用補助成果報告書 (Web 公開用)

申請者 (ふりがな)	佐々岡 叶夢 (ささおか きょうま)
所属・資格 (※学生は課程・学年を記載。卒業生・修了生は卒業・修了年月も記載)	修士課程 1 年
発表年月 または事業開催年月	2026 年 3 月
発表学会・大会 または事業名・開催場所	ACT Japan 年次ミーティング 2025@Fukushima
発表者 (※学会発表の場合のみ記載、共同発表者の氏名も記載すること)	佐々岡叶夢、澤田佳子、杉田創、大月友
発表題目 (※学会発表の場合のみ記載)	ゴルフ選手のパフォーマンス向上へのアクセプタンス&コミットメント・トレーニングの効果について
発表の概要と成果 (抄録を公開している URL がある場合、「概要・成果」を記載した上で、URL を末尾に記してください。また、抄録 PDF は別途ご提出ください。なお、抄録 PDF は Web 上には公開されません。)	
<p>【問題・目的】 不安や緊張はスポーツパフォーマンスに影響を及ぼす。近年、Acceptance and Commitment Therapy (ACT) が注目されているが、日本のスポーツ領域での研究は少ない。本研究では、ACT 介入がゴルフのパッティングパフォーマンスに及ぼす影響を検討した。</p> <p>【方法】 大学体育会ゴルフ部所属の女性 1 名を対象に、ABA シングルケースデザインを用いた。体験の回避、認知的フュージョン、マインドフルネスを中心とした ACT 介入を行い、TAIS.2, AAQ-II, CFQ, およびパッティングパフォーマンスを測定した。</p> <p>【結果・考察】 介入後、心理的柔軟性関連指標およびスポーツ特性不安は低下し、パッティングパフォーマンスは介入期に向上した。ACT は競技不安を有する選手に対する介入として、一定の適用可能性が示唆された。</p>	

※無断転載禁止