

北大路書房 新刊書のご案内

スポーツにおける マインドフルネスとアクセプタンス

プレッシャー下でパフォーマンスを発揮するために

K.ヘンリクセン, J.ハンセン, C.H.ラーセン 編 井上和哉, 栗林千聡 監訳

アスリートが本来のパフォーマンスを発揮するためには、緊張や不安などプレッシャーに伴う感情を自然なものとして経験しつつ、今この瞬間に存在するタスクに集中することが鍵となる。そのような心理状態の実現をどう支援できるか。マインドフルネスとアクセプタンスに基づくプロセスと取り組み方を、豊富な実践例と共に紹介。

序章 マインドフルネスとアクセプタンス・アプローチ
—それらはエリートスポーツに活用できるのか？

I エリートスポーツにおけるマインドフルネスとアクセプタンスの中核プロセスへの取り組み方

- 1章 スポーツ・ライフラインと機能分析を通して、アスリートが良い選択を行えるように支援する
- 2章 アスリートが自分の価値を明確にし、スポーツに打ち込むことを支援する
- 3章 プレッシャーのかかるパフォーマンス場面で、アスリートが今、この瞬間に集中できるように支援する
- 4章 アスリートの脱フュージョンとアクセプタンスを促進する—思考と感情は敵ではない
- 5章 アスリートのコミットメントを促進する—凍りつく身体、泣いている赤ちゃんをあやす、朝練

II 応用事例、参考事例、実践家の葛藤

- 6章 モチベーションの喪失、キャリアの中断、再出発、そしてオリンピックメダル—ある水泳選手と取り組んだオリンピックまでの1年間
- 7章 マインドフルでいることの新しい役割—コーチのためのACTに基づいたスポーツ心理学コース
- 8章 目を閉じ、ボールに集中する—アメリカのプロスポーツにおけるマインドフルネス
- 9章 思春期のアスリートへのACT—若いバスケットボール選手の事例研究
- 10章 マインドフル・スポーツ・パフォーマンス・エンハンスメントの実践—エリート・サッカー・アカデミーでの事例研究
- 11章 成功を再現しようとして罫にはまる—リオデジャネイロオリンピックにおけるスウェーデン男子ハンドボールチームへのスポーツ心理学的サポート
- 12章 プロサッカーにおけるマインドフルネス・トレーニング
- 13章 視点と畏敬の念を体験するための資源としての自然
- 14章 勇気とパフォーマンスのためのスポーツにおけるセルフ・コンパッション
- 15章 災難が襲うとき—怪我をしたアスリートが受け入れ、再集中するための支援
- 16章 東洋と西洋の出会い—香港のエリートスポーツにおけるマインドフルネス介入
- 17章 支援者自身にマインドフルネスとアクセプタンスを活用する—高いプレッシャーがかかる競技大会におけるマインドフルなスポーツ心理学実践家の話



2026年3月13日発売予定

A5・336頁・本体4,200円＋税
ISBN:978-4-7628-3316-8 C3011

書店番線印

部数

ご担当者

様

冊

※2月20日までのご注文は新刊委託条件にて承ります。

ご注文はこちら▷ FAX: 075-431-9393

北大路書房

〒603-8303 京都市北区紫野十二坊町 12-8

TEL:075-431-0361

e-mail:eigyok@kitaohji.com

HP:https://www.kitaohji.com

※店舗名の間違い, FAX がご不要な場合、誤着などの場合、お手数をかけますがお知らせください。