

# 自尊感情<sup>(\*)</sup>と運動有能感<sup>(\*)</sup>が QOLに及ぼす影響



特任准教授 高橋 裕美

## 研究分野

健康スポーツ科学、運動生理学

## 研究内容

複雑で流動的な社会を生きる私たちにとって、健康で生きがいのある生活の質（QOL<sup>(\*)</sup>）を保つことは、簡単ではありません。私の研究では、QOLに影響する様々な要因の中から、自尊感情と運動有能感に着目して、関連性を検討しています。

## 私の研究のポイント

心身の健康維持のために、他者との良好なコミュニケーションや信頼関係を築く能力は、欠かせません。そのためには他者を尊重するだけでなく、自分自身を理解し、大切にすることが必要です。このような自尊感情を適切に育むことは、近年教育の現場でも重視されています。私は授業改善のために、受講生のQOL、自尊感情と運動有能感についてアンケート調査を実施してきました。現在これらの要因の関係について、研究を進めています。

## REPORT リポート

