

学と学ぶ CBS 特別編 | Lyon Symposium

お題目

空手×ACT/CBS

実践組手の重視—過酷な空手稽古における心理的柔軟性とは

詳細

空手の稽古、とりわけ実践組手では、恐怖や緊張、疲労、痛みなど、さまざまな心理的・身体的な困難に直面します。

では、そのような過酷な稽古の中で、私たちは自分の体験とどのように関わりながら、必要な行動を選択していくことができるのでしょうか。

本特別編では、ACT(アクセプタンス & コミットメント・)トレーニング／CBS(文脈的行動科学)の視点から、過酷な空手稽古における心理的柔軟性について考えます。

特に、実践組手を支える稽古の一つである「重り突き」に注目します。

重りを用いた突きの反復という負荷の高い稽古を題材として、身体的な疲労や苦痛、動作の乱れ、心理的な反応などがどのように生じるのか。そして、それらとどのように関わりながら稽古を続けていくのかを考えます。

さらに、重り突きの写真や実践組手の動画を紹介しながら、空手の実践における具体的な体験と、ACT/CBS における心理的柔軟性の考え方を結びつけていきます。

本企画は、2026 年 7 月にフランス・リヨンで開催された ACBS World Conference で発表した内容をもとにした特別編です。研究発表の内容を紹介するだけでなく、空手という具体的な実践を通して、ACT/CBS について参加者の皆さんと一緒に考えていきます。

空手・武道の実践者はもちろん、ACT/CBS、スポーツ・パフォーマンスにおける心理支援に関心のある方にもご参加いただけます。

講座の目的

本講座では、空手の実践組手および、それを支える稽古の一つである重り突きを題材として、ACT/CBS の観点から心理的柔軟性について考えます。

参加者には、以下のことを目指していただきます。

- 空手の実践において生じる身体的・心理的な体験を、ACT/CBS の視点から捉える

ことができる。

- 「心理的柔軟性」という概念を、抽象的な知識としてではなく、具体的な空手の実践場面と結びつけて理解する。
- 空手・スポーツ・その他のパフォーマンス場面において、ACT/CBS の考え方をどのように活かせるかを考える。

本講座を通して、空手という一つの具体的な実践を入り口に、心理的柔軟性について改めて考える機会を提供します。

全体の流れ(合計 90 分)

1. イベントの趣旨説明(5 分)
2. お題目+裏話(30 分) 「実践組手の重視—過酷な空手稽古における心理的柔軟性とは」
3. 各自で振り返る(10 分)
4. 感想の共有・ディスカッション(10 分)
5. グループディスカッション(25 分)
6. まとめ(10 分)

開催日時

2026 年 8 月 30 日(日)20:30~22:00

開催場所

オンライン(Zoom)

対象

心理職・支援職・コーチング・スポーツ支援に関わる専門家の方(学部生・院生含む)、空手・武道と ACT/CBS に関心のある方

参加費

¥5,000(90 分)

お申込み・決済

当心理室の[ご予約・お問い合わせ](#)ページより、「イベントのお申し込み」から「学と学ぶ CBS 特別編」を選択し、お申込み・クレジットカード決済をお願いいたします。

録画について

事例やグループディスカッションなども含まれることから録画いたしません。

主催・司会進行

DEEP SLOW MOVE RIVER 吉本 学

(ACBS 所属 8 年／ACBS SHHP SIG 理事 4 年)

お問い合わせ

お問い合わせは[こちら](#)