様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

# 科学研究費助成事業　　研究成果報告書

令和　２ 年　 ６ 月　 ８ 日現在

機関番号：３２６４４
研究種目：基盤研究(C)（一般）
研究期間：2017～2019
課題番号：１７Ｋ０１６８６

研究課題名（和文）スポーツカウンセリングによるアスリートの心理的成熟及び競技力向上の促進プロセス

研究課題名（英文）The process of promoting athletes' psychological maturity and competitiveness through sports counseling

研究代表者
武田　大輔（Takeda, Daisuke）

東海大学・体育学部・准教授

研究者番号：１０３７５４７０

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　3,500,000円

研究成果の概要（和文）：本研究は，近年増加しつつあるアスリートへの心理支援に関わるものであり，臨床スポーツ心理学におけるスポーツカウンセリングの実践がアスリートの心理的成熟に寄与するメカニズムを明らかにしようとする試みである．本研究では，臨床スポーツ心理学における独自の方法論を用いて心理サポートの実践から得た資料分析した．こころとからだの繋がりをキーワードにし，統合的心身の視点からみたアスリートの成熟モデルを導いた．スポーツカウンセリングによる心理的支援を経て，アスリートはこころとからだの繋がりを，心身解離段階，自覚的身体主導段階，心身調和段階を経て変容させていくことが明らかとなった．

研究成果の学術的意義や社会的意義
アスリート（以下，Ath）への心理支援は競技力向上だけでなく，彼らの全人的な成熟に貢献すると，多くの実践家が経験的に語ってきた．しかし，その成熟プロセスの解明は必至であった．心理要因間の統計的推測とは異なり，Athの体験的世界を彼らの言葉を頼りに理解する臨床学的接近法は，内的世界の理解を可能する．Athの体験している身体を事例と共に理解していくことは，心理支援の専門家のアプローチに寄与するだけでなく，Ath自身や周辺スタッフの取り組みを見直すきっかけを提供することになる．また，Athの身体体験の理解は，すべての人間が持つ自らのからだへの関わり方を再検討することにも繋がる．

研究成果の概要（英文）：This research is concerned with psychological support for athletes, which has been increasing in recent years, and is an attempt to clarify the mechanism by which practice of sports counseling in “Clinical Sports Psychology in Japan” contributes to the psychological maturity of athletes. In this research, we analyzed the data obtained from the practice of psychological support by using the original methodology in “Clinical Sports Psychology”. Using the relationship between mind and body as a keyword, we derived a maturity model for athletes from an integrated mind-body unity. Through psychological support through sports counseling, it was clarified that the athlete changes the connection between the mind and body through “lack of mind-body unity”, “aware of dominance of body over mind”, and “harmony of mind and body”.

研究分野：スポーツ心理学

キーワード：心理サポート　アスリート　スポーツカウンセリング　心理的成熟　こころとからだ　アスリートの身体体験

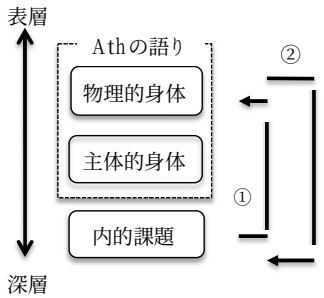
※科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。

## １．研究開始当初の背景

競技力向上を伴うアスリート（以下，Ath と表記する）への心理的な支援として，個の全体性を重視した関わりが特徴であるスポーツカウンセリング（以下，SpC と表記する）の実践が積み重ねられ，学問的領域として臨床スポーツ心理学が提唱された（中込ほか，2010）．

本研究代表者は，オリンピックなどの国際競技大会で活躍するトップレベルの Ath への SpC を実施し，その実践から得た資料，つまり Ath の“語り”を資料として以下に示す一連の研究を行ってきた．Ath の語りは彼らの動き，すなわち“身体の体験の在り方（身体性）”を表現している．例えば試合前の緊張の状態について「地に足がつかない」といった一般的な言い回しを使うときがある．この時にそれ以上の表現ができないときの身体に関する語りを“物理的身体”とする．「地に足がつかない」状況に対して，「筋肉が固まってはいるが，それが軽くフワフワする感じがする」など，Ath 固有の感覚や実感が伴っているとき，それを“主体的身体”とする．このように身体性には，物理的身体と主体的身体の異なる水準がある（図１の語りの部分）．これまでに，Ath 特有の身体性の表現（武田ほか，2012），自我の獲得と身体性（武田ほか，2010）など，“Ath の主体的身体が彼らの内的課題への取り組み（基本的信頼感の獲得，男性性・女性性の獲得などの深層にある課題）と結びついており（図１の①の矢印），心理専門家が彼らを支援する際の重要な見立てとなることを示した（図１の②の矢印）．さらに，その主体的身体の機能あるいは意味（内的課題への取り組みのきっかけ，防衛機能など）について考察した（Takeda,2014a, 2014b）．その他，Ath の一時的なパフォーマンス低下あるいは新たな動きの獲得の模索期では，彼らの内的課題が同期して浮かび上がり，それには過去の競技生活における重要な他者との関わりが影響していることも示され，それを理解するために主体的身体が重要となることを明らかにした（武田，2009）．

これら一連の研究からは，主体的身体と心理的変容及び競技力向上のメカニズムを明らかにすることの意義が主張された（武田，2013）．すなわち，なぜ Ath がカウンセリングを受けることで心理的成熟と競技力の向上が認められるのかという問いに対する学術的説明が求められている．




アスリートの語りには水準がある．内的課題は語りに表現される①．カウンセラーは語りから内的課題を見立てる②．

図1　アスリートの語りと内的課題

## ２．研究の目的

そこで本研究では，継続的なサポート過程において Ath の語りの質的変化を追うことで，SpC による Ath の心理的成熟のプロセスを明らかにすることを目的とする．具体的には，毎回の SpC により得た Ath の語りの資料を，時系列に整理し，物理的身体と主体的身体についての語りの質変化と内的課題の変容を検討すること（事例検討）により目的を達成する（図 2）．競技成績などの資料も得られるため，競技力との関係についても検討する．

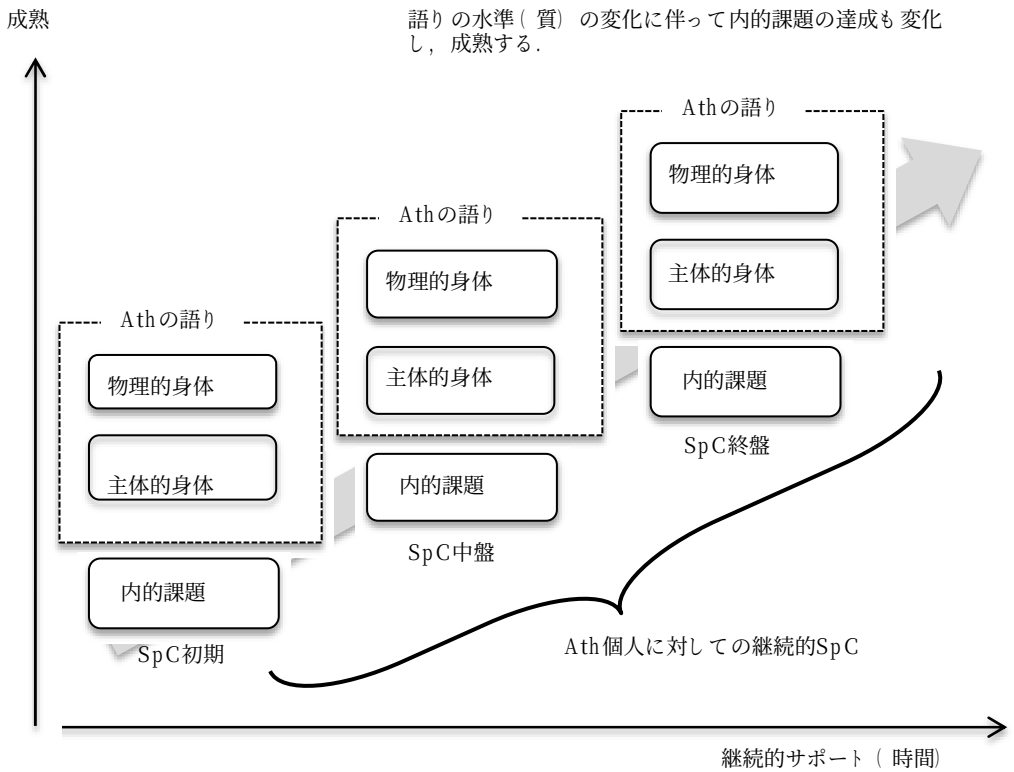



図2　スポーツカウンセリングによる成熟モデル

## ３．研究の方法

本研究は，臨床スポーツ心理学をベースに個性記述的アプローチとなる事例研究を方法論の中軸とする．　ここに採用する臨床スポーツ心理学の方法論は，実践資料（質的データ）を扱う事例研究が主たる方法である．そして，事象の多義性を念頭に置きながら繰り返し省察され得られた結果は，読み手の想像力を喚起させる物語的産物である（中込・小谷，2010）．その具体的な手続きは，①サポート実践及び記録（データ収集），②事例検討会資料の作成（データの整理），③事例検討会の実施（データの分析），④研究のまとめと発表（考察，結論）となる．

①データ収集

本研究者らは，複数の機関における心理サポートスタッフとして，トップレベルの Ath への SpC を実践している．各人が定期的に複数人の Ath と関わっているため，長期にわたるサポート記録を得ることができる．このサポート記録は，Ath との対話の逐語記録，Ath に対する観察記録，実施された心理技法の結果から構成される．平均的に 2 週に一回のペースで実施される長期的サポートからは膨大なサポート記録が作成される．なお，研究開始前には具体的な対象者数を設定していない．これは，研究の都合による実践への影響を避けるためである．研究期間内に得られたアスリートの心理サポートの資料を若干数選定し，分析することとした．

②データの整理

各サポート記録は，事例検討会での検討のために，サポート実施者（研究者ら）によって加工された事例報告資料となる．2～3 時間程度行われる検討会へ提示する資料はおおよそ 1 時間から 1 時間半で読み上げられる物語的資料となる．その資料作成は報告者により繰り返し何度も省察が重ねられるため，報告者による仮説的物語ができる．

③データの分析

事例検討会の実施である．実践者の 1 名が事例報告を提示し，その他の研究者と共に報告された事例の物語の再構成を試みる．特に，語りの水準（パフォーマンス，体験的身体）と内的課題の変化や繋がり方に注目しながら，アスリートの成熟を示す物語を構成する．事例検討会は，2 か月に 1 度の実施を計画している．報告者はその都度交代する．

④討議（考察，結論）

事例検討会での分析を総合的にまとめるミーティングを年度末に行う．ここでは次年度へ向けた検討会での視点の修正と明確化を行う．つまり，図 1 の②の矢印の概要や機能的説明を可能とする知見を導く．また，時間的経過を経て変容した内容について，そのきっかけや出来事を語りから捉え，変容の兆しを捉える（図 2 のモデルの Ath の成熟の間を埋める要素を捉える）．

## ４．研究成果

複数の心理サポートのケースをおおよそ 15 回の事例検討において討議した．アスリートの体験している身体をキーワードとして，さらには，老松（2016）の身体系個性化の概念を参照しながら，アスリートの心と身体の繋がりを考察した．ひとつひとつの事例は膨大な資料になるためここでは割愛するが，次に示すように，スポーツカウンセリングによって引き起こされる Ath の心と身体の変容についてのモデル，すなわち統合的心身の視点からみたアスリートの成熟モデルを導くことができた（図 1）．

図 1 に示すように，心と身体の統合的な関係様態を球体で表した，黒色は無意識を，白色は意識を表している．ここでの無意識は，厳密に言うと，無意識からの何らかのメッセージを身体体験が表現していると解釈することである．左下に位置する球体は，内的課題に直面し，その課題に苦悩しているときであり，競技における身体体験は，意識と身体とが相容れない状態（心身乖離段階）である．次に，中央に位置し，やや黒色（無意識）が多く専有している球体については，身体が先行して動き，意識による統制はまだおぼつかないが感覚としては不快ではない状態（自覚的身体主導段階）である．これは心身乖離段階から成熟した段階となる．そして，さらに成熟

すると右上に位置する黒色（無意識）と白色（意識）が半分ずつ調和的にある球体となる．これは内的課題を克服し，新たな動き（パフォーマンス）を獲得するとともに意識的にその動きを作ることのできる段階（心身調和段階）である．つまり，Ath の競技体験を通じて，自身の身体とどのように対峙しているかが，アスリートの成熟に重要であることが明らかとなった．

さらに事例の検討からは，次のような研究課題が浮上した．それは，それぞれの段階が移行するきっかけを捉えることである．また，意識と身体との調和を目指すためには，身体の状態のどの側面に積極的に意識を向ければよいのかを理解することである．この課題の達成により，アスリートが自身の身体体験をどのように意味ある体験として収め，成熟していくかがより理解でき，アスリート支援の一助となるだろう．

本研究の成果は，アスリートへの心理サポートの在り方に寄与するものであるが，心と身体を分けて考えることが主流である欧米においては，本研究のように心と身体を統合的に捉えてアプローチする方法において，ある程度のインパクトを与えることができたと考える．心身一如的な思想が含まれるが，東洋文化が西洋文化とどのように統合されるかという点についても，今後さらに研究を進めたい．

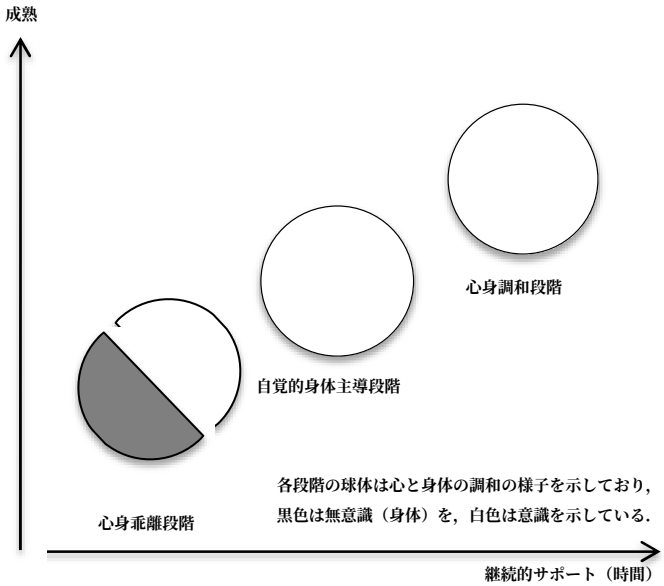



図3　統合的心身の視点からみたアスリートの成熟モデル

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕　計1件（うち査読付論文　0件／うち国際共著　0件／うちオープンアクセス　0件）

| | |
|---|---|
| １．著者名<br>武田大輔 | ４．巻<br>59 |
| ２．論文標題<br>トップアスリートに対するカウンセリングアプローチ-臨床スポーツ心理学の立場から- | ５．発行年<br>2019年 |
| ３．雑誌名<br>心身医学 | ６．最初と最後の頁<br>22-29 |
| 掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子）<br>なし | 査読の有無<br>無 |
| オープンアクセス<br>オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難 | 国際共著<br>－ |

〔学会発表〕　計10件（うち招待講演　0件／うち国際学会　3件）

| |
|---|
| １．発表者名<br>Daisuke Takeda, Shota Tarui |
| ２．発表標題<br>Athletes’ mind-body unity and psychological maturity |
| ３．学会等名<br>15th European Congress of Sport & Exercise Psychology（国際学会） |
| ４．発表年<br>2019年 |

| |
|---|
| １．発表者名<br>畠山静花 |
| ２．発表標題<br>心と身体との調和から捉えた大学生アスリートの自己形成過程 |
| ３．学会等名<br>九州スポーツ心理学会第33回大会 |
| ４．発表年<br>2019年 |

| |
|---|
| １．発表者名<br>梶田健斗，武田大輔，田巻以津香 |
| ２．発表標題<br>エリートアスリートの対話的競技体験を通した内在化プロセス |
| ３．学会等名<br>九州スポーツ心理学会第33回大会 |
| ４．発表年<br>2019年 |

| |
|---|
| １．発表者名<br>武田大輔 |
| ２．発表標題<br>アスリートの身体体験を傾聴することから |
| ３．学会等名<br>日本スポーツ心理学会第46回大会 |
| ４．発表年<br>2019年 |

| |
|---|
| １．発表者名<br>Daisuke Takeda, Rino Takenaka |
| ２．発表標題<br>Gender Personalities in Japanese Female College Athletes - Basic Research for Psychological Intervention |
| ３．学会等名<br>34th Annual conference Association for Applied Sport Psychology（国際学会） |
| ４．発表年<br>2019年 |

| |
|---|
| １．発表者名<br>伊藤壮真，高妻容一，武田大輔，田巻以津香 |
| ２．発表標題<br>子どものスポーツを通じた親の心理的成長ー心理的葛藤を乗り越えた母親の物語ー |
| ３．学会等名<br>九州スポーツ心理学会第32回大会 |
| ４．発表年<br>2018年 |

| |
|---|
| １．発表者名<br>小泉隆裕，高妻容一，武田大輔 |
| ２．発表標題<br>メンタルトレーニングの介入による心理的変容過程 |
| ３．学会等名<br>九州スポーツ心理学会第32回大会 |
| ４．発表年<br>2018年 |

| |
|---|
| １．発表者名<br>佐野太朗，高妻容一，武田大輔 |
| ２．発表標題<br>トップアーチェリー選手のとらわれの機能：完全主義および完全主義認知の観点から |
| ３．学会等名<br>九州スポーツ心理学会第31回大会 |
| ４．発表年<br>2017年 |

| |
|---|
| １．発表者名<br>浅野遼，高妻容一，武田大輔 |
| ２．発表標題<br>認知的方略と心の変容に着目したライフル射撃選手の競技力向上プロセス |
| ３．学会等名<br>九州スポーツ心理学会第31回大会 |
| ４．発表年<br>2017年 |

| |
|---|
| １．発表者名<br>Daisuke Takeda, Kosuke Sasaki |
| ２．発表標題<br>The difference of the perceived competitive environment in Japanese college athletes from the view of dysfunctional family. |
| ３．学会等名<br>ISSP 14th World Congress Sevilla 2017（国際学会） |
| ４．発表年<br>2017年 |

〔図書〕　計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

－

６．研究組織

| | 氏名<br>（ローマ字氏名）<br>（研究者番号） | 所属研究機関・部局・職<br>（機関番号） | 備考 |
|---|---|---|---|
| 連携研究者 | 平木　貴子<br>(Hiraki Takako)<br>(00392704) | 日本大学・経済学部・専任講師<br>(32665) | |

６．研究組織（つづき）

| | 氏名<br>（研究者番号） | 所属研究機関・部局・職<br>（機関番号） | 備考 |
|---|---|---|---|
| 連携研究者 | 秋葉　茂季<br>(Akiba Shigeki)<br>(30708300) | 国士舘大学・体育学部・講師<br>(32616) | |
| 連携研究者 | 江田　香織<br>(Eda Kaori)<br>(30612478) | 国立スポーツ科学センター・スポーツメディカルセンター・研究員<br>(82632) | |