

令和 6 年 6 月 7 日現在

機関番号：32644

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2020～2023

課題番号：20K11369

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身統一的成熟プロセス

研究課題名（英文）Unified mind-body individuation process of athletes through sports counselling

研究代表者

武田 大輔（Takeda, Daisuke）

東海大学・体育学部・教授

研究者番号：10375470

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,300,000円

研究成果の概要（和文）：アスリートの心身統一的成熟プロセスモデル（身体系個性化）の精緻化が目的であった。具体的には、トップレベルのアスリートへのスポーツカウンセリングの実践（心理支援）から得られた資料を用い、主に事例検討を通じて、内的課題の変容、身体体験（lived body）の視点から仮設モデルを検証した。

身体体験様式そのものが主観-客観の往還機能と同等であることが示唆され、そこから往還機能の前提となる東洋的自我の発達を身体体験様式から捉え直すことの必要性が次なる課題として提示された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

現在の競技スポーツ環境において、アスリートのメンタルヘルスやウェルビーイングのテーマが注目されている。アスリートの心理支援は、アスリートの競技力向上を含めたウェルビーイングの維持・向上への貢献を目的とするが、そのためには心理専門家の資質向上が必須である。本研究で示されるアスリートの成熟モデルは、専門家がアスリートを支援する上での留意点を提示することとなる。また、アスリートの心理的世界観を個別に深く理解することは、人間存在の普遍性を理解することと同等であり、広く現代社会を生きる人々にも有益となる。

研究成果の概要（英文）：The purpose of the study was to elaborate a unified mind-body maturation process model (body route individuation) for athletes. Specifically, using data obtained from the practice of sports counselling (psychological support) for top-level athletes, the hypothetical model was verified from the perspective of the transformation of internal issues and lived body experience, mainly through case studies. It was suggested that the mode of body experience itself is equivalent to the return function of subjectivity-objectivity. The necessity of reconsidering the development of the oriental ego, which is the premise of the return function, from the perspective of the lived body experience is presented as the next issue.

研究分野：スポーツ心理学

キーワード：こころとからだのつながり lived body アスリートの身体系個性化 アスリート心性とウェルビーイング スポーツカウンセリング 臨床スポーツ心理学

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、研究者個人に帰属します。

### 1. 研究開始当初の背景

本研究の出発点としての問いは、“なぜアスリートがカウンセリング（心理療法）を通して、競技力向上を含めた全人的な成熟を達成するのか、そのプロセスはどのようなものなのか、そして一般の人とは違いアスリートだからこその特異性（独自性）はあるのだろうか”であった。

心理的支援の実践から導かれたこの問いに対して、個の全体性（whole perspective）を重視するスポーツカウンセリングは、アスリートからの需要増加も伴いその実践が積み重ねられてきた。また実践をベースとした研究が精力的に継続され、それは臨床スポーツ心理学として新たな学問領域を構築するまでになった（中込ほか、2010）。そして、本研究者はこれまでに“主体的身体”を基盤概念として、アスリート特有の身体表現（武田ほか、2012）、自我の形成と身体（武田ほか、2010）など、彼らの主体的身体が内的課題（基本的信頼感の獲得、男性性・女性性の獲得などの心の深層にある課題）と結びついており、心理専門家がアスリートを支援する際の重要な見立てとなることを示した。端的に言えば、アスリートの内界は身体で表現されるパフォーマンスに顕れるのである。そして、人間存在としての個を心と身体統合として捉え、心を層構造からなる意識、そして意識では捉えることのできない領域を無意識と仮定するならば、“生きられた身体（lived body）”，すなわちアスリートの実感として語られた身体は、意識と無意識を繋ぐ重要な働きを担う。筆者らは、この仮説を心身統合的成熟モデルとして図示することで（図1）、実際の支援の際に目の前にするアスリートの内的変容をイメージ的に捉える手段として用いてきた。そして、継続的に営まれる実践を通じて、この仮説モデルの精緻化を試みてきた（武田、2021）。

モデルを端的に説明すると、心と身体統合的な関係様態を球体で表しており、白色は意識レベルを、黒色は無意識レベル（厳密に言えば、無意識にある何かを顕現したもの）を表している。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、アスリート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、アスリートの成熟を捉えるのに有効であることを示した。そしてさらなるモデルの精緻化に対して、それぞれの段階が移行する契機を捉えることが挙げられた。

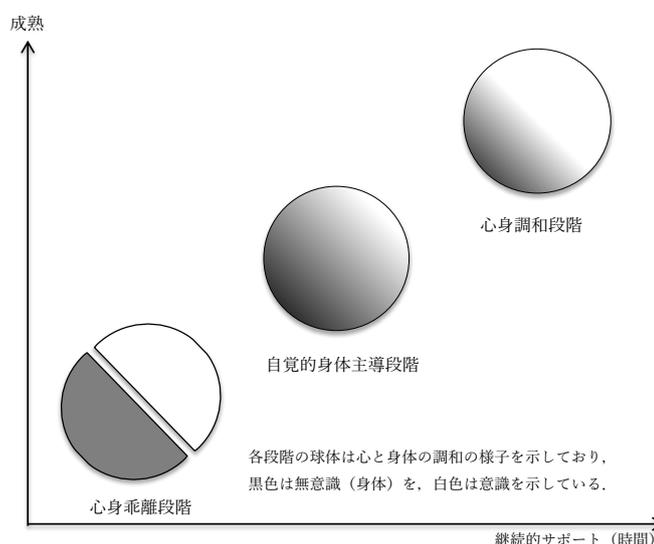


図1 統合的心身の視点からみたアスリートの成熟モデル

### 2. 研究の目的

本研究の目的は、アスリートに対するスポーツカウンセリングの実践資料を用い、内的変容の契機及び変容の活性化を促す身体への気づきについて、臨床学的視点から考察を加え明らかにし、スポーツカウンセリングによるアスリートの成熟プロセスモデルをさらに精緻することであった。

### 3. 研究の方法

本研究の方法論は、臨床スポーツ心理学での主たる方法論である個性記述的アプローチであった。実践から得られた資料（質的データ）を扱うのに適したこの方法論には、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（ナラティブ）である、という基本的な考え方があり（中込・小谷、2010）、その物語的資料に多元的な解釈を相互に重ね合わせることで、すなわち事例検討を通じて、特定の研究テーマに対する知見の探求を試みた。本研究方法は、自然科学的な実証研究とは一見相反するが、事象の全体性あるいは個別性からある種の普遍性を見出すものであり、自然科学的な実証プロセスと相補的な

関係として位置づけられる。

本研究では、本研究者が、アスリートへの心理支援として行った実践資料を用い、主に事例検討会を通じてさまざまな物語的見立てを探ること、そしてそこから生じた心と身体に対する考究を主たる理論や概念と照らし合わせ、批判的に検証した。これらの分析作業を通じてモデルの精緻化に取り組んだ。主たる理論あるいは概念としては、分析心理学で言うところの類心的無意識、身体系個性化、実存心理学における意味、本来感などを取り上げた。

#### 4. 研究成果

##### (1) 事例の提示と討議

研究期間を通じて、複数人の専門家（心理支援の有資格実践家）を交えた事例検討会を複数回実施した。いくつかの事例を検討したが、ここでは参考までにひとつの事例を挙げておく。

事例A：ある国際大会出場を目指していたアスリートAは、それを目前にした矢先に肩を負傷した。チームからの離脱の危機を感じながらもトレーニングを継続した結果、足首、膝といった競技において重要な身体の部位に次々と故障を抱えることとなった。リハビリ期間中には専門スタッフを含む多くの関係者がAの目標に向けた支援を試みる。しかし、それらはAにとっては、むしろ競技意欲そのものを失うようなことに繋がっていった。競技環境から逃げ出したいながらも、なんとか踏ん張ってはいたが、とうとう腰にも痛みを生じ、それは競技を終えた将来の日常生活にも支障をきたす可能性があるほどの重大なものであった。身も心も相当に疲弊した頃に、“人間はいずれ死ぬのに、なんでこんなに苦しまなくてはいけぬのか”と人間存在そのものを問うような境地に至る。それからAは、競技を始めた経緯や、印象に残る指導者、仲間、家族のことなどを振り返り物語った。その語りを通じて“なぜこの競技を続けてきたのか”、“私自身は何者なのか”といった実存的なテーマに取り組むこととなった。Aなりの意味づけができ、人間としての成長がみられたような印象をカウンセラーが感じた頃に、Aは競技の区切りをつけた。この頃には身体の痛みは消失していた。

本事例は、Aがこれまでの競技生活を振り返る中で、いくつかの競技継続の節目において自身で捉えてきた競技継続の理由や国際大会出場といった外的目標を再考するプロセスであった。しかし、そこに至るまでには強い自我意識で自身を支えてきたという背景があった。肩の負傷は、目標達成の可能性が損なわれる危機感を生じさせるが、当初は自我を強く保つことで競技現場に留まることを可能とした。しかしそれは長く続かず、本来的な自己との対峙が余儀なくされたかのように足首、膝とさらなる負傷が続いた。分析心理学における心的エネルギーの補償の概念から考察すれば、自我を強くするだけの方向では、全体的な相補性を著しく損なうため、その補償的動きとして、身体が心的エネルギーの方向性を変化させたと解釈できる。この頃、外的目標を支援しようとする他者からの働きかけは、それまでにA自身が自我レベルで捉えていた外的目標への疑念を生じさせ、自分自身は本来何を望んでいたのかといった本来的な問い、すなわち自己の探求へと接続された。心理支援を通じては、自身のこれまでの生育歴を振り返りつつ、それに対する多角的な意味づけを行っているようであった。一方で、競技現場においては、身体への過度な統制を施すことなく、また他者からの助言を批判なく取り込むこともなく、身体のその時々様子を注意深く伺うように、あるいは身体が望んでいることを優先するかのよう意識的関わりでトレーニングを継続している様子であった。

人それぞれの人生において生き方の変化が求められるようなときは、ある種の心理的危機がもたらされる。それはアスリートであっても同じである。そのような場合に、通常意識での対処（たとえば心理的スキルの教育・学習など）だけでは限界があることはこれまでにいくつか指摘されている（たとえば、中込，2013）。つまり、意識を幅広い層で捉えることや、意識では捉えることのできないものがあると想定した上で（それを無意識と仮定することが多い）、個人が体験していることを理解しようとする立場が求められているのである。それをここでは力動的立場とするが、力動的立場から個人の体験を理解することは、アスリートが抱える心理的危機状況を個人の発展可能性のあるプロセスとして活かしていくことへと繋がる。通常意識では捉えることのできないものが“実感としての身体”を通して捉えることができると仮定し、つまり“生きられた身体”に注目し、その機能性を理解することを目的として本研究は取り組まれてきた。ここで紹介した事例を含め、アスリートとの実践事例を通じて、アスリートの身体への関わり方の変容は、意識の方向性を外的（対社会、対他者）にも、内的にも（存在、本来感）向かわせ、その志向性にある対象の捉え方が変化していくプロセスを確認した。本研究の着眼点は、分析心理学における類心的無意識への積極的関心と身体系個性化の概念を提唱した老松（2016）の論に端を発する。老松の理論的概念を実践する上では、分析心理学の高度な知識と実践能力が必要であり、また相当に自我が安定し、かつ内界探索への関心に開かれたアスリートを支援対象者とした場合に限られると考えられた。しかし、本研究者のようなスポーツ心理学やスポーツ科学全般を学術的基盤とする専門家であっても、アスリートの生きられた身体の語りを類心的無意識から顕現されたものとして受け止めるのであれば、同じく身体系個性化プロセスの機能性、汎用性を展開できると考えられた。身体の体験を語ることは、言い換えれば、自我（主観）と生きられた身体（客体とも捉えられる）との深奥的相補的關係を活性化するものであり、同時に、外的世界（客体）と自我との関係を活性化するものである。

##### (2) モデルの精緻化

以上のような考察から、図1で示した統合的心身の視点からみたアスリートの成熟モデルを図

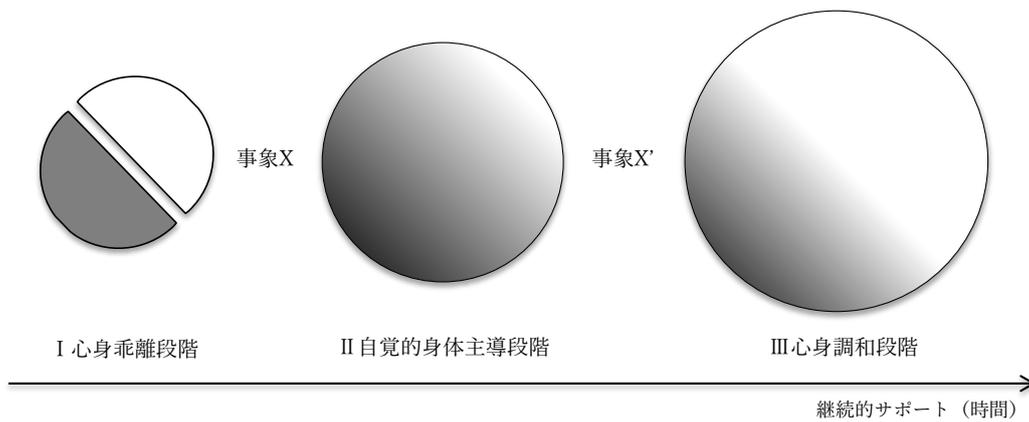


図2 統合的心身の視点からみたアスリートの身体系個性化モデル2.0

に示すようなものへと修正した。主な変更のひとつは、成熟の縦軸を外し、球体の大きさが時間軸とともに拡大していくイメージへと修正したことである。これは、人間的成熟の方向性は上昇方向のイメージだけでなく、深奥方向もあると考えられたからである。球体のどこかに自我が位置されていると仮定したならば、球体全体が大きくなれば、その自我の位置からは上下左右に拡大されていくこととなり、外方向・内方向への自己探求をイメージするのにより相応しくなると考察したからである。したがって、現時点でのアスリートの内界の動きを捉えるイメージモデルとして、統合的心身の視点からみたアスリートの身体系個性化モデルと若干の名称変更を施し、さらに2.0と付した。これは、さらにこのモデルの精緻化は進行するからである。なぜなら、人間の心は動的なものであり、また状況依存的な動的対応力を有するもの（諏訪、2015）として考えるならば、完全なモデルが存在することはないからだ。そうではなく、完全なあるいは普遍的なものを探求するその時々に見視覚化されたモデルを提示し、検証することが重要であると考えられる。なぜなら、この取り組み自体はアスリートの営みを用いて、人間存在を理解しようとする理念が根底にあり、それは実践家としての訓練としての意味合いがあるからである。その訓練は決してひとりの実践家のために行われるのではなく、その成果が他の実践家の実践知を刺激し、また既存の人間理解の知見に厚みを持たせることが期待できるのである。したがって、実践家が行う研究の意義や特異性がここに生じるのである。

### (3) 今後の課題

本研究における取り組みから、さらなるモデルの精緻化のための検討課題が浮上した。それらは、認識論的立場の明示、資料と方法の精査、日本人心性とアスリート心性、実践家による研究といったテーマである。

認識論的立場の明示とは、端的に言えば、人間存在を理解するための視点を実践家-研究者（practitioner-scientist/scholar）として明示することである。本研究者の主たる学術研究領域はスポーツ心理学である。現在の本邦におけるスポーツ心理学は、自然科学的な実証研究に重きが置かれている。個人の観念を対象とし、その方法論として質的研究が採用されている研究もいくつか散見してはいるが、いずれも方法論の詳述に乏しく、人間存在をどのような立場で考えるかについての言及には至っていない。そして導かれた結果やそれに対する考察は抽象的概念の関係性を言及するに留まっている。ここには、研究対象をどのように捉えているかといった認識論的立場の言及それに応じた方法論の提示が必要となるだろう。特に、本研究者のような生身の人間と対峙し、そこから得た資料を用いて研究する場合、人間そのものをどのような立場で理解しようとしているか、そして、どのような方法で資料を分析しようとするのかを整理する必要がある。この試みは、中込ら（2013）からも提示されており、「方法中心から問題中心へ」とされている。認識論的立場を踏まえた方法論の提示がこの課題に応えることになる。

次に、日本人心性とアスリート心性とは、言い換えれば、現在で言うところの人間の成長とパフォーマンス向上との関係である。特に欧米では、パフォーマンス向上と人間の成長については、いわゆる実証的研究を行う上ではそれぞれを切り離して考えてきた歴史的背景がある（Andrew, 2024）。日本では、それらを切り離すことなく個人の全体性を重視しながらの実践が行われてきた分野（臨床スポーツ心理学）もあるが、そうではなくパフォーマンス向上だけに特化していると謳っておきながらも、人間の成長がみられたといった結論を提示している分野もある（一部のメンタルトレーニング、応用スポーツ心理学）。いずれにせよ、全人的なアスリートへの支援が叫ばれる現在において（荒井、2020）、パフォーマンス向上も含めた存在としての人間の理解が求められている。本研究のような、アスリートライフから人間存在を考究することは、現在のスポーツ心理学における課題として挙げられているアスリートのメンタルヘルスやウェルビーイングの理解へと接続する。

本研究のようなアスリートの生きた実感を研究対象とする際には、人種、国籍、文化の影響を受けたアスリートライフに注目するのは自然な流れである。すでに古くから言われている西洋人と日本人との自我形成プロセスの違いは、現在のようなグローバルな人と人の交流が盛んとなった現代社会においても当然ながら現存している。欧米においては、アスリートに対する心理

サポートにおいて文化的背景を考慮することが謳われている。西洋文化の色合いが濃い競技スポーツにおいて、心理サポートの有り様も西洋の知見が優位である。しかしながら、日本人の持つ、謙虚さ、無私無欲の自己犠牲、協調性などは、裏を返せば、受け身的、個性の弱さ、他者責任といった特徴でもある。西洋的な競技環境で求められるのは、対極的にある個の強さ、自己責任である。日本文化で展開される西洋的雰囲気支配された競技もあれば、日本独特の競技風土で展開されてきた種目もある。いずれにせよ、アスリートの競技経験を通じた自己形成プロセス（本研究での身体系個性化プロセス）を探求する上で、日本人心性を考察することは重要であろう。この問題意識は、本研究期間の最終年度において、本研究代表者の心理サポート実践を西洋人の有識者と共有し、そこで展開されたディスカッションから浮上したものであることを加えておく。

そして、実践家による研究についてであるが、これはすでに少し述べたように、実践家は実践の中から得られた資料を用いて研究することが、実践家としての訓練にもなる。ここには、いわゆる実証主義的な研究方法は馴染まない。これは実証的研究を消極的に批判しているのではない。実践家の実践知から得た学術的知見も自然科学的なアプローチから得られた知見と同じく価値がある、ということを示唆していくことも本研究者らが主に身を置く領域（臨床スポーツ心理学）の課題である。アスリートが自我と生きられた身体との相補的動的プロセスを語り、それを実践家が傾聴し、理解していくプロセスは、実践家自身による主客の往還作業であり、そこから生まれた理論的考察も将来的な検証可能性を含む有益な研究成果となり得るはずである。

## 5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計4件（うち査読付論文 1件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 1件）

1. 著者名 武田大輔	4. 巻 51
2. 論文標題 心理サポートを通じてアスリートの身体について考える-心身統一的成熟プロセスのモデル構築を目指して-	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 東海大学紀要体育学部	6. 最初と最後の頁 11-21
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -
1. 著者名 荒井弘和 武田大輔	4. 巻 71
2. 論文標題 対話を通して尊重の態度を形成する-連帯の未来図-	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 体育の科学	6. 最初と最後の頁 425-431
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス 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 -
1. 著者名 武田大輔	4. 巻 70-5
2. 論文標題 東京2020大会に臨むアスリートへのスポーツカウンセリング	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 体育の科学	6. 最初と最後の頁 323-358
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス 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 -
1. 著者名 武田大輔	4. 巻 50
2. 論文標題 心理サポートの実践と研究に関する思案	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 東海大学紀要体育学部	6. 最初と最後の頁 71-80
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス 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 -

〔学会発表〕 計7件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 4件）

1. 発表者名 Takeda, D. and Mitsudo, M.
2. 発表標題 An attempt at self-formation using reflection on experiences and active mutual interaction with internal images
3. 学会等名 9th Asian South Pacific Association of Sport Psychology International Congress (国際学会)
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 立谷泰久, 武田大輔, 荒井弘和
2. 発表標題 未来のハイパフォーマンススポーツの心理サポートについて考える 日本と諸外国からの多角的討論
3. 学会等名 ハイパフォーマンススポーツ・カンファレンス
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 Daisuke Takeda, Shizuka Hatakeyama
2. 発表標題 Exploring meaning derived from competitive experience - from the perspective of wholeness
3. 学会等名 AASP 36th Annual Conference (国際学会)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 Daisuke Takeda, Daiki Nakane
2. 発表標題 Self-formation Process of Adolescents Attempting Symbolic Interpretation of Physical Activity
3. 学会等名 International Society of Sports Psychology 15th World Congress (国際学会)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 武田大輔
2. 発表標題 アスリートの身体について考える-心身統一的成熟モデル構築を目指して-
3. 学会等名 第8回臨床スポーツ心理学研究会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 Daisuke TAKEDA
2. 発表標題 Psychological support for athletes: Based on “ Clinical Sport Psychology ” in Japan
3. 学会等名 2020 Yokohama Sport Conference ( 国際学会 )
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 武田大輔
2. 発表標題 実践経験から学問に貢献する，そして再び実践へ
3. 学会等名 日本スポーツ心理学会第47回大会
4. 発表年 2020年

〔図書〕 計3件

1. 著者名 荒井弘和 武田大輔 宅香菜子	4. 発行年 2024年
2. 出版社 杏林書院	5. 総ページ数 176
3. 書名 39人の言の葉 あの時，ここに響いたのは理由がある 編者兼執筆者	

1. 著者名 日本スポーツ心理学会 武田大輔 秋葉茂季	4. 発行年 2023年
2. 出版社 大修館書店	5. 総ページ数 242
3. 書名 スポーツ心理学の挑戦：その広がりと深まり 2章（武田）7章（秋葉）	

1. 著者名 中込 四郎	4. 発行年 2021年
2. 出版社 岩崎学術出版社	5. 総ページ数 300
3. 書名 スポーツパフォーマンス心理臨床学 9章（秋葉）10章（武田）	

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究 分担者	秋葉 茂季  (Akiba Shigeki)  (30708300)	国士館大学・体育学部・准教授   (32616)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関		
英国	SPORTINSPIRIT LIMITED	University of Derby	Liverpool John Moores University