

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成 24 年 5 月 9 日現在

機関番号：12102

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2009～2011

課題番号：21650159

研究課題名（和文） アスリートにおける現実適応と個性化の関係性

研究課題名（英文） The relationship between athletic adaptation and individuation in athletes

研究代表者

中込 四郎 (NAKAGOMI SHIRO)

筑波大学・体育系・教授

研究者番号：40113675

研究成果の概要（和文）：本研究では、アスリートの現実適応（パフォーマンス向上）と個性化（心理的成長）との関係性について明らかにすることを目的に、次の下位研究課題を設定して取り組まれた。（1）内界探索型メンタルトレーニングプログラムの有効性、（2）アスリートの自己形成における「対話的競技体験」の持つ意味の検討、（3）「コツ」獲得に伴う内的変容。これらの検討課題から、アスリートの現実適応と個性化との間には共時的関係性が認められることが明らかとなった。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to examine the relationship between athletic adaptation (performance enhancement) and individuation (personality development) in athletes. In order to achieve this purpose, 3 sub-research tasks were settled as follows; 1. to verify the effectiveness of mental training program oriented toward the exploration of the athlete's inner world, 2. to consider psychological meanings of Dialogical Athletic Experiences in self-development among athletes, 3. to examine psychological changes with acquiring Kotsu (knack or secret) in their individuation process. The accomplishment of 3 research assignments made it clear that there was the coincidental relationship between athletic adaptation and individuation in athletes.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2009年度	800,000	0	800,000
2010年度	700,000	0	700,000
2011年度	1,300,000	390,000	1,690,000
年度			
年度			
総計	2,800,000	390,000	3,190,000

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学 ・ スポーツ科学

キーワード：アスリート、現実適応、個性化、メンタルトレーニング、内界探索、対話的競技体験、コツ獲得

1. 研究開始当初の背景

欧米では、アスリートの心理臨床的問題の解決と競技力向上・実力発揮に対する心理サポートを明確に区別し、別物とするこ

とから、両者の関係を直接検討せずにきている。その背景には、メンタルトレーニングはスポーツ心理学者が、そしてカウンセリングは臨床心理学者が担当すべきであるといっ

た資格制度の存在が大きいと考えられる。本研究代表者はわが国において、両方の資格を有しており、日頃から種々の側面よりアスリートの心理サポートを重ねてきた。そのことによって、アスリートの心理サポート現場で多くがよって立つ、現実適応と個性化の課題を二律背反的ではなく、共時的かつ相互補完的に捉える必要性そしてその有効性を臨床の場で実感してきた。この両者の関係性を明らかにすることによって、アスリートに対するより有効な心理サポートの実現が期待できる。

2. 研究の目的

本研究では、アスリートの現実適応（パフォーマンス向上）と個性化（心理的成長）との関係性を因果的に捉えるのではなく、共時的な視点から明らかにすることを目的にした。

3. 研究の方法

本研究計画期間中に取り組まれた主な下位研究課題ごとに述べる。

(1) 内界探索型メンタルトレーニングの有効性：内界探索型メンタルトレーニングプログラムに基づいたメンタルトレーニング講習会（週1回・2時間・10週）を開催し、種々の側面（心理テスト、描画作品、グループ箱庭作品、トレーニング日誌）から参加者の事前・事後の変化を確かめた。

(2) アスリートの自己形成における「対話的競技体験」の持つ意味：本課題に相応しいこれまでに関わってきた心理相談事例を抽出し、それらの面接記録を分析し、自己形成ならびに対話的競技体験の特徴、そして両者の関係性について分析する。また、対話的競技体験に操作的定義を施し、測定尺度の開発を行った。

(3) 「コツ」獲得に伴う内的変容：日本を代表した元アスリート20名のコツ獲得に関わる二次資料に対して、修正グラデットセオリー（M-GTA）を適用し、プロセスモデルを提示する。ここでは時系列的に、コツ獲得を志向する→コツ獲得に向けた取り組み→コツ獲得後の変化、といった3段階に分けた。そしてさらに、コツ獲得経験を有するアスリート3名にあらたに半構造化面接を施し、先のモデルの精緻化、ならびにコツ獲得に伴う心理変容を明らかにした。

4. 研究成果

3つの下位研究課題ごとに述べる。

(1) 内界探索型メンタルトレーニングプログラムに基づく講習会参加者の心理行動的变化の背景には、大きく次の2つの要因が考えられた。①課題の明確化、

②課題解決への動き、そして競技姿勢の変化であった。これらの変化が競技力向上を引き起こす要因となっていると考えた。

(2) 分析対象となった相談事例からは、自己形成を果たす上で、競技経験が随伴的自己価値の強化に繋がるのが非常に多く、本来感の獲得に繋がる経験となり得ていなかった。そして、このような自己形成の背景には、「自己信頼感の不足」「主体性の欠如」「自己充足感のうすさ」「競技状況への過剰適応」といった自己形成過程での特徴が明らかとなった。さらに、競技経験を内的自己の発達へと内在化させる体験として「対話的競技体験」を措定し、尺度開発を行った。本尺度は、「体験への信頼的態度」「体験を通して自分に向き合おうとする態度」「体験や競技に対する主体的関わり」「気づき・洞察」の4つの下位要因から構成され、その信頼性や妥当性の一部が確かめられた。

(3) コツの獲得・定着に至までのプロセスモデルを求めた。また、コツ獲得経験は、主体性の確立、競技の世界で生きる為の「武器」の獲得、現在の個人にとってのベース、といった心理的意味を持つことを明らかにした。

以上のような課題を通じた検討結果より、アスリートの現実適応と個性化の関係性を認めることが出来た。

アスリートの心理サポート現場での介入においては、パフォーマンス発揮を最優先とすることから、心理スキルの指導に偏る傾向が認められる。また、アスリートが抱える心理的問題に対して、否定的な一面のみを捉えがちになっている。このような状況に対して、本研究結果は、心理サポート現場でのアスリートの課題や問題への新たな見方・理解を提示し、また介入方法を見直すきっかけとなるはずである。この事は同時に、アスリートの心理サポートを担当する専門家養成プログラムの改変にもつながるはずである。

しかしながら本研究では、現実適応と個性化が同期している事実を種々の側面から実証することが出来たが、両者間での作用機序についてさらに検討すべく課題が残された。

5. 主な発表論文等

（研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線）

〔雑誌論文〕（計5件）

- ① 中込四郎、競技引退後の精神内界の適応、スポーツ心理学研究、査読有、39巻、2012、31-46
- ② 中込四郎、小谷克彦、江田香織、武田大輔、平木貴子、内界探索型メンタルトレーニングプログラムの構成ならびにその展

開、臨床心理身体運動学研究、査読有、14巻、2012、69-84

- ③ 中込四郎、アスリートのメンタルサポート、臨床精神医学、査読無、40巻、2011、1187-1192
- ④ 中込四郎、小谷克彦、臨床スポーツ心理学の方法とその展開、臨床心理身体運動学研究、査読有、12巻、2010、3-28
- ⑤ 江田香織、中込四郎、アスリートの相談事例に見られる「自己形成」に関する研究、臨床心理身体運動学研究、査読有、11巻、2009、17-27

[学会発表] (計7件)

- ① 中込四郎、スポーツと臨床心理-臨床スポーツ心理学の提唱-、日本臨床心理身体運動学会第14回大会(ワークショップ)、北海道、函館、2011、12、8
- ② Nakagomi S, Okuda A & Suzuki A, A preliminary study on characteristic of athletes' proto-scenery, 6th ASPASP International Congress, Taipei, Taiwan, 2011, 11, 13
- ③ Eda K & Nakagomi S, Relationship between Dialogical Athletic Experiences and self-development among athletes, 13th FEPSAC European Congress of Sport Psychology, Madeira, Portugal, 2011, 7, 13
- ④ Takeda D, Kotani K, Nakagomi S & Suzuki M, The changing process of inner maturity and self-awareness with the application of expression therapy, 13th FEPSAC European Congress of Sport Psychology, Madeira, Portugal, 2011, 7, 14
- ⑤ 小谷克彦、中込四郎、江田香織、武田大輔、平木貴子、内界探索型メンタルトレーニングプログラムのトレーニング機序-参加者の体験に着目して-、日本スポーツ心理学会第37回大会、広島県、福山、2010. 11. 20~21
- ⑥ 中込四郎、小谷克彦、江田香織、武田大輔、平木貴子、内界探索型メンタルトレーニングプログラムの構成ならびにその展開、日本スポーツ心理学会第37回大会、広島県、福山、2010. 11. 20~21
- ⑦ Nakagomi S & Kotani K: Psychological meaning of athlete's experience acquiring Kotsu (knack or secret) in their individuation process. ISSP 12th World Congress, Marrakesh, Morocco, 2009, 6, 21

[図書] (計2件)

- ① 中込四郎、バーンアウト、財団法人に本サッカー協会スポーツ医学委員会

(編) サッカー医学テキスト、金原出版株式会社、2011、308-311

- ② 中込四郎、第1部スポーツ心理学、海保博之(監修) ポジティブマインド: スポーツと健康、積極的な生き方の心理学、新曜社、2010、1-81

6. 研究組織

(1) 研究代表者

中込 四郎 (NAKAGOMI SHIRO)
筑波大学・体育系・教授
研究者番号: 40113675

(2) 研究協力者

江田 香織 (EDA KAORI)
筑波大学・体育系・特任助教
研究者番号: 30612478

小谷 克彦 (KOTANI KATSUHIKO)
北海道教育大学・講師
研究者番号: 40598794

浅野 友之 (ASANO TOMOYUKI)
筑波大学・人間総合科学研究科体育科学専攻後期博士課程
研究者番号: なし