様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

平成 ２６ 年　 ６ 月 １１ 日現在

機関番号：３２１０２
研究種目：若手研究(B)
研究期間：2012～2013
課題番号：２４７００６９０

研究課題名（和文）トップアスリートの競技力向上に寄与する心理的変容過程の機序

研究課題名（英文）The mechanism of the psychological change process about elite athlete's performance enhancement

研究代表者
武田　大輔（TAKEDA, Daisuke）

流通経済大学・スポーツ健康科学部・講師

研究者番号：１０３７５４７０

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　2,600,000円、（間接経費）　780,000円

研究成果の概要（和文）：近年増加するアスリートへの心理サポートにおける，彼らの心理特性や心理的変容過程に注目し，特に身体の役割について心理サポート実践資料を用いて明らかにした．アスリートの内面の特異性が描画を通して明らかになり，身体を反映する描き方は更に研究を重ねる余地のあることが確認できた．また彼らの身体との関わりの相互性が心理的変容に影響することが事例を通して明らかとなり，ここでは成長のきっかけとしての身体化と守りとしての身体化の特徴について触れた．
本研究知見は，アスリートの競技力向上に関する心理サポートを提供する実践者の質の向上に貢献する．

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to analyze elite athlete's psychological maturity and their internal changes, especially functioning of their body. The data were based on case studies providing psychological support to elite athletes. By analyzing their LMT, elite athlete has uniqueness internal world that show enough ground for more examination. And through some cases, it is important for athlete's maturation that how they live with their own body. it described the feature of somatization as a cause of growth, and somatization as defense. These findings contribute to improvement in the quality of the practitioner who offers the psychological support about an athlete's performance enhancement.

研究分野：スポーツ科学

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学・スポーツ心理学

キーワード：アスリート心性　スポーツカウンセリング　心理サポート　身体　風景構成法

１．研究開始当初の背景

例えば国立スポーツ科学センターの年報（2010）で報告されているように，アスリートが心理的な援助，すなわち個別心理サポートを求める傾向が高まっている．アスリート個々の主訴やその背景にある心理的課題に適した心理サポートを提供するためには，彼らの心理的特性や心理的変容過程について，意識・無意識を含む全体性の視点から理解する必要がある．なぜなら，一部の実践家が報告するように（例えば，中込，2004），競技力の高次的変容をきたす際に，アスリートは無意識レベルからの心理的課題（例えば，アイデンティティ形成など）に対峙しており，意識レベルを主体とする心理教育だけでは，アスリートの求める心理サポートに十分に応えられないと考えるからである．残念ながらこれまで，無意識を含む全体性の観点から，アスリートの心理特性を理解し説明しようとする試みは少なかった．

このような学術的背景から，本研究者は，心理サポートで得られた資料をもとに，アスリートの心理特性について新たな視点から理解することを試みた（武田ほか，2010）．そして，心理サポート過程において，アスリートの心理的作業あるいは取り組みにおける身体の役割について，いくつかの知見を得てきた．そこでは，心理的課題の発現の様相やその後の心理的変容に，彼らの“体験する身体”が重要であり，心理サポートにおいて競技者が語る身体には，自己形成における“主体的な体験としての身体”（例えば，動きの課題に対する取り組み）と，“無意識からのメッセージとしての身体”（例えば，怪我）の 2 つの側面があることが明らかにされた．これは，アスリートの心理特性の理解に対して，臨床学的視点に基づく無意識領域からのアプローチが有効であることを示した．

一方で，アスリートの心理特性に対する理解をさらに縦横に拡げるための課題が提示された．すなわち，心理サポートでアスリートが語る身体と競技力の変容との繋がりについて，そのメカニズムを明らかにすることが課題として浮かび上がった．また，心理サポートで用いられる描画法（投影法）に描かれるアスリート独自のイメージ表現を整理するとともに，アスリートの体験する身体と表現されたイメージとの関係について明らかにすることも同じく課題として挙げられた．

本研究者のこれら一連の研究をさらに深めるため，本研究では，心理サポートの実践から得られた資料をもとに，アスリートの語る身体と競技力向上との繋がりについて臨床学的視点からその特徴を明らかにすることを大きな目的とした．これにより，競技者の心理特性と競技を通じた心理的成熟に関わる身体の役割，そして競技力向上との関係について説明しうる視点を提供できると期待される．特にここでは，主要国際競技大会に向けたアスリートの心理サポートを取り上げ，その過程でのアスリートの心理的作業を分析し，上記研究課題に取り組むことにした．

下位検討課題については次項で触れる．

２．研究の目的

本研究では，トップアスリートの心理サポート体験過程の資料を用いて，彼らの体験する身体をキーファクターとし，心理的変容が競技力向上に寄与するメカニズムを明らかにすることを目的とした．

本研究では以下の二つの検討課題を設定した．

（１）風景構成法（以下，LMT と表記）からみたアスリートの心理特性と身体

（２）心理サポート事例から分析したアスリートの心理的変容と身体

３．研究の方法

分析対象と資料については以下の通りである．国際競技大会を目指す日本代表レベルのアスリートで，継続的な心理サポートを受けている複数名を取り上げた．彼らに行っている心理サポートの資料，すなわち逐語記録と風景構成法作品を分析の資料とした．ただし風景構成法作品の特徴に関する分析に対しては，所属機関にてこれまでに収集されたものも含んでいる．延べ 129 作品であった．また，主要大会までのサポート資料とその後のフォローアップの資料を用いた．

４．研究成果

（１）LMT からみたアスリートの心理特性と身体

①評価指標の作成

LMT をサポート実践に用いた報告では，アスリートの特徴がいくつか言及されている．しかしそれらは，実施者の臨床経験に因ることやあるいはそれらを補完する実証的知見が少ない．そのため LMT の基礎研究を概観し，アスリートの特徴を見出すための指標を約 100 項目設定した（たとえば，山の形状や全体の構成の出来など）．すべての描画作品について，この指標に照らし合わせ，各項目の出現率を算出した．項目が多いため，詳細は既発表を参照されたい．一般的な心理臨床分野（以下、一般臨床)では，大多数の調査から LMT の評価指標を設定し，描画特徴に現れる心理的特徴を明確にしている．以下では、この一般臨床における特徴を参考に，アスリートの身体との関連指標について提示する．

なお，比較対象を設定した検定は実施していない．

②山及び人と身体性

富士山型の出現率は 12%であった．一般臨床では病的なサインとなるが，大きな目標，上昇志向の表現としてアスリートに描かれやすいと言われる．また，「塗り分け（複数ある一つ一つの山を異なる色で彩色する）」は，一般臨床で少なく，アスリートにおいては日常的にみられるとの指摘がある．本研究では 15%であった．一方，「混色（一つの山を多色で塗る）」は約 6 割の出現率であった．実践経験に富む本研究者や研究協力者らのサポート体験を加えて考察すると，現実的にトップレベルにあるものの，内面には幼さや未成熟さを感じるアスリートには混色は少なく，反対に成熟した様子を窺えるアスリートは混色が多い．中島（1996）による「身体から半ば無意識的に発せられるメッセージに対する感受性」の高さがアスリートの特徴であるならば，身体感覚に対する気付きが繊細な成熟したアスリートが山に「色をつける」のは納得がいく．

次に人に関する項目では，stick figure（棒線だけで人を描く）が約 5 割で，約 8 割に「動き」が備わっていた．先行研究で約 6 割の stick figure の出現率の報告があり，そこでは未成熟なアスリートが身体を自身に取り込んでないと考察している．しかし、アスリートの場合，身体体験そのものが豊かであるがゆえ，身体感覚を非常にシンプルに，身体軸のように捉えていることが描画表現に現れていると考えられる．

この他に，田の収まり具合と成熟度，道と未来的展望，全体構成と成熟度及び未来的展望との関係についてアスリートの特徴が見出された．

以上の結果は，これまでに指摘されてきた実践経験を頼りにした報告を部分的に支持する．一方で，新たな意味を加える可能性を残しているため，アスリートの心理特性の独自性について，身体からアプローチすることの意義を補ったと言える．

（2）心理サポート事例から分析したアスリートの心理的変容と身体

心理サポートの過程や結果を評価するために通例行われる事例検討でのコメントを頼りに，個々の事例をパフォーマンスの変化や怪我などの身体と関連づけて考察した．ここでは，成長のきっかけとしての身体化（怪我）と，守りとしての身体化の２つの視点からの考察を述べる．以下の事例は，一部の対象者であり，個人が特定されないような工夫を施して，簡略した形で提示している．

①成長のきっかけとしての身体化（怪我）

20 代のアスリート A は，幼少期から将来を属望され，エリートアスリートの道を歩んできた．成人してからのある時期にパフォーマンスの伸び悩みを体験するが，その時に足首の怪我をした．A は怪我のために，トレーニングを工夫せざるを得なくなり，自ずと自身の身体に対して強く意識するようになった．思い通りに動かせない身体にもどかしさを感じつつも，動かすことのできる身体を活かすなど，能動的な身体への関わりをするようになった．そして，身体の各部位の動きはパフォーマンスをする上でそれぞれの役割があることに気づいた．また，怪我の痛みについても身体の動かし方の違いで痛みの感じ方が異なると語り，身体との疎通のレベルが変容した．A のそれまでの競技生活では，指導者に言われるままに身体を動かしており，自身の身体が疲れていることさえも実感に乏しかった．この間には，A の早期回復を願う周囲の人々が過剰なまでに関わり，A としては多くの意見を浴びせられ，またそれらが全く矛盾する内容であったりもすると，困惑している様子を語った．一方で，それらを振り返りながら語ることで，自身の体験の中から新たな発見をした．つまり A の場合は，身体への関わり方の変化について内省し語ることで，自己への気づきあるいは自我の変容がもたらされたと考えられる．本研究者がこれまでに報告した事例でも，身体に対して積極的に働きかけることで内的な成長を遂げたことが示されている．本事例からは同様のことが確認されるとともに，アスリートにとって避けて通りたい怪我であっても，彼らの身体との関わりを変化させ，内的な成長へと結びつくことを示した．その際には，外的環境からの影響を考慮し，自身の体験として内在化していくための関わりが必要である．

②守りとしての身体化

20 代のアスリート B は，幼少期からその才能が認められ，エリートコースを歩んできた．幼少期は言われた通りに身体を動かしていたら，常に褒められていたと語り，競技生活において特に苦労することはなかった．成人してから，指導者からの叱責を機に競技意欲が低下した．なんとか競技は続けるものの，競技をすることの喜びを感じることはなかった．一方で，そのような状態でも継続している自身を見つめることで，競技をすることの意味を考えるようになった．意欲は戻らずとも B にとっての競技の意味を探すことが当面のモチベーションとなっていた．実際の練習では，指導者の指示通りに身体を動かそうとするが，なかなか求められるパフォーマン

スを発揮することはできなかった．さらに B の特徴であった言語表現の乏しさや意欲がないようにみられる態度は，指導者の機嫌を損ねた．指導者，B の心の問題だと指摘し，さらに激しい叱責へと繋がった．次第に，B は指導者の声が聞こえなくなり，身体を動かしている感覚も失っていった．「ただ動かしていれば最低限のパフォーマンスはできる」と B は語った．一方で，それが B 自身の自我を守るためのものであったと考えられた．それまでに構築してきた身体は，アスリートが自身を守ることのできる信頼できる核のような存在であると考えられる．身体の「守り」の働きはすでに指摘さているが（中込，2012），本事例では，自我機能が相当に弱まり，それに伴い耳が聞こえなくなる，身体の感覚を失うといった身体化は，自身の内面を表現するあるいは自己の喪失からの防衛と考えられた．同時に，その防衛は，幼少期からの積み重ねてきた卓越したパフォーマンスを発揮できる身体だからこそ可能とするものであり，アスリートの心理的変容への身体の独自的な機能と言える．

すでに言及したように，アスリートの成熟には，アスリートが身体とどのように関わっているか，すなわち身体との相互性の在り方が関係しており，心理サポートではそれに対する理解が必要となる．

（３）まとめ

本研究では，アスリートの心理特性や心理的変容過程における身体の役割を，心理サポートの実践資料を用いて明らかにした．アスリートの内面の特異性が描画を通して明らかになり，身体を反映する描き方は更に研究を重ねる余地のあることが確認できた．また彼らの身体との関わりの相互性が心理的変容に影響することが事例を通して明らかとなった．これにはさらなる詳細な身体の機能がアスリートの場合には存在すると考えられ，継続した心理サポートの事例の積み重ねが必要であろう．

本研究の根幹となる目的は，アスリートの競技力向上に繋がる彼らの競技への取り組み方に心理的な支援を行うことである．欧米を中心にして拡がり，本邦においてもそのわかりやすさから注目されることの多いパッケージ化された心理技法の教授だけでは，支援の質の向上には繋がらない．アスリートが競技を行う中で体験する様々な事象に対して，その体験そのものから明らかにされる知見がアスリートの支援に生かされなくはならない．このような実践をベースとした研究の積み重ねが必要である．

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕（計　2　件）

①武田大輔（2014）トップチームでのカウンセリングアプローチ　体育の科学 64 巻 1 号 16-20.

②武田大輔（2013）臨床スポーツ心理学の現状と課題　スポーツ心理学研究第 40 巻第 2 号　211-220.

〔学会発表〕（計　6　件）

① Takeda,D., Kotani,K., Eda, K. Athlete’s internal tasks and their expressions of body. -Case study of psychological support with Japanese elite athlete- 18th annual Congress of the EUROPEAN COLLEGE OF SPORT SCIENCE. Barcelona Spain. 2013.6.

②Kotani,K., Takeda,D., Eda,K. Internal tasks hidden in athletic performance problems in college athletes: Analysis by the Landscape Montage Technique. 18th annual Congress of the EUROPEAN COLLEGE OF SPORT SCIENCE. Barcelona Spain. 2013.6.

③Eda,K., Takeda,D. Mental training for team sports currently undertaken in Japan. International Society of Sport Psychology 13th World Congress. Beijing China. 2013.7

④江田香織，中島郁子，武田大輔．アスリート心性の特徴に関する予備的検討 1－アスリート心性を捉える評価項目の選定－．第 39 回日本スポーツ心理学会，石川，2012.11.

⑤武田大輔，江田香織，中島郁子．アスリート心性の特徴に関する予備的検討 2－トップアスリートの描く風景構成法作品の数量的検討からー．第 39 回日本スポーツ心理学会，石川，2012.11.

⑥武田大輔．チーム帯同型サポートでのある選手へのサポート事例．日本臨床心理身体運動学会第 43 回研修会，東京，2012. 6

〔図書〕（計　1　件）

①武田大輔．（2012）第 6 章競技力向上のための心理サポート　1．心理サポート　1）現場における心理サポートの必要性 p.125-127．3）スポーツカウンセリング p.129-133．　3）スポーツカウンセリングの基礎知識　p141-147．　4.実践編　4）スポーツカウンセリングの実際　p.154-157.

６．研究組織

(1)研究代表者

武田大輔（TAKEDA DAISUKE）
流通経済大学・スポーツ健康科学部・スポーツ健康科学科・専任講師
研究者番号：10375470