

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 29 年 6 月 22 日現在

機関番号：12102

研究種目：基盤研究(B) (一般)

研究期間：2013～2016

課題番号：25282189

研究課題名(和文)臨床スポーツ心理学の展開

研究課題名(英文)Development of Clinical Sport Psychology

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

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 12,700,000円

研究成果の概要(和文)：本研究計画では本研究者らによって先に構築された「臨床スポーツ心理学」(Clinical Sport Psychology)における研究対象(課題)の拡大・充実を目的とした。主に取り組まれた下位研究課題は、(1)アスリートにおける現実適応と個性化の関係性(2)アスリートの自伝的記憶(原風景ならびにスポーツ原体験)とその後の競技生活との連続性(3)スポーツ傷害のリハビリ過程におけるソーシャルサポートの有効性(4)コツ獲得に伴う個性化過程の検討、(5)チームスポーツへのグループ箱庭体験を用いた応用可能性の検討。これらの研究成果を加えることにより臨床スポーツ心理学の構築を果たす事ができた。

研究成果の概要(英文)：The present authors have proposed the establishment of Clinical Sport Psychology as a distinct discipline from western Clinical Psychology for Sport. The objectives of this new domain include research topics and issues that have been dealt with by sport psychologists and are characterized by the use of clinical methods. This research project focused on the expansion and deepening of Clinical Sport Psychology as a discipline by examining: 1) the linkage between reality adaptation and individuation in athletes, 2) the connection between autobiographical memories and recent athletic behavior, 3) the effectiveness of social support for the rehabilitation process in athletic injury, 4) the individuation process coinciding with Kotsu acquisition, and 5) the applicability of the Group Sand Play Technique to team sport athletes as a group. We believe that the results of these specific research tasks have led to a deepening and expansion of the field of Clinical Sport Psychology.

研究分野：臨床スポーツ心理学、スポーツカウンセリング

キーワード：臨床スポーツ心理学 アスリート 個性化 コツ獲得 自伝的記憶 スポーツ傷害 事例研究 スポーツカウンセリング

1. 研究開始当初の背景

(1) 本研究者は、これまでの体育・スポーツ学領域では採用されてこなかった研究方法(心理臨床学的方法)の独自性に基づき、新たな研究領域として、「臨床スポーツ心理学」を提唱してきた。そしてこの領域が、運動学、スポーツ教育学、コーチング学、スポーツ医学等に関わる領域横断的な研究領域となりうると主張してきた。現時点では、アスリートの心理サポートに関わる研究課題が中心となっているが、さらに研究対象を拡大して行くことが求められていた。

(2) 日本スポーツ心理学会(編)によって「スポーツ心理学事典」(大修館書店、2008)が刊行され、その中の9つの領域の一つとしてスポーツ臨床が取り上げられており、この方面の関心の高まりそして研究領域としての存在意義やアイデンティティが認められつつあった。

(3) しかし、「臨床スポーツ心理学」の領域としての独自性を実証的資料に基づき主張するには蓄積が少なく、十分とは言えなかった。また、領域名称に「臨床」を冠していることから、狭義の心理的問題行動のみを扱う領域であるとの誤解が一部にあり、特に、欧米のスポーツ心理学領域においては、その傾向が強いようである。

2. 研究の目的

先述したように、本研究計画では、先に構築された「臨床スポーツ心理学」(Clinical Sport Psychology)における研究対象(課題)の拡大・充実を目的とした。主に取り組まれた研究課題は、(1)アスリートにおける現実適応と個性化の関係性、(2)アスリートの自伝的記憶(原風景ならびにスポーツ原体験)とその後の競技生活との連続性、(3)スポーツ傷害における競技復帰を目指したりハビリテーション過程におけるソーシャルサポート有効性、(4)アスリートのコツ獲得に伴う個性化過程の検討、(5)チームスポーツへのグループ箱庭体験を用いた応用可能性の検討、であった。これらの研究成果を加えることにより、臨床スポーツ心理学の構築を果たすことを目指した。

さらに、こうした本研究課題への取り組み

での成果を還元するために、(6)研究会を組織し、研究交流をはかることも目的として加えた。

3. 研究の方法

本研究ではそれぞれの研究課題に応じて、アスリートを対象とし、個別に調査ならびに臨床心理面接が施され、その多くの資料は事例による分析検討がなされた。相談事例の分析においては、研究者らの所属する大学での相談室に関わったアスリートの中から、研究課題に相応しい事例を出し合い、多様な側面から分析検討をはかった。また、他の研究課題(例えば、アスリートの自伝的記憶、コツ獲得、傷害アスリートのリハビリテーション過程でのソーシャルサポート)においては、半構造化面接を採用し、得られた面接資料に対して、ナラティブアプローチあるいはグラウンデッドセオリーを適用して分析した。

4. 研究成果

ここでは先に言及した6つの下位検討課題に沿って、研究成果を紹介していく。

(1)アスリートにおける現実適応と個性化の関係性：運動部不適応・離脱、競技意欲の低下、心因性の動作失調(イップス)、食行動異常、実力発揮の困難、同一性障害、他の相談事例の面接資料の分析を行った。その結果、個々の事例からは、問題発症の内的必然性を見てとる事が出来、その後の相談過程での内的課題への取り組みによって問題の軽減そして競技力向上や実力発揮へとつなげていった。これらのことから、アスリートにおける現実適応(パフォーマンス)と個性化(人格的成長)が共時的な関係性にあることが明らかとなった。さらに、これらの相談経験からは、アスリートの競技力向上や実力発揮に資すると言われている心理スキルの指導を通じたメンタルトレーニングの他に、カウンセリングをベースとしたアプローチの可能性ないしは今後の研究課題を示唆する事が出来た。

(2)アスリートの自伝的記憶(原風景ならびにスポーツ原体験)とその後の競技生活との連続性：質問紙調査ならびに面接を通して、アスリートの自伝的記憶(特に、原風景なら

びにスポーツ原体験)に関わるエピソードを収集し、現時点での競技活動とのつながりを検討した。分析ではアスリート-非アスリートの比較、一卵性双生児アスリートのきょうだい間の比較、そしてトップアスリートの伝記本を資料として、幼少期を中心とした記述の分析により、アスリートの自伝的記憶における力動性の高い運動要素の存在、さらには現時点での競技活動との連続性を明らかにした。

(3) スポーツ傷害のリハビリテーション過程におけるソーシャルサポートの有効性：負傷経験をもつ学生アスリートを対象に、質問紙調査により、傷害受容とリハビリ専心性との積極的関係を明らかにした。また、スポーツ傷害(慢性の腰痛)を抱え、競技意欲の低下を訴えて来談した学生アスリートの相談事例の面接記録の分析により、痛みの訴えの軽減や低下した競技意欲の回復過程において、ソーシャルサポートネットワークの広がりとの同期する事が認められた。それによって、リハビリテーションに対する専心性も高まっていった。

(4) コツ獲得に伴う個性化過程の検討：阿江(2001~2004)を代表とする「ジュニア期の効果的指導法の確立に関する基礎的研究」の成果報告書に記載されている53名の元トップアスリート(オリンピックあるいは世界選手権の代表経験者)の面接資料ならびに研究者らによって新たに面接調査を行った4名の面接資料に対して、木下によるM-GTAを分析手法として適用し、時系列に沿ってコツ獲得プロセスでの関連の深い要因の抽出をはかり、コツ獲得プロセスモデルを提案した。それによって、コツ獲得過程での外的な変容と内的な変容が同期していることを視覚化した(コツ獲得プロセスモデルの作成)。特に、アスリートにとって、コツ獲得経験は、パフォーマンス向上だけでなく、主体性の涵養、競技の世界における自己実現、コツ獲得後の取り組みにつながるベースの形成、といった内的変容(個性化)を認める事ができた。さらに、この課題では、ある元プロスポーツ選手のコツ獲得過程に関わる面接資料と、禅十牛図での変容過程での“教え”(意味づけ)との重ね合わせを行い、コツ獲得過程におけ

る内的変容の再検討を行い、新たな意味付けを加えることが出来た。

(5) チームスポーツへのグループ箱庭体験を用いた応用可能性：チームの再建(主力メンバーの交替により選手間のコミュニケーションや相互理解の欠如、コーチングスタッフへの不信感、チーム成績の不振等の改善)を迫られたある女性球技スポーツチームにおける所属選手にグループ箱庭を適用し、問題解決をはかった。箱庭づくりや取り組み、作品の質的变化、各種心理変数の変化等を通して、グループ箱庭体験によるチーム再建での心理的機序として、箱庭に表現されたチーム課題への体験的理解、選手間のイメージレベルでの相互理解の深化、チームの課題への取り組みに対する箱庭体験の触媒効果、箱庭体験と現場でのトレーニング内容の重なり、等より説明を行った。こうした表現療法的手法のアスリートへの適用有効性の可能性を示唆する事が出来た。

(6) 臨床スポーツ心理学研究会の設立：平成26年10月25・26日、岐阜大学サテライトキャンパスにて第一回臨床スポーツ心理学研究会を開催した(以後、年1回開催)。本会には55名の会員登録があり、アスリートの相談事例の検討や領域内の課題に関わるレクチャーそして国際学会等での関連情報の紹介を中心的なプログラムとして、これまでの3年間で毎年30名強の参加者があり、臨床スポーツ心理学への理解を深めている。同時に、本研究会はこの領域に関わる研究者・実践家の養成に資することも意図している。

5. 主な発表論文等

[雑誌論文](計15件)

奥田愛子、中込四郎、アスリートの自伝的記憶と競技行動における“連続性”の検討-アスリートと非アスリートの比較から-、びわこ学院大学・びわこ学院大学短期学部紀要、査読有、Vol.8、2017、pp.101-108、<http://www.newton.ac.jp/bgu/>

江田香織、中込四郎、三輪由衣、大木雄太、グループ箱庭体験を通じたチームの再建過程、スポーツ心理学研究、査読有、Vol.44、2017、pp.33-51、<http://www.jssp.jp/>

奥田愛子、中込四郎、後年の競技への態度や意欲における自伝的記憶の連続性、びわこ学院大学・びわこ学院大学短期学部紀要、査読有、Vol.7、2016、pp.89-97、<http://www.newton.ac.jp/bgu/>

鈴木敦、中込四郎、相談事例における受傷アスリートのソーシャルサポート享受による対処行動の変容過程、臨床心理身体運動学研究、査読有 Vol.17、2015、pp.37-48、<http://www.rinsinsin.jp/>

奥田愛子、中込四郎、トップアスリートの自伝から原風景を読む、びわこ学院大学・びわこ学院大学短期学部紀要、査読有、Vol.6、2015、pp.69-78、<http://www.newton.ac.jp/bgu/>

浅野友之、中込四郎、アスリートのコツ獲得におけるプロセスモデルの作成、スポーツ心理学研究、査読有、Vol.41、2014、pp.30-50、<http://www.jssp.jp/>

中込四郎、競技期後半にさしかかったアスリートの「夢」を介した心理サポートの事例、スポーツ精神医学、査読無、Vol.11、2014、pp.7-17、<http://www.sportpsychiatry.jp/>

中島登代子、古谷 学、ほか(5名筆頭)、心理療法家養成と俳優養成の過程、常葉大学臨床心理事例研究、査読無、Vol.6、2014、pp.169-184、<http://www.tokoha-u.ac.jp/>

中込四郎、スポーツカウンセリングの課題と展望、体育の科学、査読無、Vol.64、2014、pp.37-41、<http://www.kyorin-shoin.co.jp/magazine.aspx?PID=Z1>

江田香織、中込四郎、グループ箱庭体験による対話的競技体験への変化が競技力に及ぼす影響、筑波大学体育系紀要、査読有、Vol.36、2013、pp.111-119、<http://www.taiiku.tsukuba.ac.jp/jp/research/bulletin.html>

[学会発表](計27件)

Shiro Nakagomi、On the effectiveness of counseling approaches for enhancing athletic performance、21th European College of Sport Science、2016年7月8日、Vienna、Austria

Aiko Okuda、Shiro Nakagomi and Masashi Suzuki、Characteristics of autobiographi-

cal memories in athletes compared to non-athletes、21th European College of Sport Science、2016年7月8日、Vienna、Austria

中込四郎、女性アスリートに対するメンタルサポート、第42回に本整形外科スポーツ医学学会(シンポジウム)、2016年9月16日、札幌コンベンションセンター、北海道・札幌市

浅野友之、中込四郎、「能の極意」獲得過程に伴う個性化過程の検討-世阿弥の伝記分析を通して-、第42回日本スポーツ心理学会大会、2015年11月22日、九州共立大学、福岡県・北九州市

奥田愛子、中込四郎、後年の競技への態度や意欲における自伝的記憶の連続性、第42回日本スポーツ心理学会大会、2015年11月21日、九州共立大学、福岡県・北九州市

中込四郎、スポーツカウンセリングの現場から、第26回日本臨床スポーツ医学学会(招待講演)、2015年11月7日、神戸国際会議場、兵庫県・神戸市

Toyoko Nakajima、The world dream analysis、The 5th International Expressive Psychotherapy、2015年8月7日、Suzhou、China

Aiko Okuda and Shiro Nakagomi、Genetics and environment in the developmental history of top athletes: A comparative analysis based on autobiographical、14th European Congress of Sport Psychology、2015年7月17日、Bern、Switzerland

Shiro Nakagomi、Reconsidering the process of 'Kotsu' acquisition in athletes through Zen Buddhism's Ten Oxherding Pictures、14th European Congress of Sport Psychology、2015年7月16日、Bern、Switzerland

Atsushi Suzuki and Shiro Nakagomi、Psychological characteristics on injured athletes satisfied with social support in rehabilitation process、14th European Congress of Sport Psychology、2015年7月16日、Bern、Switzerland

中込四郎、女性の部屋の“覗き”を繰り返した男子アスリートの事例-“覗く”ことの

もつ内的意味、第1回臨床スポーツ心理学研究会、2014年10月25日、岐阜大学サテライトキャンパス、岐阜県、岐阜市

Aiko Okuda and Shiro Nakagomi、The role of childhood experiences on subsequent involvement in high-level competitive sports: Considering the proto-scenery in sports of twin athletes、ASPASP 7th International Congress、2014年8月7日、National Olympic Memorial Youth Center、Tokyo、Shibuya-ku

Tomoyuki Asano and Shiro Nakagomi、Features of experience acquiring Kotsu in athletic history of former elite athletes、ASPASP 7th International Congress、2014年8月7日、National Olympic Memorial Youth Center、Tokyo、Shibuya-ku

田口多恵、中島登代子、風景構成法に表現される身体-描き手の語りから「山」を読む、第16回日本臨床心理身体運動学会大会、2013年9月8日、金城学院大学、愛知県・金城市

中込四郎、競技期終盤にさしかかったアスリートの「夢」を介した心理サポート、第11回日本スポーツ精神医学総会学術集会(シンポジウム)、2013年9月7日、犬山国際観光センターフロイデ、愛知県・犬山市

Aiko Okuda and Shiro Nakagomi、Effects of proto-experiences related to sport on later sport performance: Case study on monozygotic twins、ISSP 13th World Congress、2013年7月24日、Beijing Sport College、China、Beijing

Shiro Nakagomi、How to listen to athletes' narratives about performance in psychotherapy、ISSP 13th World Congress、2013年7月23日、Beijing Sport College、China、Beijing

〔図書〕(計12件)

中込四郎、鈴木 壯(共著)、誠信書房、アスリートのこころの悩みと支援-スポーツカウンセリングの実際、2017、219

中島登代子、他(編著)、創元社、心理療法の第一歩-心の臨床ファンダメンタル、2017、259(14-16、60-80、189-193、223-232)

鈴木 壯、他、創元社、MSSM への招待-描

画法による臨床実践、2017、282(98-109)

奥田愛子、中込四郎、他、朝倉書店、情動と運動-スポーツとこころ、2016、206(56-72)

中込四郎、他、金子書房、PTGの可能性と課題、2016、219(82-96)

中込四郎、他、大修館書店、たくましい心とかしこい体-身心統合のスポーツサイエンス、2016、237(29-45)

中込四郎、他、大修館書店、スポーツメンタルトレーニング教本、2016、277(2-6、24-28、35-43、158-162、213-217)

中込四郎、鈴木 壯(編著)、他、道和書院、スポーツカウンセリングの現場から-アスリートがカウンセリングをうけるときの、2015、226(2-16、18-32、90-103、160-177、200-215、218-220)

鈴木 壯、創元社、スポーツと臨床-アスリートのこころとからだ、2014、179

中込四郎、道和書院、臨床スポーツ心理学-アスリートのメンタルサポート、2013、280

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: 4 0 1 1 3 6 7 5

(2)研究分担者

鈴木 壯 (SUZUKI, Masashi)

岐阜大学・教育学部・教授

研究者番号: 0 0 1 1 5 4 1 1

中島 登代子 (NAKAJIMA, Toyoko)

常葉大学・健康プロデュース学部・教授

研究者番号: 6 0 3 2 5 8 1 8

奥田 愛子 (OKUDA, Aiko)

びわこ学院大学・教育福祉学部・准教授

研究者番号: 7 0 5 5 6 0 0 0