

平成22年5月28日現在

研究種目：基盤研究(B)

研究期間：2006～2009

課題番号：18300208

研究課題名（和文） 臨床スポーツ心理学の構築

研究課題名（英文） The development of research methods for clinical sport psychology

研究代表者

中込 四郎 (NAKAGOMI SHIRO)

筑波大学・大学院人間総合科学研究科・教授

研究者番号：40113675

研究成果の概要（和文）：「臨床スポーツ心理学」という名称は、アスリートの心理療法に関わってきた一部の心理療法家(スポーツカウンセラー)の間で10数年ほど前から用いられてきた。本研究では研究方法に焦点付け、これまでのスポーツ心理学の研究を振り返りながら課題・問題点を明らかにし、それに対する臨床学的方法の特徴や有効性について検討することを目的とした。臨床スポーツ心理学における研究方法として、次の4つの側面から特徴づけた。それは、①「方法中心」から「問題中心」へ、②関係性、③個の尊重（事例研究）、④「語れないもの」を語る（身体性）であった。

研究成果の概要（英文）：The term “Clinical Sport Psychology” has been used for over 10 years by the subset of psychotherapists involved in sports therapy (sports counselors). This paper focuses on research methods and, while looking back at sports psychology research thus far, treats many topics and issues. Furthermore, the paper examines the features and effectiveness of clinical methods. The research methods of clinical sport psychology have four characteristics: 1) a shift from being “methodology centered” to being “problem centered”, 2) relatedness, 3) respect for the individual (case study), and 4) discussing those things which are usually not mentioned (physicality).

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2006年度	3,900,000	1,170,000	5,070,000
2007年度	3,000,000	900,000	3,900,000
2008年度	3,500,000	1,050,000	4,550,000
2009年度	2,800,000	840,000	3,640,000
年度			
総計	13,200,000	3,960,000	17,160,000

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：臨床スポーツ心理学、臨床学、スポーツカウンセリング、メンタルトレーニング、アスリート

1. 研究開始当初の背景

本研究組織を構成した中込・中島・鈴木は、

それぞれに心理臨床のトレーニング（スーパーヴィジョン、教育分析）を長期にわたって重ね、所属大学内にある相談機関においてアスリートの心理相談活動を継続してきた。また、臨床スポーツ心理学構築の萌芽ともなるアスリートの心理相談事例に関する事例検討会を組織してきた。このため「臨床スポーツ心理学」への周囲の関心はすでに醸成されていたと考えられ、本領域の構築が課題となっていた。さらに、本研究者は上述した背景から、その任に相応しい立場にあったと考える。

欧米では「スポーツの臨床心理学」あるいは「スポーツ精神医学」といった新たな領域の枠内で心理的問題が扱われている。しかしながらそこでは、スポーツあるいはスポーツ選手を対象とした専門家ではなく、臨床心理学や精神医学を専門とする一部の研究者が関わっている。したがって、扱われる問題事象が狭いことや説明がスポーツ選手特有のものとはなっていない。体育・スポーツ現場への還元といった視点からは、非常に限界がある。

わが国の状況では、本研究で精緻化する個に注目した研究法に対して、やっと関連の学会誌において投稿論文カテゴリーとして「実践研究」「事例研究」が設けられた段階である。そこでの研究は、現場で少ないサンプルを詳細に検討、そして具体例を示すといったレベルで止まっている。さらに、ここで目指す臨床学的アプローチを採用した、研究対象と研究者の関係性（相互作用）にまで及んだ資料収集そして分析はなされてはいない。したがって、本研究計画の成果は、体育・スポーツ学における応用領域での研究方法に大きな変化をもたらすはずである。

## 2. 研究の目的

本研究計画の最終目的を端的に述べるならば、「臨床スポーツ心理学の構築」ということになる。何をもって構築をしたか（研究のゴール）の判断（評価）は、具体的な資料（事例）をもって本領域における研究対象や研究方法（臨床学的方法）の明確化、そして専門化（スポーツカウンセラー）養成の方法（カリキュラムや資格認定制度を含む）の整備といった3つの側面から求められることになる。特に本研究期間では、種々の研究課題に対して事例検討を通して、臨床学的方法について特徴を明確にした。

## 3. 研究の方法

本研究計画では、①研究方法、②研究対象、③スポーツカウンセラーの資格・養成の3つの側面から「臨床スポーツ心理学の構築」を行った。個々に下位研究課題（スポーツ選手の心理的諸問題、競技力向上を目的とした有

効な心理サポート、スポーツ臨床における「投影法」の活用（例えば、風景構成法、baumテスト、ロールシャッハテスト）ならびにアスリートの心性に対する力動的理解、スポーツカウンセラーの資格認定制度の整備、他を設定し、実証研究においては、調査・臨床面接事例の検討を主たる研究方法とした。

事例検討においては、本研究組織を構成する3名の他にスポーツカウンセリングを専門とする者に加わっていただき、定期的な検討会を実施し、普遍性の高い理解を求めた。

また、本研究者が中心となり、所属する学会（体育学会、臨床心理身体運動学会、心理臨床学会、スポーツ心理学会等）での大会シンポジウムならびに所属大学での自主シンポジウムを開催し、本研究成果を広く関係者に問い、意見収集を図っていった。それらのシンポジウム等で企画したテーマは、①アスリートの心理臨床から語る、②スポーツカウンセラー その役割と可能性、③心理臨床の現場から身体を再考する、④たましいの科学を語る、⑤誤動作の修正・克服、⑥布置を読む、等であった。

## 4. 研究成果

本研究者は、「臨床」を病理、アブノーマルそして問題といった対象として捉えるのではなく、「個の全体性」「関係性」「意味」そして「無意識」といった理解の方法として「臨床」を位置づけた。このような特徴を備えた研究方法を臨床学と位置づけ、スポーツにおける心理的諸問題について臨床学的方法により分析・検討した。

この新たな領域は、既存のスポーツ心理学の細分化というよりも、スポーツ心理学、運動学、スポーツ教育学、コーチング学、スポーツ医学等を中心とした領域横断的な研究領域になるはずである。その意味からは、分化よりも統合に資する領域の構築であると主張した。そして、それらの領域でこれまで語れなかった（あるいは迫れなかった）いくつかの研究課題に対して、臨床スポーツ心理学からの取り組みが期待できる。

研究対象となる課題については、個々に研究論文として報告した。また、本研究期間で共時的に訪れた「スポーツ心理学事典」（大修館書店、2008）の編纂作業に関わることができ、その中で「スポーツ臨床」のパートを本研究者は編著者として担当し、臨床スポーツ心理学次のような項目でその輪郭を描いた。大きな枠組みとして、①スポーツカウンセリング、②スポーツ臨床の方法・見方、③心理臨床の技法、④スポーツ臨床の対象、⑤スポーツセラピー、⑥アスリートの個性化とスポーツ、⑦スポーツカウンセラーの養成・資格・研修の7つの大項目を設定した。さらにそれらについて、設定された50数個

の中項目についてそれぞれに解説を加えた。例えば、「スポーツ臨床の対象」として、運動部不適応・競技引退・摂食障害・スポーツ傷害・スランプ・バーンアウト・心因性動作失調・過換気症候群・薬物依存・あがり・運動依存、他を取り上げた。このような作業によって、現時点で考え得る臨床スポーツ心理学の輪郭を周囲に問うた。

スポーツカウンセラーの資格認定制度については、本研究者が所属・活動している認定母体となった日本臨床心理身体運動学会・資格認定委員会(変)によって「認定スポーツカウンセラー資格マニュアル」として整備した。そこでは、スポーツカウンセラーの役割・守備範囲、資格認定の基準(1・2・3級)、養成カリキュラム、倫理綱領、研修、等について言及されている。また、学会ならびに認定委員会が定期的に主催する研修会や講習会等において、事例検討会を数多く開催し、本領域に関心をもつ者たちに事例検討会の実際を提示した。その結果、臨床学的研究への関心・理解を深めたと考える。

#### 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 24 件)

- ① 平木貴子・中込四郎 (2009) メンタルトレーニングとカウンセリングの連携-メンタルトレーニングからカウンセリングに移行した心理サポート事例-。スポーツ心理学研究, 36-1: 23-36. <査読: 有>
- ② 鈴木 壯・岸 順治, 他 2 名 (2009) スポーツ競技者のQOL(Quality of Life)に関する研究-QOL尺度の作成、およびその年代差、性差との関係-。臨床心理身体運動学研究, 11: 3-16. (査読: 有)
- ③ 崔 回淑・中込四郎 (2009) スポーツ・セルフモニタリング能力尺度の開発。筑波大学体育科学系紀要, 32: 43-52. <査読: 有>
- ④ 江田香織・中込四郎 (2009) アスリートの相談事例に見られる「自己形成」の特徴。臨床心理身体運動学研究, 11: 17-27. <査読: 有>
- ⑤ 古谷 学・中込四郎, 他 5 名 (2009) 「育てる人」を育てる (第 11 回日本臨床心理身体運動学会大会シンポジウム記録)。臨床心理身体運動学研究, 9: 21-36. <査読: 無>
- ⑥ 鈴木 壯 (2009) カウンセラー (臨床心理士) によるメンタルサポート。臨床スポーツ医学, 26-6: 645-649. <査読: 無>
- ⑦ 鈴木 壯 (2008) メンタルトレーニングとカウンセリングの2つのアプローチ。体育の科学, 58-9: 657-660. <査読: 無>
- ⑧ 中込四郎, 他 4 名 (2008) アスリートの心理臨床から語る-スポーツと象徴性, アスリートとの個性化と現実適応, 競技心性-(第 10 回日本臨床心理身体運動学会シンポジウム記録)。臨床心理身体運動学研究, 10: 41-60. <査読: 無>
- ⑨ 中込四郎・武田大輔・小谷克彦 (2008) 女子ボールゲームチームへのグループ箱庭の適用-箱庭から競技場へ-。スポーツ心理学研究, 35-2: 67-79. <査読: 有>
- ⑩ 中島登代子 (2008) 表現療法としてのスポーツ・身体運動の可能性-身体および体験の意味-。精神療法, 34-5: 562-568. <査読: 無>
- ⑪ 小谷克彦・中込四郎 (2008) 運動部指導者の葛藤生起パターンごとにみられる対人関係の中での自己知覚の特徴。スポーツ心理学研究, 35-2: 1-14. <査読: 有>
- ⑫ 佐渡忠洋・鈴木 壯 (2008) 競技者の自我の強さと自我境界の検討-ロールシャッハ法による一般学生との比較から-。臨床心理身体運動学研究, 10: 1-10. <査読: 有>
- ⑬ 岸 順治・鈴木 壯, 他 3 名 (2008) General Health Questionnaire(GHQ)からみたアスリートの精神健康度の特徴。岐阜経済大学論集, 41-3: 151-162. <査読: 有>
- ⑭ 杉浦さほ, 鈴木 壯 (2008) スポーツ競技者のバウムに関する基礎的研究-幹先端処理について-。岐阜大学教育学部研究報告(人文科学), 56-2: 159-165. <査読: 有>
- ⑮ 森岡正芳, 中島登代子, 他 3 名 (2007) スポーツカウンセラー その役割と可能性 (第 9 回日本臨床心理身体運動学会シンポジウム記録)。臨床心理身体運動学研究, 9: 21-36. <査読: 無>
- ⑯ 中込四郎, 小川洋平, 他 3 名 (2006) 内界探索型に方向づけられたメンタルトレーニングプログラムの検討。スポーツ心理学研究, 33-2: 19-33. <査読: 有>
- ⑰ 崔 回淑・中込四郎 (2006) IZOF理論に基づいた心理的コンディショニングシート of 改良。スポーツ心理学研究, 33-2: 49-59. <査読: 有>
- ⑱ 中込四郎 (2006) スポーツメンタルトレーニング指導士とスポーツカウンセラー資格-スポーツ選手の「こころ」の専門家を目指して-。日本体育学会・体育心理学専門分科会会報, 18: 3-7. <査読: 無>
- ⑲ 中込四郎 (2006) スポーツ選手の心理サポートにおける2つの資格、専門家。トレーニングジャーナル, 10 月号, pp.66-69. <査読: 無>

[学会発表] (計 12 件)

- ① Nakagomi, S & Kotani, K: Psychological meaning of athlete's experience acquiring Kotsu (knack or secret) in their individuation process. ISSP 12<sup>th</sup> World Congress, 2009. 6. 20 Morocco,
- ② Kotani, K., Nakagomi, S. & Takeda, D. : Development of "Basic Psychological Ability" Scale for Athletes. ISSP 12<sup>th</sup> World Congress, 2009. 6. 20 Morocco
- ③ Suzuki, M.: Apical termination in the Baumtest of athletes. ISSP 12<sup>th</sup> World Congress, 2009. 6. 20 Morocco
- ④ 中込四郎: 「夢」をてがかりとしたアスリートへの長期にわたる心理サポート. 日本臨床心理身体運動学会第 11 回大会, 2008. 12. 13. 浜松
- 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」の特徴. 日本臨床心理身体運動学会第 11 回大会, 2008. 12. 13. 浜松
- ⑥ 小谷克彦・中込四郎: 運動部活動場面での葛藤対処に伴う指導者の情緒的体験. 日本体育学会第 59 回大会, 2008. 9. 11. 早稲田
- ⑦ 江田香織・中込四郎: アスリートの自己形成に及ぼす愛着の影響. 日本臨床心理身体運動学会第 10 記念回大会, 2007. 12. 9. つくば

[図書] (計 6 件)

- ① 中込四郎 新曜社, 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, 2010, pp.1-81.
- ② 中込四郎 至文堂, スポーツ臨床と投影法. 小川俊樹 (編) 投影法の現在, 2008, pp.229-235.
- ③ 中込四郎・鈴木 壯・中島登代子 (編集担当・協力) 大修館書店, スポーツ臨床. 日本スポーツ心理学会 (編) スポーツ心理学事典, 2008, pp.563-658.
- ④ 中込四郎 培風館, スポーツカウンセリング. 中込・山本・伊藤 (編著) スポーツ心理学-からだ・運動と心の接点-. 2007, pp.241-265.

## 6. 研究組織

### (1) 研究代表者

中込 四郎 (NAKAGOMI SHIRO)  
筑波大学・大学院人間総合科学研究科・教授  
研究者番号: 40113675

### (2) 研究分担者

中島 登代子 (NAKAJIMA TOYOKO)

浜松大学・健康プロデュース学部・教授

研究者番号: 60325818

鈴木 壯 (SUZUKI MASASHI)

岐阜大学・教育学部・教授

研究者番号: 00115411