

## 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 4 月 2 日現在

機関番号：82632

研究種目：若手研究（B）

研究期間：2009～2011

課題番号：21700648

研究課題名（和文）心理力動的理解に基づくトップアスリートの心理サポートー描画法を手がかりとしてー

研究課題名（英文）Psychological support based on Psychodynamics approach for elite athletes -using a technique of expression therapy-

研究代表者

武田 大輔（TAKEDA DAISUKE）

独立行政法人日本スポーツ振興センター国立スポーツ科学センター・スポーツ科学研究部・

契約研究員

研究者番号：10375470

研究成果の概要（和文）：アスリートを対象とするスポーツカウンセリングは、意識レベルだけでなく無意識の層にまで彼らの理解を拓げるため、既知見の少ない無意識レベルからの特性を見出す必要があった。本研究では心理サポート事例を検討し、トップアスリートの内的世界の特徴を把握すること及び競技力向上に伴う内的変容の様相を明らかにすることを目的とした。結果として、心理サポートで語られるアスリートの体験している身体から、彼らの内的課題やその変容を捉えることが可能であり、それはさらに表現療法作品を重ね合わせることでより理解が深まることが明らかとなった。

研究成果の概要（英文）：Since the Sport counseling requires to extend an understanding for athlete not only to a consciousness level but also an unconscious domain, it was necessary to gain new findings on unconscious aspects. The purpose of this study was to gain perspectives on the internal psychological traits and to understand a phase of internal task change in relations with performance enhancement by elite athletes. It was shown that the athlete's narratives in a psychological session about the experience they say their bodies go through help us understand their internal tasks and changes. Furthermore, athlete's drawings are also seemed to be useful to deepen this understanding.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2009年度	1,400,000	420,000	1,820,000
2010年度	800,000	240,000	1,040,000
2011年度	800,000	240,000	1,040,000
年度			
年度			
総計	3,000,000	900,000	3,900,000

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：メンタルトレーニング・カウンセリング

## 1. 研究開始当初の背景

日本におけるアスリートの心理サポートでは、大別するとスポーツメンタルトレーニング（以下、SMT）とスポーツカウンセリ

ング（以下、SpC）の2つのアプローチがある。前者は、意識レベルないしは行動レベルに焦点を当て、必要とされる心理的スキルの指導を通して強化を図っている。一方、

後者は、臨床的ないしは準臨床的問題・課題も対象としていることから、サポートにおいては、意識レベルだけでなく、無意識的なレベルにまでアスリートの理解を広げる必要がある。特に、トップアスリートのように競技レベルが高くなればなるほど、高いプレッシャーがかかり、彼らは自身の無意識レベルからの動きとも対峙せねばならず、サポートする側はアスリート理解の幅を広げることが求められている。

ところで、これまでのスポーツ心理学では、アスリートの理解に対して、意識レベルあるいは行動レベルからの理解に偏ってきた。その背景には、1970年代に米国のモーガンによる「競技者は健康的でなければ高い競技成績をあげることはできない」との主張の影響により、アスリートのパーソナリティのポジティブな側面への注目が高まったためとの指摘もある（中込，2008）。

しかし、アスリートの心理サポートの実際においては、意識・行動レベルからだけのアプローチいわゆる狭義の SMT では、アスリートの訴えの背後に潜む内的な課題を扱うのに限界を感じる。これは SMT を主なバックボーンとする専門家からの、技法教育を介した関わりの中で選手の本来の訴えが見えてくるとの主張からも確認できる（織田，2008）。特に、競技レベルが高くなればなるほど、アスリートは競技現場で自身の無意識の動きと向かい合い、そして無意識的なエネルギーをいかに現実の動きに繋げるかといった課題が強く求められる。このようなことから、これまでの特性論を下敷きにしたパーソナリティテスト（例えば、YG, 16PF, DIPCA, 他）では、アスリートの内的世界の理解に限界があったと受けとめねばならない。さらに、本研究代表者は、所属する国立スポーツ科学センターにおいて、オリンピック選手をはじめとする国内のトップアスリートの心理サポートを行っている。ここでの実践経験からも、彼らの無意識レベルまでの理解の重要性を実感している。たとえば、個別サポートを継続する中で、アスリートの内的世界の理解のために風景構成法をはじめとする描画法を用いることがある。彼らの作品の多くは、病的なサインとも受け止められる表現が一部で見受けられると同時に、健康的なサインを作品の中に混在させているのである（中込，2008）。それらの平均から逸脱した特徴が現実のパフォーマンス発揮にどのように生かされているのか、検討すべき課題となっている。

このようなことから、競技スポーツならびにアスリート個人のメンタリティ（心性）を無意識レベルで明らかにする必要があると考えた。これまでに、ロールシャッハテスト、バウムテスト、風景構成法、等によるアスリートの心性の断片的な報告はある。しかし、その多くは特徴を明らかにするだけであり、研究知見をサポートに生かす視点が少なかった。またそこでは、報告者が所属する大学アスリートを対象者とし、集団施行することが多く（対象者の付帯情報が少ない）、必ずしもトップレベルのアスリートとは言い難い。対象者を限定しながらもさらに分析資料を増やすことによって、新たな知見を提示できるはずである。

## 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を資料とし、アスリートの内的世界的特徴を把握すること、そしてさらに彼らの競技力向上・実力発揮に伴う内的変容と身体の関係について明らかにすることを目的とする。

## 3. 研究の方法

(1) 分析対象と資料：個別心理サポートを自発的に受けたアスリートを対象とし、彼らとの個別セッションの中で語られた逐語記録や、アセスメントあるいはサポート経過の中で随時行われた風景構成法作品（The Landscape Montage Technique: LMT）を分析の資料とした。

(2) 分析の方法：資料の分析にあたっては、臨床学によるアプローチを採用し、その柱となる事例研究法を用いた。

## 4. 研究成果

ここでは、本研究の主たる分析である事例の検討から得られた成果を報告する。

### (1) 事例の提示

#### ①事例 A 20代女性 個人種目

A の主訴は競技上の動作遂行不具合であり、彼女は競技の主動作に入る前の準備段階の動きについて語った。特に動きの後半で、ごちなくなり、立ち止まってしまうと述べた語りから、その動きは大地を捉え大きく飛躍するために、エネルギーを貯めいかに放出するかといったイメージを聴き手に抱かせた。A はこれまでの状況について、競技レベルが向上した頃から、周囲の関わりに変化があったと述べ、そして周囲からの期待に応えようと、要求されることすべてをこなそうとするが、自身の納得のいくトレーニングとはならず、これまでの競技スタイルを崩すまでに至った。数年前から師事していた指導者に対し

て、「最初はコーチに認められたいと思ってがんばったが、最近のコーチからは情熱が感じられない」と指導者に対する否定的な感情を抱き、「自分ももっとしっかりしないといけない」と新たな取り組みへ動き始めていた。

面接初期に実施したLMTは画面半分より上に大きく3つの峰が連なる山を描き、その山の麓に一本の線を沿わせた。また、重なるように描かれたスティッグフィギュア（人）、家、木のアイテムが印象的であった。

面接の中盤では、周囲の競技者が順調にトレーニングする姿を見て生じてくる焦りの気持ちを、「自分は自分だから・・・以前の良い状態を何回も何回もイメージしている」と消極的な感情を知的に処理し、積極的な方向へ変えようとしている様子を語った。一方で、トレーニングへの具体的な取り組みについては、日々の体調やトレーニング状況を振り返る際に、身体感覚に対して微細に感じとり、その時々での身体的コンディショニングで行えるトレーニングを主体的に考え実施していた。

面接の後半期に出場した主要大会にて、主訴で語られた動作遂行の際に不測の事態が生じた。普段とは異なる動きをしてしまい、右下腿部の痺れをきたした。周囲が過剰に心配する中、Aはその時の状況をじっくりと振り返り、身体に起きた痺れなどその時の身体感覚を味わい直すように語った。後に行われた大会でシーズンの個人最高成績を収めた。その後、自身の競技への取り組み方の変化について語り、来談当初よりも安定してきたところで終結となった。

## ②事例B 20代女性 個人種目

Bは試合前になると身体的不調をきたすことや、家族からの期待が圧力となっていることを訴えた。また周囲の人に気を使い、「相手に合わさないといけないと思ってしまう」と自己を前面に押し出すことなく接してしまうことや、何をしても他者と比べて自身が劣っていると感じてしまうことを述べた。これらのことを強く意識し始めたのは、B自身が国際大会に選出された頃であった。

LMTの作業では、川による画面分割に失敗するが、そこから構成し直し作品を完成させた。数多く描かれた人は全てスティッグフィギュアで、散りばめられた色とりどりの花には茎がなかった。空中に浮いたように描かれた川には多くの石が並べられた。

面接初期では、対人関係に対する不安や怒りの感情が表現されたが、一方で競技に関わることでは、足元の道具の選択や使い方について語られた。足元の道具は自身の足首を守るものでもあるが、硬すぎても柔らかすぎてもパフォーマンスには適さず、ほどよい可動域が必要と語り、それについて「積極的に足

を動かしていくことで、縦にも横にも動かせるようにしていく」と主体的に空間の広がりを作る様子が語られた。

面接の後期では、体幹に関するトレーニングについて言及し、骨盤の使い方にコツがあると自身の身体の使い方について語った。自身の身体に対して主体的にかつ積極的に働きかけることで、新たな動きを獲得するが、その頃から周囲に対して自身の意見を言うようになってきたと話した。そして周囲に対する関わり方やパフォーマンススタイルが変化し、安定したかと思われたところに自己最高成績を収めるが、同時に腰の怪我をきたした。大きな怪我にも関わらず、むしろ怪我をきっかけに改めてパフォーマンスを変えるポイントとなった体幹への意識を強めていった。主要となる大会では、求める結果は得られなかったが、来談当初の訴えはなくなり、ひとまずの自立をしたところで終結となった。

## (2) 事例の討議

本研究で提示した事例からは、競技における環境や自身のレベルの変化が、新たな心理的課題に向き合うきっかけとなっていたこと、そしてその課題に対してアスリートが自身の身体（パフォーマンス）にどのように関わるかが課題克服に重要であることが示された。ここでは2つの視点からアスリートの身体について考察したい。

### ①内的課題の身体化

河合（2003）は心理療法を行う上で、クライエント本人にとっても客体として見られる「体」と本人が主体的に生きている「からだ」と区別して考えることが重要で、それらを区別しつつ本人の意識の関与のあり方に対して、関わる側の配慮が必要であると述べている。アスリートは、身体そのものを使い自己表現しているため、その人らしさはパフォーマンス、つまり身体を通して表現される。それゆえパフォーマンスの崩れは、自我違和的な状況にあると捉えられ、自身の内的課題への取り組みのきっかけとなることが多い。本事例では、アスリートの競技水準の変化により、環境からの刺激も大きく変わったことが窺え、その変化にアスリート自身が混乱している心的状況が語られた。Aの場合、LMTと面接の中での言及から、A自身のアイデンティティの揺れが課題となっていると筆者は見立てた。また、男性指導者に対する「認められたい」という気持ちは、彼女の競技レベルの変容によりネガティブな感情へと移り変わった。また他者に向けられる感情の変化と共に、「自分がしっかりしないといけない」と自己に注意を向け、主体的に心理的課題に向かって動き出すきっかけとなって

いた。主要な動作は地上から空中へ大きく飛び出すものであり、そのための準備段階での動きにおける動作失調は、自己否定の体験を通じて自身の内的世界に直面することとなり、新たな自己確立のきっかけとなっていた。B の場合は、国際大会への出場をきっかけに周囲からの関与が強くなったが、その周囲からのエネルギーが強くなることで、自身の性格特性を強く感じる事となり、人に合わせることや自己評価の低さといったネガティブな自己像が大きくなったことが窺える。競技での課題については、足元を固める窮屈な道具をいかに自分から働きかけて使いやすくしていくかを意識的な課題としており、主体性を築く作業の始まりでもあった。自己の世界を作り出す動きはLMTにも表現され、最初の空間分割の失敗をその後自身の力で風景とさせた様子からも窺えた。競技に関する言及から内的世界の様子を捉えるにあたり、LMT といった心の深層からのメッセージを重ね合わせることで、彼らが取り組む課題が把握しやすくなることもここに加えておく。

## ②身体への関わり

身体を「露出した無意識」(中島, 1996)と捉える視点からすると、アスリートの日々のトレーニングは、自身の身体との積極的な関わりであり、彼らは日常の営みの中で自我と無意識とを対峙させていることになる。そして、人間の自己治癒力を重要視し、自我の強さでもって無意識からの心理的圧力に取り組むことで人間の全体的な成長を説明する分析心理学から捉えると、アスリート自身の身体感覚への主体的な働きかけはまさに自我の中に無意識からの新たな可能性を積極的に取り入れることで、彼らが全人格的成長を遂げていると考えることができる。

A は他のライバル選手がそれぞれにコンディションを調整していくのを感じ、「自分は自分だ」と強く言い聞かせるように振る舞うがそれは一方でA自身が振り返るように、「そう考えることで不安を消そうと無理矢理していた」と意識で統制することの限界を感じていた。しかし一方で、日々のトレーニングを振り返る際には、「〇〇の部位が固くなっていたから、明日は練習量を落としてみる」や、大会での不測の事態に対しては、「地面に着いた時に痺れを感じたが、右足がじんじんとしてきて、それがだんだんと・・・」と、自身の身体に起こっていることをひとつひとつ丁寧に味わうように再体験していた。身体を通して自己に出会うことでアイデンティティ再確立の作業を行っていた。

またBの場合でも、競技で重要となりかつ自身を支える道具に対して、「以前は道具が進行方向を決めていて、こうしたいと思ってもうまく扱えなかった。しかし、今は積極的

に道具を動かすことで、自分にフィットするように調整している」と述べたように、B自身が積極的に身体を感じ、道具そのものを含んで自身の身体として関わろうとしていた。現代のトレーニング科学は効率的・合理的に競技に必要とされる肉体を強化することに大きく貢献しているが、一方で、自身の身体を自身と切り離して対象化することにも繋がっている。アスリートが自身の身体に対してどの程度主体的な関わりを持ちながらトレーニングを行っていくかは、彼らが身体を強化させるだけでなく、彼らの心理的変容にも繋がっており、身体を無意識と捉えるならば、それは意識と無意識とを統合させるような全体性の広がりと言えよう。

身体のもう一つの側面についても触れておかねばならない。自我の支えが魂の重荷になると河合が言うように、人間には強く意識して行為・行動を行おうとしても、その自我の器が無意識からの圧力を受け入れられるほどに大きくなければ、様々な形で不具合が生じるといった心理力動的な動きが生じる。Bは自らの身体に積極的に働きかけることで、主体的な在り方を模索しているようであった。そして主観的に感じる身体に変化が現れ、それが競技力に結びつくようになってきた。しかし、そのように自身の感じ方の変化と機を同じくして、身体の中心的な部分の怪我をきたした。主体的にかつ積極的に身体を介して自己と向き合う時、それはさらけ出された無意識そのものと関わることになり、自我の強さを超えた課題と対峙することになることを示している。それらは自身ではコントロールできない怪我などのような表現をとることが多い。

アスリートの心理支援の中で、彼らが身体を介して取り組む作業を、彼らが語る心的世界を窓口として専門家は共有するが、彼らが行っている心理的作業が心のどの層の動きにおいて活発になっているのかを注意深く感じる必要がある。特に自我レベルでコントロールできない事柄が起きてきた時は慎重になるべきであり、身体からのメッセージを専門家がいかに受け止めるかが心理サポートには重要である。

## (3) まとめ

本研究では、アスリートの心理サポート事例から彼らの内的課題に対する取り組みと身体との関係についてその特徴を検討した。特に自立や主体性の獲得といった内的課題に対して、そのきっかけにパフォーマンスの崩れや身体的不調などが伴っていた。心理的護りのある空間で(面接室)、聴き手がいる安心感に包まれ(専門家の存在)、アスリートが自身の競技や競技生活について語ることで、彼らは主体的に身体と関わり自己形成

の過程を歩んだ。また一方で意識的な取り組みが強くなり、その時の自我レベルでは取り組みが困難となる場合には、主体的には対応できない怪我といった身体化が出現した。アスリートの語る身体には、主体的な内的成長に関する意味と、意識できない部分(無意識)からのメッセージとしての意味があると言える。

このようにアスリートの心理的取り組みには、彼らが自己の身体をどのように生きるかといったテーマが存在し、それに対していかに専門家が開かれているかが重要となる。その際、彼らの体験をイメージレベルで共有できる聴き手(専門家)とアスリートとの両者の関係性が問われることとなる。

ところで、身体を象徴的に捉えること自体は、臨床学の柱である事例研究(特に身体を通じた自己表現に勤しむアスリートを対象とする場合)において重要な概念となる。それは因果関係による理解では捉えきれない事象に対して、相補的に機能する共時的な理解の科学、すなわち臨床学でもって可能となる。ただし長岡(2011)が指摘するように、実践者(研究者)が自ら現象に関与し、どのように身体を体験しているかが重要であり、その記述にはさらに専門家自身の資質の向上が求められる。このような視点を持ちつつ、今後もアスリートの身体性と心理的課題との関わりに注目することで、アスリートの心理的成長と競技力との関係について新たな知見が得られると期待される。

## 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)

[学会発表] (計6件)

- ① TAKEDA, D. Psychological Characteristics of Elite Athletes from a Psychodynamics Perspective through Expressions of their Body. Asian Conference on Sport Science 2011 Tokyo Japan 2011. 10.
- ② TAKEDA, D., KOTANI, K. NAKAGOMI, S. and Suzuki, M. Case study of an Japanese elite athlete presented to reduce athletic motivation - The possibility of apply expression technique to athlete - The 13th European Congress of Sport Psychology Madeira-Portugal, . 2011. 7.
- ③ 武田大輔, 事例研究の意義と目的. ラウンドテーブルディスカッション, 心理サポート現場における事例研究を考える. 日本スポーツ心理学会第37回大会, 広島, 2010. 11.
- ④ Takeda, D. The case study of an elite

athlete overcoming athletic and psychological tasks - the approach based on psychodynamics with LMT -. 25<sup>th</sup> AASP Annual Conference. Providence, Rhode Island. USA. 2010. 10.

- ⑤ 武田大輔, 競技中に弱気な部分があり変えていきたいと訴え来談された女性アスリートの事例. 日本臨床心理身体運動学会認定スポーツカウンセラー資格認定委員会主催第9回講習会, 静岡, 2010. 9.
- ⑥ Takeda, D. Preliminary Investigation: Understanding the Internal Aspects of Elite Athletes - Approach Using the Landscape Montage Technique. 12th ISSP World Congress of Sport Psychology. Marrakech, Morocco. 2009. 6

[図書] (計1件)

- ① 武田大輔. 第七章 5 少年期とスポーツ. P. 134-135. 6 タレント発掘. P. 136-137. 10 アスリートの心理サポート現場. P. 144-147. 第九章 2 スポーツとパーソナリティ形成. P. 176-177. 中込四郎, 伊藤豊彦, 山本裕二 編著 よくわかるスポーツ心理学 ミネルヴァ書房.

## 6. 研究組織

### (1) 研究代表者

武田 大輔 (TAKEDA DAISUKE)

独立行政法人日本スポーツ振興センター  
国立スポーツ科学センター・スポーツ科学  
研究部・契約研究員  
研究者番号: 10375470