

日 本 体 育 学 会

体育心理学専門分科会会報

第 23 号 (通巻第 51 号)

体育心理学専門分科会

2011 年 8 月発行

日本体育学会体育心理学専門分科会会則

- 第1条 本会は、日本体育学会（体育心理学専門分科会）と称する。
- 第2条 本会は、体育・スポーツに関する体育心理学研究の発展のため、会員相互の情報を譲り合い、研究と実践を推進することを目的とする。
- 第3条 本会は、第2条の目的を達成するために次の事業を行なう。
- (1) 研究会の開催
 - (2) 会報の発行
 - (3) 会員の研究に資する国内、国外の情報収集と紹介
 - (4) その他、本会の目的に資する事業
- 第4条 本会の会員は、本会の趣旨に賛同する者で、会費を納入した者とする。
- 第5条 本会に次の役員を置く。
- (1) 会長 1名
 - (2) 理事 12名
 - (3) 監事 2名
- 第6条 役員の選出は、次の方法で行なう。ただし、末位が同数の場合は抽選とする。
- (1) 会長は、会員の単記無記名投票による最多得票者とする。
 - (2) 理事は、会員の5名連記無記名投票による得票上位者10名とする。
選挙とは別に事務局から2名の理事を選出し、庶務・会計を担当する。
 - (3) 理事長は、理事の単記無記名投票による最多得票者とする。
 - (4) 監事は、会員の中から会長が委嘱する。
- 第7条 役員の任期は、4月1日より翌々年の3月31日までの2年間とし、2期の重任を限度とする。ただし、事務局選出の理事はこの限りでない。
- 第8条 本会に理事会を置き、会長および理事をもって構成する。
- 第9条 理事会には、業務を円滑に遂行するため、次の委員会を置く。
学会大会委員会、企画委員会、広報委員会、庶務・会計委員会
ただし、庶務・会計委員会は、事務局選出の理事が担当する。
会務を補佐するため、会長の指名により幹事若干名を置くことができる。
- 第10条 本会の会議は、総会および理事会とする。
- 第11条 総会は、次の事項を審議決定する。
- (1) 役員の選出
 - (2) 事業報告および収支決算
 - (3) 事業計画および収支予算
 - (4) 会則の改正
 - (5) その他
- 第12条 総会は年1回、日本体育学会の開催地で開催し、当日の出席会員をもって構成する。
- 第13条 本会の経費は、会費、日本体育学会の補助金ならびに寄付金の収入によって支出する。
- 第14条 本会の会費年度は、日本体育学会終了日より翌年の体育心理学専門分科会総会までとする。
- 附則 1. 本会の事務局は、総会の議を経て決定し、移転する。
2. 本会は、日本体育学会の依頼により、日本体育学会関連役員等を選出する。
3. この会則は、平成21年8月27日から施行する。

体育心理学専門分科会の役員

任 期 平成23年4月1日～平成25年3月31日

会 長 中込 四郎

理事長 荒木 雅信

理 事 学会大会委員会（○西田 保、伊藤 豊彦、関矢 寛史）

企画委員会（○橋本 公雄、石井 源信、阿江 美恵子）

広報委員会（○福澤 洋訓、山本 裕二、磯貝 浩久、菅生 貴之）

庶務・会計委員会（菅生 貴之、手塚 洋介）

○委員長

監 事 津田 忠雄、東山 明子

幹 事 安田（向井）友紀

巻頭言

体育心理学専門分科会「会報」の発刊によせて

体育心理学専門分科会会長 中込四郎

昨年、中京大学で行われました第 61 回日本体育学会大会での体育心理学専門分科会総会において、私は専門分科会会長の任を仰せつかりました。その時の分科会総会でも話題となりました、日本体育学会の社団法人化に伴う各専門分科会の位置づけ・役割の見直し、そして体育心理学専門分科会設立 50 周年記念誌刊行の企画などから、本専門分科会が大きな転換期にさしかかっていることを実感いたしました。

もとより、学校体育における心理面からの研究課題の多くを課外活動に見いだしてきたわが国の体育心理学研究は、その後台頭して来たスポーツ心理学研究と重複する必然とも思える歴史的流れにあったと考えます。前会長の猪俣先生も体育心理学とスポーツ心理学の差異化・独自性の明確化を課題とすべきことをしばしば強調されておりました。しかしこれは難しい課題と言わねばなりません。

また、多くの体育系大学や学部での学科や専攻の改組再編に伴う名称の変更で、「スポーツ」を採用するところが増えてきたように見受けられますが、こうした傾向にあっては、逆に、「体育」の名称が新鮮に感じられ、またその重みを再認識させられるようです。個人的には「体育」という名称をいつまでも残し、同時に、体育現場での心理学的研究のさらなる充実を願う一人です。

今日、体育科教育学、発育発達、測定評価などの専門分科会において、私たちの分科会でもその延長線上にある研究課題への取り組みが以前はなされていたであろうと思われる発表を、目にす

ることがあります。決して「縄張り・覇権争い」に繋がるような状況を招いてはならないのは言うまでもありませんが、同じ問題であっても、私たちの領域からアプローチすれば他とは異なる展開がなされるはずと、しばしば思うのは私だけではないはずです。体育心理学が結果的に放棄してしまった研究課題に対して、体育心理学独自のアプローチで新たな知見を出せる余地がたくさんあるような気がします。

体育心理学専門分科会の設立からの 50 年の歩みは、私たちの大先輩が、今は死語となった「親学問」からの脱皮への挑戦を重ねてきたのではないかと考えてみました。いつまでも体育心理学と心理学を切り離すことはないのですが、その歩みは研究の着想の段階で、体育現場での問題をより大切にしようとの思いを強めていくことでもありました。そのように考えると私の中では、数多く手にすることができる欧米のスポーツ心理学書や論文に対して、日々の研究にそれらをどのように活かすかが今問われているとの思いに繋がるのです。

今後、日本の体育現場独自の課題に取り組むことによって、体育心理学専門分科会の独自性やスポーツ心理学との差異化が実現されるのではないのでしょうか。そのためにも本年刊行予定の 50 周年記念誌の中で、諸先輩方がどのような思いや期待を込めて専門分科会を立ち上げたのか、皆様方も耳を傾けていただき、分科会が抱える課題解決の手がかりにしていきたいと思います。「温故知新」。

体育心理学専門分科会会報第 23 号

目 次

巻頭言	i
目次	iii
I. 特別寄稿	
吉田 茂（筑波大学）	3
II. 日本体育学会第 61 回大会関連	
1. プレセミナー	
司 会：吉田 茂（筑波大学）	13
演 者：村上 宣寛（富山大学）	14
傍聴記：小松 健一（東海大学）	15
2. キーノートレクチャー1	
題 名：体育授業と心の教育—子どもを育てる授業の仕組み—	
司 会：岡澤 祥訓（奈良教育大学）	16
演 者：賀川 昌明（鳴門教育大学）	17
傍聴記：小松 未帆（日本大学大学院）	18
3. キーノートレクチャー2	
題 名：スポーツにおける完全主義傾向について	
司 会：荒木 雅信（大阪体育大学）	19
演 者：荒木 香織（兵庫県立大学）	20
傍聴記：林 晋子（飯田女子短期大学）	21
4. シンポジウム	
題 名：若手研究者からみた体育心理学研究の現在と将来	
司 会：西田 保（名古屋大学）	22
演 者：田中 美吏（帝塚山大学）	23
演 者：島本 好平（東京工業大学大学院）	24
演 者：小谷 克彦（筑波大学）	25
指定討論者：山本 裕二（名古屋大学）	26
指定討論者：土屋 裕睦（大阪体育大学）	27
傍聴記：内田 若希（北九州市立大学）	28

5. 口頭発表	
座長報告	
木島 章文（福山平成大学）	29
豊田 則成（びわこ成蹊スポーツ大学）	30
北村 勝朗（東北大学）	31
鶴原 清志（三重大学）	32
田島 誠（川崎医療福祉大学）	33
6. ポスター発表記	
河津 慶太（九州大学大学院）	34
中須賀 巧（九州大学大学院）	35
7. 大会参加記	
池田 早耶香（聖泉大学）	36
Ⅲ. 研究会の活動報告	
スポーツ社会心理学研究会	
杉山 佳生（九州大学）	39
メンタルトレーニング・応用スポーツ心理学研究会	
高妻 容一（東海大学）	40
運動学習研究会	
山本 裕二（名古屋大学）	41
臨床スポーツ心理研究会	
江田 香織（筑波大学）	42
スポーツ動機づけ研究会	
佐々木 万丈（日本女子体育大学）	43
Ⅳ. 研究室紹介	
名古屋大学総合保健体育科学センター 大学院教育発達科学研究科	
山本 裕二	47
Ⅴ. 学位論文紹介	
土屋 裕睦（大阪体育大学）	51
立谷 泰久（国立スポーツ科学センター）	56
横山 慶子（北海道大学・日本学術振興会）	58

VI. 海外情報	
荒木 香織（兵庫県立大学）	65
VII. 日本体育学会第 62 回大会案内	
1. 日本体育学会第 62 回大会（鹿屋体育大学）の内容	69
2. キーノートレクチャー1	
テーマ：“こころと身体”の相互循環因果関係	
演 者：荒木 雅信（大阪体育大学）	70
3. キーノートレクチャー2	
テーマ：質的アプローチの可能性を探る	
演 者：豊田 則成（びわこ成蹊スポーツ大学）	70
4. シンポジウム	
テーマ：子どもの運動促進を考える	
司 会：伊藤 豊彦（島根大学）	71
演 者：中村 和彦（山梨大学）	71
演 者：古田 久（埼玉大学）	72
演 者：藤田 勉（鹿児島大学）	72
演 者：上地 広昭（山口大学）	72
VIII. 事務局報告	
1. 平成 22 年度事業報告（平成 21 年総会～平成 22 年総会）	75
2. 平成 22 年度日本体育学会体育心理学専門分科会総会 議事録	77
3. 平成 22 年度日本体育学会体育心理学専門分科会理事会 議事録	79
4. 平成 22 年度日本体育学会体育心理学専門分科会 総会資料	81
5. 資料 1. 一般社団法人移行にともなう支部・専門分科会の扱について	82
6. 資料 2. 平成 22 年度決算報告	84
7. 資料 3. 平成 23 年度予算案	85
8. 資料 4. 次期役員選挙結果報告	86

編集後記

I . 特別寄稿

「感じて動く」

吉田 茂（筑波大学）

平成23年度教員免許状更新講習（選択C）「感じて動く」（6時間）を担当しました。普段、体育心理学関連授業や空手指導でしている、初心者や運動の苦手な人に対する「私の勉める運動学習法」についてお話しし、いくつか体験もしていただきました。私自身もよい経験をしましたので、講習のごく一部を実況風に紹介します。受講者は、幼稚園、小中学校、高校、特別支援の先生方50名ほどでした。

<講習概要>

運動の苦手な人は、頑張りすぎてぎこちない動きになります。運動学習の立場から、この勘違いと対応法を考えていきます。秘訣の一つは、状況や相手や自分自身を「感じて動く」ことで、「反射に感謝」しながら体全体で「動かされる」ようにすることです。おへソを中心にして、体の中を風が通り抜けるような「風流」を感じ、清々しい気持ちで楽に動けるようになります。

<はじめに>

まず、本日の相棒、お隣さんと握手して下さい。次に、私とシャドウ握手して下さい。さて、何が違いましたか。反応を感じる「実感」と、イメージ想起の「虚感」の違いですね。実感は、運動の結果としての新鮮な生の感覚です。一方、虚感は運動残効の定着として、目標・基準となる感覚です。運動学習では、これらの照合・修正過程が重要になります。

今更ながら失礼ですが、右手はどっちでしょう？はい、全員よくできました。子どもたちにとって左右は難しいものですが、先ほどのように握手をして振り合うと、右手が分かりやすくなります。また子どもの鏡文字は万国共通で、「し」や「N」を左右反対に書く傾向があります。ちなみに、ロシア文字には「И」「Я」もあり、それぞれの発音と意味は、「イー：and」、「ヤー：I」です。

では、右側の定義はどうでしょうか？実はこの定義は難しいのです。上下方向は、平面の世界座標系の重力既定として分かりやすいものです。ただし宇宙座標系では逆転もあります。左右は心臓の位置関係から身体座標系として概ね規定できますが、例外もあります。多くは、握手や右手用具の使用という運動を通して身につけてきた「運動伝承」の賜物です。運動そのものを伝え、運動を通して文化を伝えていくことが大切です。本日の体験を、是非とも子どもたちに優しく易しく「伝承」して下さい。

1. 体育・スポーツ心理学

1) 体育とスポーツ

体を育む体育は、面白さの追求としてのスポーツを取り入れましたが、発達段階に応じて体育そのものを充実すべきと考えます。心理学は生の人間を受入れ考えるという意味で、「心裏学」といってもいいでしょう。運動学習は、新しい「心身運動」を獲得することですが、生得的能力を引出し組み合わせることも大切です。私たちの活動全てを運動学習の観点から見れば、常に工夫や発見があり面白いものです。

2) 主観と客観

地球は回っていますか？ほぼ全員「はい」ですね。では、地球が回っていると感じる人は？ほとんど「いいえ」ですね。実感としては「太陽は上り、そして沈む」のです。これは、論理（客観）と感覚（主観）の間のズレですが、双方正しいのです。運動の場では、この主観的な「新鮮な感覚」こそが大切です。運動神経が鈍いと嘆く人には、まずは感覚神経から、と励まして下さい。

3) 感覚と運動

感覚は、見る聞くなどの外受容感覚と、筋や平衡などの内受容感覚に分けられます。運動では最終的に内受容感覚が重要になります。感覚には、変化の感知（微分）と慣化・馴化（積分）の特徴があり、私たちの体は運動方程式を数式なしに解くことができます。運動で感覚・知覚が生まれ、感覚を目標として運動するという「知覚運動循環」の中で学習が進みます。心と体、評価系と実行系を、独断のように回し動的安定性を生み出します。これが、心身一如の一つの方法です。

4) 運動学習

基本運動は「誰でもできる！」というのが私の考えです。しかし、勘違いが抑制因となるとなかなかうまくいきません。「勘違いコタツで母の手を握り」という、思わぬまさかのズレに気づかないのが実状です。

認知学習においても「頭はサポーター」として、まず体を使うことがよい方法です。大脳皮質は系統発生的には終脳であり、後方支援的な働き方が

合っています。ドラゴンボールの歌のように「頭空っぽのほうがいい」のです。そして、大脳皮質は抑制的に働きますから、頭が目覚める前に体を動かしてしまう、まさに「朝飯前」学習法がいいですね。

運動学習は基本的に心身を実感的に物理法則に沿わせていく過程であり、「実感的物理学」といってよいと思います。ただし、実感的・感覚的といっても、何となく雰囲気だという意味ではなく、鋭敏で合理的なものです。数式不要の心理的力学ということで、「心力学」(サイコメカニクス)とも表現したいところです。この心身コンピュータにいくらか負荷をかけて「逆問題」を解かせるのです。直線や円を描く場合、関節の動きを表現する式は結構複雑ですが、私たちは割と簡単にやっています。

「手引き法」(ガイダンス法)は、受動的なので多用的ないほうがよいといわれ、研究上は評判が悪いようです。しかし私は、学習者は運動の感覚を直接受容でき、また指導者は学習者の動きを理解できるのでもっと活用すべきと考えています。つまり、指導者が学習者の「下手マネ」をしながら、そのつまづきを内面化できるからです。

5) FB と FF

フィードバック (帰還: FB) とは誤差情報の戻しことで、よく用いられる概念です。ネガティブ FB (負帰還) は誤差を修正して安定系を作り、ポジティブ FB (正帰還) は誤差促進で発散系となります。一部の領域で、それぞれ否定的指導語、肯定的指導語という意味あいでも用いられますが、本来異なる概念です。一方、フィードフォワード (事前情報: FF) は高速処理に不可欠なシステムです。

「誤差」という表現よりは、積極的に修正情報ととらえて「ズレ」としたほうがよいと思います。このズレ検出ができるようになると、面白くなってきて工夫が増し、精度向上につながります。お勧めは「ずらしの技法」で、わざとずらして修正情報を得る、また注意・意識をずらして行動しやすくする方法です。後者は、超姿勢課題 (suprapostural task) として、姿勢外の課題 (計算、お盆持ちなど) をするとバランスがよくなることが報告されています。姿勢制御は体にお任せしたほうがよいということです。

学習は逐次修正の FB から事前制御の FF へ向かいますが、練習時の後半に FF を導入することを推奨します。いずれ、FF になるのですから、学習の初期から組み合わせるのです。

ここで、遅延聴覚フィードバックのことを少し紹介します。気導音を 0.3 秒程度遅延させて FB すると、信長・秀吉・家康型に分かれます。ホト

トギスの逸話をもとに命名したものです。「パピブペボ」と一定のテンポで発声する課題に対して、信長型は緊張して一気に早口で発声します。秀吉型はパと発声したのに聞こえないのでまたパと繰り返し、「パパパパパ」と止まらなくなります。家康型は「パァ〜ピー〜」と確認してからのんびりと発声します。学習方法は、天下取りの順とは逆に、ゆっくり確認していくのが王道です。早く上達したい気持ちは分かりますが、順序よく、一つずつ、確実に修正することが肝要で、技能の僅かな伸びを感知できるという本物のご褒美が得られるのです。

2. 運動学習の構成

1) 苦手な人の特徴

運動の苦手な人は、脅迫的で一方的な運動制御、筋力依存、手足依存などの特徴がみられます。これを、制御系力量末梢運動と呼びましょう。現象として、感覚鈍化、力み、義務感、一所懸命、恐怖心、過緊張、意識過剰、失敗恐怖、頭でっかち、独りよがりなど、身につまされる言葉が並びます。時間切迫や外部評価も、現代病としてのストレスの主要因です。

「運動の苦手な者よ幸いなれ、汝は思慮深き者なり」、これは応援メッセージです。メンタル・インテリジェンスの持ち主は、勘違いのスイッチを切替えれば、スポーツ・インテリジェンスも得ることができます。

教育においては、福沢諭吉さんの「福翁自伝」にあるように、「まず獣身をなしてのちに人心を養う」という順がよいと思います。ただし獣心のみでは足りず、双方の修得が必要です。そこで、野性と理性の結合として「王+野」(王偏に野) 性で「リャセイ」という用語を作ってみました。

2) 抑制解除

義務感の強い人はなかなか人に任せられないところがあります。しかし、このお任せ感覚を持てば円滑性が出ます。「しなくっちゃ」から「できちゃった、なっちゃった」、自力から他力へと、信頼の心を持てば道は開けます。

永年のプロゴルファー杉原輝雄さんは「よく考えて、あとはいい加減に」というアドバイスをしています。これは、認知系 (心) から実行系 (体) へキッパリと切替えることを意味します。ただし名言であると感心し、長年紹介しています。作家チャンドラーさんの言葉をもじった、「意識がなければ学習できない、意識を抜かなければ実行できない」というのはいかがでしょうか。

体に任せれば、動かされるように動くという「能動的受動態」ができ、とても楽になります。そうして、動きを味わうようにすることです。種

田山頭火さんの「へうへうとして水を味わう」、「腹いっぱい飲んで寝るふるさとの水」などは、しみじみとする表現です。

独りよがりではうまくいかず、やはり内外の環境に沿わせる親和性も大切です。むきにならずに、しっかり根を張った柳が風をいなすような動きも持ちたいものです。「むっとして帰れば門の柳かな」、「気に入らぬ風もあろうに柳かな」などは、落語の枕によく使われます。

3) ゆっくり照合

時間切迫ストレスの解除は、ズレを検知し修正するという学習の基本にとって重要です。違いを分別するモノサシの目盛を次第に細かくしていく精度重視型に切り替えるのです。

時間に縛られるというのではなく、「活動が時空間を作り出す」という生成の感覚を持つことが必要です。時間は、いずれ心理的なものです。哲学者の大森荘蔵さんは、「時間は現在しかなく、過去も未来も奈落である」という、ちょっと怖い時間論を述べています。私たちは過去を記憶で埋め、未来を想像で満たして、つないでいるのです。運動は、約5秒間の心理的現在の連続でしか遂行できません。あせらず、ゆっくりと活動すれば、現在がつながっていくものです。

鹿島アントラーズ初期のジーコさんの言葉、「ペナルティー・キック(PK)はゆっくり蹴れ」を味わって下さい。熟練者のゆっくりは、外から見れば実は速いのです。「ゆっくり、じっくり、たっぷり、とっくり」、最後はご褒美です。

4) 内部基準の生成

外部評価ストレスも大きなものですが、これも内部評価へ切り替えれば解除できます。「内部基準」を持てば、自らの感覚(虚感)が運動の目標となり制御しやすくなるということです。ダイエットでも、外的に体重を測り続ければ、内部に体重感覚が生まれ、kgからg単位で違いが分かる頃には、生活の制御が可能になり十分成果が得られるでしょう。

運動の内部尺度として最高のものは「気持ちよさ」という風流感です。ぎくしゃくした動きではなく、すう〜とした清涼感です。体が逆問題の運動方程式を美しく解ききったときです。特に運動の場合には「解法も解答も自分の中」にあるという考え方が大事です。運動するのは本人ですし、感知するのも本人です。目標としての感覚(虚感)と運動の結果としての感覚(実感)とが一致したときに、至高感が生まれます。

ボールゲームは開放技能が強調されますが、外部情報を得た後は閉鎖技能として運動したほうがうまくいきます。これには外部情報を内部情報へ変換するイメージ化が役立ちます。プロゴルフ

アーのJ・ニクラスさんは、「風向きや強さで、筋感覚が変化する」と言っています。見た目の映像(キネマティック)から、力動感覚(キネティック)への変換が重要です。バスケットボールのM・ジョーダンさんは、テレビ番組で、複数のバスケットを一目見ただけで目を閉じ、全てスッポリとシュートを決めました。

視覚情報は有用ですが、それに引っ張られ過ぎるとうまくいきません。内部感覚を鋭敏化するには、目隠しや耳栓など「感覚遮断法」を用います。これらの多次的な感覚を統合すれば、より正確な運動が可能になります。

5) 運動イメージ利用

内部基準としてのイメージは円滑な運動にとって不可欠です。直接、体に働きかけようとすると過緊張が起こります。例えば、針に糸を通す場合など、細かな仕事をするときに経験するでしょう。私の友人のお母さんは目が不自由でしたが、触覚で見ているので糸通しはもちろんのこと裁縫が得意でした。

横浜国立大学で体育学会があったとき、黄昏時の山下公園に行きました。薄暗い中あるオジさんに呼び止められ、家族の名前を聞かれました。豆粒に字を書くというので5人の名前を言うと、豆粒を耳脇に当てたオジさんは、筆をなめなめ豆を見ずに名前を書きました。おまけに打ち出の小槌まで描いたのです。これには驚きました。むしろ見ずに、大きな豆粒をイメージして、そこに筆を走らせたのです。この豆粒は今や私の宝物です。

良寛さんは子どもたちに字を教えるとき、地面に書きまた空に書いたそうです。中国では地面に水筆で書をしたためる「地書」という文化があります。空に書くから、良寛さんの方法を「空書」といしましょう。地面に書けば筆跡が残りますが、空に書けば見えないし消えてしまいます。そこがいいのです。見えないものを見るというイメージ化を促進させ、しかも大きな運動をしますので体全体で表現できます。小学一年生のノートの升目は大きいですが、もっと大きく校庭で地面に書き空にも書いたら、じ〜んと沁みわたるのではないのでしょうか。文字は空間に定着させますが、運動を通せば体に定着させることができます。書の鑑賞でも、止め跳ね勢いなど、制作過程の運動を再体験しているはずです。

6) 重力利用

重力は何をおいても重要です。「重+力」で動きの源となり、人が沿えば「人+重力」で働きとなります。運動力学で重要な概念「トルク」は、重力(gravity)・慣性力(inertia)・筋力(muscle)の3要因が協働しており、パワーフローとして分析されています。

苦手な人は、どうしても筋力重視になります。これをトルク要因の頭文字をとって、Mig(筋力依存)と表しましょう。大文字小文字に注目して下さい。熟練者では、重力・慣性力・筋力の順序性を大事にし、脱筋力として、GI_m(重力慣性力重視)と表しましょう。「Mig から GI_m への切替え」が、一つのうたい文句です。

初動は脱力で重力と慣性力を使い、その後トップギア、オーバードライブへとシフトする。これがバランス維持、筋力維持のコツです。剣道には「一眼二足三丹四力」という教えがあり、力は最後に来ている。相撲の鉄砲や土俵際の極めでは、押すよりもむしろ股割りで脱力し身を沈めて反力を得ています。

重力によって物は落下します。心理的には高所恐怖・落下恐怖が起こりますが、恋に落ちるのもそうでしょうか。引力(アトラクション:魅力)としてお互い引き合っているのですから、「地球は友だち」として身をまかせというスイッチングも必要です。身体座標系では自分の位置が0mです。身を沈めるぐらいは怖がらずにすぐできるはず。落語の「おち」ぐらいに思って、気を抜いてみてはどうでしょうか。

7) 慣性力利用

動き出したら今度は慣性力による動きに乗ることが肝要です。体幹部のわずかな動きでも大きな運動量を持っています。手足はこれを伝えるように緩めておけば、しなやかな動きが生まれます。打撃は、テイクバックをしっかりし、球に当たったら僅かに遅れてゆっくり運ぶ感覚で、フォロースルーまで流すようにします。頑張ってガチンと「打つ」という構えでは、手こねになってしまいます。

腕や足は基本的に振り子運動をします。支点を移動したり重心位置を変えることで、飛び越えたり絡みついたりする運動を生み出します。体を力学法則に沿うようにおけば、自然に動いてくれるのです。鉄棒は、ぶら下がり振り子と多重振り子を応用すればやりやすくなります。跳び箱は、逆振り子と振り子の応用で、踏切りで沈み反力をもらい、手の位置を遠くについて乗るようにします。勘違いのものは、手や足の筋力で何とかしようともがくことにあります。また怖さから、慣性力による動きを抑えてしまう拒否反応がでますので、ブランコを漕いでグ〜んと気持ちよく乗る感覚の面白さを引き出すとよいでしょう。

突っ張り反応は、スケートの滑り出しや自転車の動きだしに身を任せる、さらに積極的に押し出すようにすると解消します。ジェットコースターも「それ〜っ」と操縦するような気持ちで、楽しむコツです。乗り物酔いも身を任せられず静止さ

せようして、「おっとっ」と逆の反応をしてしまうことに一因があります。「ゆりかご」のようにすべてを任せるような、揺れを味わうという、ゆったりと同期させる心持ちがいいでしょう。

8) 反射利用

反射は、私たちの生命の歴史のなかで連綿として引き継がれた「組込み自動制御システム」という財産です。これは、高速で安定していますが、日常生活やスポーツに不利な面もあります。それぞれの特性を知って、「反射に感謝」しながら、直接的・間接的に有効に利用すべきです。

生理学的には、緊張性頸反射としてのフェンシング姿勢があります。横を向くと四肢の顔面側が伸展し、後側が屈曲するものです。また、四つん這いになって頭を下げると腕が屈曲し、頭を上げると足が屈曲します。立位でも同様の構えが起こり、私は、前者を防御的「負け犬型」姿勢、後者を受容的「勝ち犬型」姿勢と呼んでいます。視線によっても姿勢が変化するので、堂々としたバランスの良い立ち方をすべきです。

行動学的には、素早く習慣化した運動としての反射様反応、びっくり反射、くすぐり反射などがあります。触ってもいないのに、くすぐったくなるのは虚感のなせる業です。赤ちゃんは、手に握ったものをギュッと握りしめる把握反射を示しますが、これだけだとラケット・バット運動はうまくいきません。洒落たグラスが似合う大人になるには、細い柄を折らずまた滑り落とさないよう、緩めに絞めるという「ワイングラス効果」反応が必要になります。

9) 脱力・弛緩

力を抜きなさい、緊張を緩めなさい、と言われても、なかなかうまくいかない場合があります。これは、緊張過剰抑制、脅迫的リラクセス志向が引き起こす過緊張の悪循環です。意に反して、ネガティブFB系による高緊張維持制御に陥っているのです。もっと緊張を起こし上限界までもっていけば、平衡維持機能が働き弛緩します。ポジティブFB系のリミッター制御です。

緊張や不安は、自分自身が作り上げた化け物です。自縄自縛と言われますが、さらに無縄自縛という、「裸の王様」状態に近い思い込みにすぎません。かつ厄介なのは、これを化け物や他人のせいにしがちなこと。大切な制御ポイントを隠したり放棄してしまうので、当然ながらますます制御不能になるのです。

さて、脱力・弛緩の特効薬は、大笑い、馬鹿笑いすることです。体をゆすり抱腹絶倒します。これは、呼吸循環系の働きをよくし、発動源である丹田に重心を一点化し動きやすくします。血流がよくなれば持続力も出てきます。血行を良くする

といえば、お風呂です。このお風呂気分もお勧めです。特に足指から温め、「あ〜あ〜」と深い溜息をし、ゆったりとする。一見だらしない緩んだ姿勢が、動き出しや切返し運動に不可欠です。筋のサイレント・ピエリアドは、短距離スタート時にも大事ですね。

ため息やほっとする言葉、例えば「こんにちは、ありがとう、ごめんなさい、おいしい」などもいいし、落胆法として、「あ〜あ、しょうがない」とがつくり膝をつくのもいい方法です。もちろん、「痛い飛んでけ〜」と頭をなでなでしたり、背中をさすったりと、日常子どもをなだめるときにやっていることも十分役立ちます。

負け犬型の姿勢で拳を握りしめるのはまずいことで、仏様のように手の平を上にして開きます。拒否から受容へ、閉鎖から開放へという体表現の切替えです。相手を敵としてではなくパートナーとして「いらっしや〜い」と招き入れる気持ちになります。これは、対人競技での間合いにおいて、心のバリアフリー、体のバリアフリーをもたらすよい方法です。

10) バランス

身体バランスはすべての運動活動において最も重要な技能です。苦手な人は体全体に緊張がはしり、棒のようになります。剛体になれば倒れやすくなるのは当然で、しかも上半身で動きを止めようと躍起になり、制御時差でますます揺らぎが大きくなります。「転びそうになったら、転びなさい」というのが、転ばないための教えです。これは、突っ張りから沈み込みへの転換で、重心が安定し、反力を得て立ち直りができる方法です。

11) 楽器演奏

「道具の透明化」という身体と道具の境界をなくす考え方を紹介するために、楽器演奏を取り上げます。運動用具は力を伝えるのが主な目的ですが、楽器と同じような気持ちで接すればうまく動いてくれます。楽器を操作するという意識から、音を聴くという意識へのずらしが功を奏します。鈴木鎮一さんの始めたバイオリン教育法「鈴木メソッド」は、母国語を身につけるように練習します。お母さんが言葉を教えるように、楽音の内部基準を作り上げ、フレットのないバイオリンで音探しをします。構音・発声も、フレットに当たるデジタル化ができないところが似ています。

目の不自由なピアニストが、音の世界と運動とが直結し舐めるような指の動き、イメージを追う体の動きを見せてくれます。高速技能をもつドラマーは、姿勢が真直ぐで重心は丹田におさまり、何がどこにあるかは閉眼でも分かるので視点は安定し、軽快なスティック捌きをします。いずれも体全体から音が響いている感じがします。

12) 感じて動く

ようやく「感じて動く」という話になりますが、すでにご理解いただいていると思います。知覚運動循環として、自分、相手、状況を「感じて動く」、「感じながら動く」、「動きながら感じる」という相互作用が大切です。頑なに一方的に動かなければならない、という勘違いを解除すればいいのです。

脱力によって力の流れ「力流」を感じ、これが通り抜けるときの気持ちよさを「風流」として味わうというのが秘訣です。これは、スイッチの切替えてだれでもできることなのです。

ここでパンタグラフを紹介します。昔、図形を拡大縮小するとき用いた優れものです。御覧のように電車の屋根についているものに似ています。運動の学習過程を拡大縮小の機能と結び付けて、「パンタグラフ・モデル」と名付けました。

運動は、手足の大きな動作を力流として感じ、これを縮小して腰へ蓄積し、今度は逆に腰から手足へ力流を拡大しながら放出して学習します。腕を大きく回してみましょう。腰がわずかに動きまわす。今度はこの腰の動きに任せて、腕の力を抜いて下さい。楽に動いていますね。これです。腰で動け、腰から動け、とはよく言われることです。これを腰部発動源といいましょう。「いろはのいの字はどう書くの」といって、おへそや腰を動かす宴会芸があります。これがとてもよい方法なのです。夜の学習法も昼の学習法へ利用すべきです。

腰部を運動の発動源とした力流は、風流のごとく、しなやかで動く楽な運動になります。体幹部は安定した力量を伝え、四肢は最後の微調整をします。体幹部は質量があり鈍いと思われがちですが、意外に繊細な動きをします。手足を不自由にする四肢拘束法によって、芋虫運動のような体幹部の可動訓練をするとよく分ります。運動の停滞や低下であるスランプは、この体幹部の微妙な感覚のずれを感知できず、四肢の調整で補おうとする初心者の特徴に陥ることが一要因です。アメーバーからとは言いませんが、芋虫に戻ってみたいかがでしよう。

13) スwitchの切替え

最後に、勘違いのSwitchの切り替え法、つまり注意転換法をまとめてみます。Switchは「上から下へ」というのが基本的なイメージです。「まあまあ」となだめるときのように、手と膝を沈めながら、「上から下へ、上から下へ」と唱えながら動きます。「上虚下実」というのは、上体を軽く下体を重くという気功法の教えです。舞踊家は、踊り手には天使の羽がついていて上昇するので、飛ばないように下へ下へと舞い降りるようにするといいます。ここには、もう落下恐怖はあり

ません。

自分の心身運動の可能性を実感していただければ、扉は開かれるものです。おへそを中心にして動いてみましょう。「オープン、セサミ！」

3. 体験課題

0) 準備運動

苦手な人は準備運動でも緊張してしまいます。バイブレーションをかけ、だらしなく、ぶるぶるゆすりをして下さい。筋肉よりも関節の動きをよくします。そして血液の流れを感じるようにします。「あ～あ、めんどうだなあ～、またかよお～、やりたくねえよお～」と本音を言ってみて下さい。「×××××××！」でもいいですよ。これが効くんです。

1) 瞬目防止

対人競技やボールゲームでは、一瞬の瞬きが命取りになる場合があります。私はこれを「一瞬の魔(間)」と呼んでいます。宮本武蔵さんの「五輪の書」には、眉間を絞めてしっかりと見据えよという教えがありますが、初心者がかえって緊張して瞬きをしてしまいます。

瞬きは、目の湿度を保ち異物の混入を防ぐという重要な働きをしています。そして1回に0.15秒の暗闇時間があり、1分間に20回程度しています。結構見えない時間があるのですが、脳で少し前の情報で補完をして、暗闇と感じないようにしています。心理的には、驚き・恐怖・緊張・不安で多発します。運動場面では、刺激が遮断され、眼位上転による反応抑制や遅延、姿勢崩壊が起こり、不利益になることが多くあります。

心理的な瞬目時には、緊張、回避、上目線、上方移動、後方移動という特徴が出ます。これを防止して瞠目するには、これと逆のことをすればよいのです。反射を行動的な方法で逆手に取る方略です。つまり、温和、接近、下目線、下方移動、前方移動という特性を実行することです。日常的な表現をすれば、孫を抱きに行くように、どれどれとヂヂ目で沈み込みをします。さてどうですか。目に入れても痛くない孫ですから、瞬きなどしませんね。

2) 非利手書字(右手を利手として説明)

左手は、動かそうと躍起になり過緊張で姿勢ものめり込み気味になります。「三者体験法」として、右手は指導者、自分は仲人、左手は学習者と役割を決めて下さい。自分の中で三者を演じて工夫するのです。意識は、ペンを制御することから文字という対象先へずらします。水墨画の教えに、「意在筆先」(中国語読み：イーザイピーシェ)というのがあります。これは、手から筆の穂先、更に文字・画そして表現対象へということで、道

具の透明化と関連しています。また、自由度(degrees of freedom)の考え方で、凍結(freezing)から解放(freeing)へという方略もあります。右側に体軸を作り自由度を制限すると、左側は自由度が増加して楽に動きます。さらに、重心を右側のお尻に移動し、左足を右足上に組んだり、横向き坐りをしてもいいでしょう。用紙を右に傾けるのも一法です。

3) 箸使い

お配りした2膳の割り箸を左右の手に持って、書字でしたように三者体験をしてみてください。下箸は親指付根と薬指で固定(凍結)、上箸はペン使いのように親指、中指、薬指で稼働(解放)します。紙飛行機飛ばしの要領です。意識は、箸使いでなく、おいしいごちそうに向けるのです。これで両刀つかいです。昼食時に是非試してみてください。

4) 腕相撲(立ち腕相撲)

腕相撲というと、怖い形相をして力こぶで勝負という光景が浮かびます。私はこれを腕力神話といって、呼吸困難で腕がぐたくたになる体によくない方法であると戒めています。

初めは、小指、手の平、手首で腕相撲をしながら、腕、肘、肩の力を抜き相手の力を受け入れ、力の流れるを感じる練習をします。力を出すのではなく、まさに力を入れるのです。次にお腹(丹田)の緊張を感じ、足の裏までいったら、少し沈んで力を逆流させます。宇宙ステーションでの腕相撲は体が回転してしまいますので、地面反力や摩擦力が不可欠であることが分かります。にこにこして脱力し、体全体で相手に応じるようにすれば、呼吸も楽になります。「若者、どうした、がんばれ！」とあおると、相手はムキになりますます勝ません。

5) 英語の発音

音声としての言葉の習得は、運動学習の一つです。外国語といっても、世界の方言の一つ、お国訛りとみれば垣根は低くなります。日本人が難しいとされるのは、「L, R, F, V」などの発音です。戦後進駐軍が日本人の歌を聞いて、クスクス笑い出したという逸話があります。「Love me tender」が「Rub me tender」と聞こえたのだそうです。たしかに愛の一表現ではありません。

発音の難しさは、日本人特有のものではなく、母国語人も「pilot」と「pirate」を間違え、子どもも「green」と言えずにしばらく「gween」といいます。これらも実は構音の準備動作で練習しやすくなります。母国語人は、表情、口形、呼吸という、口移しの「運動伝承」の学習環境があるからです。

まず、「i」系について説明します。「L, F, V」

の発音をするときには、「顔を上向きにし口は横に開きにこやかに軽い息で」準備をします。「イー」と言い続けて「love」です。「“light, life and love”, smile, milk, fulfill」と唱えてみて下さい。あら、できちゃった、となります。次に、「R, P, B」の[u]系は、「下向きで口を丸く怒るように強い息で」準備し発音します。「angry, right, pupil, baby」をどうぞ。「light / right」「play / pray」「lead / red pencil」は、もう区別ができるでしょう。

「w」は「u」が2つでダブルユーです。そこに「r」がついた語は、「wrap, wrist, write, wrong」などがあります。「ウーウー」と準備して「r」を言えばよいという構音の歴史が、文字として刻まれているようです。

筋力ではできるだけ使わないといいながらも、調整のための微細筋を鍛える必要はあります。日本語の特性に由来するのですが、私たちはこの筋トレが足りません。チャプリンさんの映画で、「Love, love, love, ……」と高速で言い続けるシーンがありました。「これだ!」と思いました。「love」を30秒連続高速発声してみます。はい、では皆さんも。家庭平和・世界平和になりますね。

6) 呼吸法

緊張したり不安なときに呼吸は浅くなり、喉がしぼんで吐ききれない状態が続きます。吸気相が多くなると運動が不安定になります。ジャングルでは、「アッア、ア〜」と叫ぶターザンくんの声の届く範囲がテリトリー（縄張り）です。その場を仕切るには、しっかりと声を通すことです。

発声、呼吸、気合は、誰でもできる笑いが原点です。笑いは友好の原点でもあり、薬と笑うのは薬以上です。吐ききれば、反射として一瞬に吸気できます。水泳でも、「パッ!」といって練習していますね。

では、膝を上下にゆすりながら「アッアッ」と発声してみましょう。次に、お腹を抱えて、抱腹絶倒です。「ワァ〜ッハッハッハァ〜」、左右に体をゆすり、手の平を上にして広げましょう。学生諸君はこれを見て、あきれ顔で白けますが、断然続けます。次第につられて、動きが出てきます。ギャグではなく、体が笑い出したのです。「先生が壊れたと思った」という学生には、「既に壊れているから心配ご無用」と言います。これを武術的に緩急をつけて沈み込み、「エイッ!」と極めれば気合となります。武術では、息吹といって無声音で吐きつづける稽古をします。

反射を利用するには、舌出しをして「オエッ!」とすると、腹筋の締めや表情筋の鍛錬になります。ため息も脱力の極致として安堵をもたらします。

ストレッチにもいいものです。学生の答案に「心呼吸」とあったのは誤用の効用です。あくびは失礼なこととされていますが、私は酸素補給をして再度集中する意味で推奨しています。くしゃみさえ、「ハックション」とすれば、全身アクションとして利用可能です。

7) 目の訓練

球技では、よく見るべき、目を離すな、と言われて、見過ぎて緊張したり上目づかいになったりします。運動系の遅延が起こり、居着きが現れます。これには、適度に見る、視点・焦点をずらすという技法が使えます。

私は「目は運動の羅針盤」と言って、チラリ見が姿勢反射に影響し失敗を招くと警告しています。走り幅跳びでは、踏切板を離陸線ではなく停止線として気にして失敗したり、ゴルフであの池に入れてはいけないとチラ見して体が回転し見事に池ボチャとなったりします。正しく間違ったのです。

運動場面では、空間解像度がよい中心視と運動の時間分解能がよい周辺視を使い分けることが肝要です。行動的には、焦点視と環境視という言い方もします。

瞬目防止については既に体験されたので、今度は、「ファジービジョン」というぼかし目をしてみます。基本は、にこにこ顔です。「ひょっこりひょうたん島」の作者、井上ひさしさんが、「チチのチチはヂヂィ、ハハのハハはババァ」という歌詞を作りました。チチ目ハハ目は責任がある分、厳しく一点視（焦点視）をします。これを「見」といいます。ヂヂ目ババ目は溺愛のごとく、優しく全体視（環境視）をします。これを「観」といいます。観音様の深いまなざしで、遠山の目付とも言われます。「見」は、よく見るために眼球運動を起こし、姿勢反射に影響します。一方「観」は、全体をとらえながら自らは安定しています。揺れる吊り橋を渡るときには、遠くの対岸を見て姿勢よく、吊り橋の反力のリズムを感知してそこに乗るようにして渡りきります。下ばかり見てると揺れでめまいがするし、姿勢が悪くなりバランスを崩します。スキーでも同じことが起こりますね。対人競技では、相手の脳天を貫き、焦点を頭の後ろにずらせば、眼力を保つことができます。

8) 閉眼片足立ち

まずは、両足での立ち方は大丈夫ですか？苦手な人は、少しバランスを崩すと腕で反応してますます不安定になりますし、閉眼だと不安になりさらに大きく揺れだします。さらに突っ張ると頭から落ちるということもあります。

裸足になって足指を広げよく揉みます。最近是小指が悲惨なことになっています。足も手も小指

の使い方がカギを握っています。小指で失職する人も出るくらいです。コツは、ゆすることによって重力・反力を感じ、重心位置を下げていくことです。まず開眼で、姿勢は真直ぐ、視線は遠くに、重心位置を確認しながら上下にゆすり、体軸を回転し、とんとんと軽くジャンプをします。ダダをこねる子どもが得意なイヤンイヤン（スワイショウ）をしましょう。呼吸は常に吐いている状態を保ちます。吐ききれば、空気は素早く入ってきます。にこにこしながら、手を上にして広げてみて下さい。次に腕組みをして足の小指を絞めて立ち、膝を緩めて腰骨は少し外側に移動します。浮足の踵を軸足の外側にし、上下にゆすり、腰裏の締めりと重心の下降を感じとります。

閉眼になると眼位が上転しがちですが、この時も視線を水平にして遠くをイメージします。他は、開眼と同じようにします。前にお話した、「転びそうになったら転びなさい」を思い出して下さい。危なくなったら膝を緩めます。

9) 重ね手叩き

腰部発動源の体験として、重ね手叩きをしましょう。向き合って手を重ねて下さい。まず下の手の人は、手を大きく回して相手の手を叩いて下さい。沈みながら、しなやかに繰り返します。ここで、腰の動きに注意を払って、腰に覚えさせます。次に腰から動きが発生するようにして腕を緩めますと、しなやかに動きます。だんだんと腰の動きを速めると、腕もコンパクトに素早く動きます。

加えて「完了形制御」をします。叩き終わった最終形をイメージします。初期状態から最終形までの動きを体の解法に任せると、体が勝手に動くような感じになりさらに素早く動きます。思った時には既に叩き終わっています。北斗の拳の「お前はもう死んでいる」という、ケンシロウの世界です。

10) 空手の技

空手の技を少し体験していただきましょう。空手というと、野蛮なガチンコ、痛そう怖そうというイメージがありますが、基本動作は柔軟で合理的であり、日常活動にも有益なものです。体験していただいた、姿勢と呼吸が大切です。

一つは「寸勁」(すんけい)です。これは、短距離ながら強い浸透力を生み出す技です。今や皆

さんは基本の動きはできるはずですが、拳を握ると余計な力が入り感覚が鈍くなりますので、ここでは手の平を立てて開き、小指側で相棒の前肩を押し込む形をとりましょう。腰を回転しながら沈み込みます。すると、少し遅れて腕が伸び、肩に入り込みます。腕だけで押したのでは、この勁さは出ません。腕相撲のときと同じように、相手の重みを感じて、自分の構えを整えます。その後に、反力の流れを体を通して伝えるのです。腕だけで懸命に押した力は浅い力の反射ですが、寸勁は押すという力量感覚もなしに浸透力を生み出すのです。

次に「浮身」をしてみましょう。沈み込みによる無重力状態を作り、両足の入れ替えや転身を行います。多くの人は跳ねあがって転身をしますが、バランスを崩してしまいます。浮くために沈むという、逆の発想です。

おまけとして、護身のための「腕外し」です。普通手首を取られると外そうとして引っ張りますが、手の平がストッパーになり抜けません。右手で相棒の左手首をつかんで下さい。外そうとする人は、引っ張らずに逆に近づきます。自分の左手の小指を見るように腕を回転しながら、相手の脇に出ます。これで相手の親指がはずれます。外れなければ、右手で相手の肘をテコにして持ち上げれば逆手がとれます。相手の膝裏に自分の膝を入れれば、倒すこともできます。両手であれば、接近して手の平を開き外れたところで、沈みながら腕を伸ばし首を狙うという技になります。あわてず力まず近づいて、「あなたに首ったけ」というわけです。

<講習を終えて>

6時間にわたる講習を終えて、受講者から「力流の体験ができた」、「いい加減にやるという意味が分かった」、「解法も解答も自分の中にあるということが印象に残った」などの感想をいただきました。動きながら手を添えながら行うライブのよさ、「運動伝承」の大切さを改めて感じた次第です。これらを子どもたちの成長に役立てていただきたいと、切に願っています。

字数制限のないのいいことに、大分端折りながらも、ゆっくりじっくりと書いてしまいました。しかし原稿締切という時間切迫があるので、この辺で閉じることにします。昔、大上戸であった私は、上から下へのスイッチの切替えて、今では大下戸になりました。ですから最後の「とっくり」のご褒美は既に無意味です。職の締切も間近ですが、半世紀後の人生の締切まで、たっぷりとっくりと味わい、あとはぼっくりです。

Ⅱ. 日本体育学会 第 60 回大会関連

猛暑の中、中京大学名古屋キャンパスで開かれた本年度のプレセミナーは、村上宣寛先生（富山大学人間発達科学部教授）をお迎えしての、「体育心理学とサイエンス」と題した2時間の講演会であった。初めに荒木理事長が、村上先生への講演御礼と約40名の会員への参集御礼の挨拶をされ、続いて阿江企画委員が、現場と研究との交流についての討議経緯など企画趣旨を説明された。

村上先生は、ジョークを交えながらも歯に衣着せず、快刀乱麻を断ち切るが如く講演された。具体的な講演資料は、体育心理学分科会ウェブページ（日本体育学会の分科会リンク）に掲載されているので参照頂きたい。ここでは、先生のお話を伺った感想などを述べる。

- 1)「サイエンスの特徴は検証可能性であり、客観性や普遍性ではない」：普遍性の幻想から、現実的具体的検証法へという志向性が重要である。
- 2)「エビデンス水準の最上位はランダム化比較試験のメタ分析」：個人の運動技能訓練を扱う場合はほとんど不可能であるが、後々メタ分析に資するだけのしっかりしたデータ蓄積が必要である。
- 3)「専門家の意見や事例研究は最下位」：信念という素晴らしい思い込みも必要だが、共通理解するにはそれに見合う工夫と努力が不可欠である。
- 4)「うつ病の治療：心理療法、運動療法が優れている」：ゆるいと思われがちな心理学領域でも、きちんと手続きを踏めば、即物的方法よりもよいことが実証できる。

質問(Q)と回答(A)を以下にまとめる。

Q1)「共分散構造分析のモデル適合度で因果関係の強さを推定できるか」：A1)「モデル設定に依存するので、それを吟味することが大切である」

Q2)「フィールド研究で入り込む個人特性などの変動因をどう処理すればよいか」：A2)「遺伝学研究のように、必要な要因であれば単純化して2群比較に持ち込み、全てを分析した方がよい」

Q3)「臨床的研究では実験群・統制群に分けることは難しい」：A3)「研究としては、やはり分けて比較すべきである」

私の中で全体を通して再確認したことは、次の事項である。人間の認識力は「同じか違うか」程度のものなので比較参照が不可欠であり、これによって逆に基準が明らかになり体系化が進むことになる。また、「実践研究では倫理上統制群は作らない」というのは疑問であり、やはり工夫して論理的に研究を構成し本当に実践に活かすことこそ倫理的であると考えます。

余談を少し。村上先生がアウトドアの達人であることは知っていたが、当日、バックパック・半ズボン・登山靴のスタイルを目にしたときには、富山から歩いて来たのではないかと感じてしまった。懇親会では、名物の味噌おでんを頂きながら、8月の大トレッキング（アメリカ：ジョン・ミューア・トレイル）についてお話を伺った。先生は運転免許を持たず、歩行・走行好きで、疲労回復力抜群、山に入ればもうこっちのものというほどの超人的サバイバル・スキルの持ち主である。

研究においても、GPS など地球規模での情報を取得し、なおかつ実体験から現場感覚を身につけることが大切である。こうして、自分の位置と進路を確認し、一步一步踏みしめながら深く分け入って行きたいものである。

プレセミナーで私に与えられたテーマは、エビデンスの視点から体育心理学を見直すことである。そこで、「心理学で何がわかるか」（ちくま新書、2009年）から要点を抜粋し、なぜエビデンスが必要なのかを説明し、研究の具体例を紹介しつつ、研究法的重要性に気づいてもらえるように、構想を練った。

サイエンスという観点からは、体育心理学でも心理学でも、他の学問でも同じである。一般的にはサイエンスの意味は誤解されていて、サイエンス＝科学技術とか、サイエンス＝客観的とか、思われている。そこで、サイエンスの語源と最近のサイエンスの特徴から、サイエンス＝検証可能な学問と規定した。また、数量化＝数値のマッピングであり、中村雄二郎の「臨床の知」と「科学の知」が、いかに誤ったサイエンスの理解の上に構築されたかを説明した。

では、なぜエビデンスが重視されるようになったのか。大量に論文は生産されるが、誤った内容や無価値の論文が多いからである。医学の世界では、誤った治療を行えば、多くの人命が失われてしまう。EBMが医学で誕生したのも、それなりの理由がある。ただ、他の学問領域でも類似の問題を抱えているし、すべての論文に目を通すことは困難な時代になった。そこで、研究計画を元にエビデンス・レベルが規定された。ランダム化比較試験のメタ分析やコーホート研究のメタ分析は、もっともエビデンス性が高く、単純な事例研究や専門家の意見はエビデンス性で最下位である。研究者が専門書を執筆する（私の）場合には、

まず、メタ分析のレビュー論文に目を通し、それから個別の研究論文に当たる。このような場合、読む論文はランダム化比較試験やコーホート研究に限られ、事例研究等には目を通さない。データベースでも条件を入力すると、エビデンス性の高い論文のみが検索できる。つまり、エビデンス性の低い論文は、誰も読まない時代になりつつある。

科学的価値のない大規模研究としては、陰山英男が主導した山口県山陽小野田市での教育改革がある。早寝早起き朝ご飯と読み書き計算の徹底反復を全校 3700 名の児童に実施した。しかし、統制群が設定されていないので、教育効果の確認はできない。統制群を導入すれば、立派な研究になるのだが、教育関係者は全くその事に気づいていない。我々は自転車こぎ実験を行い、抑うつ気分などにどのような影響があるかを調べた。運動の介入によって、性格が外向的になり、猜疑心や抑うつも減少することが確認できた。ところが POMS の疲労と混乱尺度は繰り返し実施のみで得点が有意に変化しており、統制群がなければ、誤った判断を下すところであった。つまり、統制群（統制条件）の導入は研究計画に不可欠であり、被験者のランダム割り当てが出来なくても、十分に有効な方法である。

現状ではランダム化比較試験のパラダイムに近い研究計画を採用しない限り、エビデンス性は低く、価値ある研究は実行不可能であることに気づいて欲しい。

小松 健一（東海大学スポーツ教育センター）

「体育心理学とサイエンス」という興味深いテーマに心を引かれて、私は、プレセミナーに参加することにした。講師の先生は、富山大学人間発達科学部の村上宣寛先生で、教育心理学や教育測定学がご専門であり、「心理尺度のつくり方」、「心理学で何がわかるか」といった著書なども多く出版されている先生である。

まず、「心とは何か?」「サイエンスとは何か?」という内容からお話が始まった。普段、心やサイエンスと言った言葉を頻繁に使用しているのだが、ふと「何か」と聞かれると、直ぐに答えられない自分に対して、情けなさを感じてしまった。村上先生によると、「心とは何か?」という問いに、ここでは答えを見つけることは出来ないが、「サイエンスとは何か?」という問いには、答えをある程度説明することが可能であるという。さらに村上先生は、サイエンスとは、英語で science、science の語源はラテン語の scientia（知識）、その起源はギリシャ語の skhizein（分割する）から来ているのだとご説明され、分割とは、数えられるもの、つまり測定が可能ということが、サイエンスの重要な特徴だと強調されていた。さらに、最近の医学の領域において、エビデンス・ベースド・メディシン（EBM：根拠に基づく医療）が主流となっているらしく、一人ひとりの患者の臨床判断にあたっては、現近の最良の証拠を、一貫性を持った、明示的かつ妥当性のある医療を実践しているのだとも述べておられた。

では、私たちが深く関わっている体育心理学という分野の研究では、どうであろうか。そのことについて、村上先生から臨床心理学や体育心理学の幾つかの研究を基に、様々な角度からご教示もいただいた。その中で特に、臨床心理学分野の事例研究などは、エビデンス性が低いということ、また発達の研究においても、横断的研究が多く、エビデンス性が低いなどといったご指摘を受けた。確かにここ最近、うつ病だとか、心に関わる病気も良く耳にするようになり、これらを治療するのに EBM は、欠かせないとなると、いかにしてエビデンス性を高めるかという疑問が湧いてくる。さらに、研究の場が、実験室ではなくフィールドなど学校教育の場面を対象とした研究の場合、様々な要因が混在するが、これらをどう統制するかは、かなり至難のようにも思える。今後、このような点を踏まえながら、エビデンス性を高める研究方法を追求していくことは、体育心理学の分野において、さらなる発展に繋がるように私自身、捉えることができた。

村上先生の馴染みやすい人柄とユーモア感溢れるお話により、あっという間の 2 時間であった。また、心とは？サイエンスとは？研究とは？といった心理学の根本を見つめる大変貴重な時間を過ごすことができた。最後に、この場をお借りして、お話しいただいた村上先生を始め、このような機会を作って下さった先生方に感謝の意を表したい。

司会者報告

岡澤 祥訓（奈良教育大学）

発表していただいた賀川昌明先生はお茶の水女子大学の附属中学校に勤務された後、徳島大学教育学部、鳴門教育大学教育学部で体育心理学の研究と教育を行ってこられました。お茶の水女子大学附属中学校に勤務されていた頃には、雑誌学校体育の編集に関わるなど体育心理学の研究者として、かなり学校体育実践に関わってこられました。まさしく体育授業の心理学を先導され一人だと思います。今回は、「楽しさ」「学習意欲」「行動規範」「自尊感情」「心理社会的スキル」を中心にその研究の集大成を発表してくださいました。

体育授業では、自ら進んで運動に参加する、運動に内発的に動機づけられた児童生徒の育成が求められています。その内発的動機づけの中核が「運動の楽しさ」であると考えられ、その構造を明らかにされた研究を説明していただきました。そして、体育授業における学習意欲の構造を明らかにし、その意欲を高める方法について示していただきました。

体育授業の心理学において、運動嫌いの児童・

生徒をどのように動機づけるのかは最も大切な研究テーマの一つであるが、技能レベルの低い学習者に適した学習目標、ルールを設定するといった配慮によって、「運動効力感」を感得させることができることを示された。

このように体育心理学の研究成果を教育現場で検証することの重要性を示してくださいました。

教員養成系大学に大学院が設置され、保健体育教育の担当教員が配置され、賀川先生が行われた研究内容は体育科教育でも積極的に行われるようになってきた。スポーツ競技の指導現場を中心にした実践スポーツ心理学に関しても、スポーツ指導論という立場からの研究が行われるようになってきた。指導に必要な実践的な知識をどのように生産していくのかを真剣に考えなければならぬと再確認した充実した発表をしていただいたと思います。

演者は、これまで「体育授業における心の教育」という視点から体育授業での「楽しさ」「学習意欲」「行動規範」「自尊感情」「心理社会的スキル」等を対象にした研究に取り組んできた。そして、それぞれの概念を構成する因子毎の下位尺度を作成するとともに、その尺度を利用した要因分析に基づく授業づくりを検討してきた。今回のキーノートレクチャーでは、これらの研究結果を振り返り、そこから見えてきたものを大まかな形ではあるが提示させていただいた。

全体的な傾向として言えるのは、当然のことながら学習者は体育授業の有りように応じた様々な変容が示されるということである。そしてその基底に体育授業における楽しさ体験の有無がある。学習者はこの楽しさ体験の有無によって体育授業に対する学習意欲が規定され、技術認識や自己認識へ向けての意識に違いが生じてくる。また、それらが学習過程における学習集団内の対人関係の調整や学習の場の工夫などにも影響を及ぼす。そしてその結果として、基本的な身体操作能力や対人関係の処理能力、自己の感情処理能力の良否が決まってくることが示された。したがって、こういった中で教師がどのような働きかけをするかということが、その成否を左右する大きな要因になると考えられた。

一般に教師の働きかけとして考えられる内容には単元計画作成や学習目標の設定、教材選択や評価方針の決定といった授業構想にかかわるもの、説明、指示、発問、賞讃といった教授行動に関わるものがある。そのうち、授業構想に関わる留意点としては、技能レベルの低い者にも対応した学習目標、ルールを設定する必要性が示された。そして、こういった配慮によって技能レベルの低い者にも「運動効力感」を感得させることができること、さらには、精一杯努力しても技能

習得が達成できない者に対しては、結果として示される運動の「できばえ」だけではなく、そこに至る「過程」や技能レベル以外にも焦点を当てた評価観点を提示することが重要であることが示唆された。教授行動に関しては、「何をどうしようと思ったの?」「どうなったと思う?」「次はどうしたらいいと思う?」といった発問によって自己認識を促進したり、協力や工夫をしている児童・グループや係活動のきちんとできている児童、授業のきまりを守っている児童を賞讃したりする等、評価方針と一致した言動を示すことによって授業構想の枠組みを支えることになることも示された。さらには評価の観点を授業の導入やまとめ時にコメントするとともに、学習カードに自己評価欄を設定し、教師のコメントを加筆することの重要性も忘れてはならない。そして児童自らの手で課題を発見し、お互いが協力して解決していく場を確保しながら、できたことを認め、よさを認め合える仲間づくりや友だちに受け入れられ、幸せであると感じる仲間づくりによって「仲間からの受容体験」が「心の教育」にとって有効なことも示された。

近年、保健学習においても「心の教育」に関わるプログラムが開発され実践されている。これらは認知的側面において、それなりの効果が期待できる。しかしながら、それが行動変容として効果を発揮するためには、さらに強い情緒的体験を伴った総合的活動を対象にした研究が必要であると思われる。そういった意味では、今後、体育授業における葛藤場面に焦点を当てた実践的研究の発展に期待したいものである。

私は中京大学で行われた日本体育学会第 61 回大会において、賀川昌明先生のキーノートレクチャー「体育授業と心の教育～子供を育てる授業の仕組み～」を拝聴致しました。学校現場でのご経験もあり、常に授業実践を視野に入れ研究に取り組んでこられた賀川先生は、子供の身体と心の現状を指摘され、そのうえで、これまでなされてきた本テーマに関係のある研究をいくつか紹介されました。

まず初めに、中央教育審議会第一次答申を受けて改訂された学習指導要領を基に、子どもの身体と心の現状について述べられました。現代の子ども達の傾向として「ゆとりのない生活」が指摘されましたが、子ども達が様々な問題を抱えている背景には、多忙な日々の悪影響があるのではないかと考えました。また、身体の問題だけでなく、他人とのコミュニケーションが苦手であったり、すぐキレルという行動などの、心の問題も指摘されました。印象的であったのが、14,5 年前に小学生に見られた心の問題が、現在の大学生に同じように見られるというご指摘でした。これは、小学生の時点で表れる心の問題を、そのまま抱えて成長してきた結果であり、賀川先生も述べられていましたが、小学生からの心の教育が、今日の子どもには必要だと感じました。

次に学習指導要領に示された基本的ねらいとして、3 つのことがあげられました。①「生きる力」を育成する。②知識・技能の習得と思考力・判断力・表現力等の育成のバランスを重視する。③道徳教育や体育の充実により、豊かな心と健やかな身体を育成する。このようなねらいの基、「体育授業における心の教育」という視点に立った、学習指導過程や教師の働きかけの

工夫といった側面の説明がなされました。そして具体的には賀川先生がこれまで取り組んでこられた研究の、体育授業における「楽しさ」「学習意欲」「行動規範」「自尊感情」「心理社会的スキル」等に関する研究からの知見が紹介されました。

体育授業といえば、運動技能の習得や発揮を目的とした学習が展開されることが多く、その運動パフォーマンスによって、子どもの学習活動全体が評価されることがあるように思います。私自身を振り返っても、これまで経験してきた体育授業では、出来る・出来ないで評価され、出来ないことで強い劣等感や疎外感を感じたこともあったように思います。しかし、技能面のみの評価や運動の「できばえ」だけでなく、そこに至る「過程」を評価することが運動嫌いを生み出さないことにつながり、運動技能の低い子どもに対しても体育授業に積極的に取り組み、まわりに認められるような雰囲気作りが可能になるとのご指摘でした。体育授業では子どもが主体ではありますが、教師の働きかけが必要不可欠であり、体育授業のあり方を改めて考えさせられる時間となりました。

今回のキーノートレクチャーでは、体育心理学での理論や知見が体育の学習に対して大きく貢献すると改めて感じました。しかし問題は、体育教師がそれを理解し、いかに実践の場に応用していくかということであり、研究と教育現場との繋がりをいかに作り上げていくかということが、ひいては、子ども達の「生きる力」につながるのではないかと考えました。

2010年9月8日から10日まで、中京大学豊田キャンパスにおいて日本体育学会第61回大会が行なわれた。体育心理学専門分科会では、企画委員会（委員長；西田 保先生）を中心に「体育心理学研究の現在と将来」についてのシンポジウムと、キーノートレクチャー1「体育授業と心の教育—子どもを育てる授業の仕組み—」と、キーノートレクチャー2「スポーツにおける完全主義傾向について」で学会企画が構成された。

「体育心理学研究」の学問的位置づけの変遷は、25年前に和田 尚先生（京都教育大）によってまとめられた「体育学研究の成果と課題（体育心理学）」がある（1975）。和田先生が示すように、体育心理学研究がわが国で産声をあげて25年を機に、その学問的関心は、「学校体育」から「スポーツ」・「臨床（実践も含む）」にシフトしていった。この背景にも注目し、今大会の企画を味わってみたい。シンポジウムでは「体育心理学研究の現在と将来」について、若手研究者からの意見が出された。キーノートレクチャー1では、主として教育現場における「心の教育」の問題を、そしてキーノートレクチャー2では、スポーツを行なう現場の「完全主義」について、それぞれの研究成果が紹介された。

キーノートレクチャー2では、「スポーツにおける完全主義傾向について」と題して荒木香織先生（兵庫県立大学）が講演した。講演は、演者自身の陸上競技短距離選手としてスポーツ経験や、高校での体育教師としての経験、そしてアメリカ・北アイオワ大学大学院、ノースカロライナ大学大学院グリーンズボロ校への留学での経験が、最初に話された。この前振りが、このあとの研究テーマに見事に繋がっていた。

演者のアメリカ留学の動機は、はじめ学位取得ではなかったらしいが、留学中にスポーツにおける「完全主義」傾向の問題をテーマにし、学位取

得を果たした。

演者が取り上げた「完全主義」という問題は、実は1950年代から研究されている「古くて新しい」テーマである。わが国では、先に和田先生（1975）が示した「体育心理学研究」の関心が臨床心理学傾向を強めた時期から、体育心理学に留まらず、社会学の領域でもこのことに関心が持たれるようになった。

演者は、「完全主義」傾向を①高い目標を課する傾向、②ミス（失敗）を過度に気にする傾向として研究を進めていった。このような傾向は、スポーツ選手が陥りやすい傾向である。「完全主義」は、何もスポーツに限ったものではなく、人の営みの中には至る所で見られるものであり、むしろ、そのような分野での研究が先に進んでいることは、演者の先行研究のレビューで明らかにされている。そして、スポーツ場面での「完全主義」は特異的な傾向を有する可能性が高い事も指摘した。そこで、演者はスポーツ選手に適応できる「完全主義」尺度の開発と妥当性の検証をおこなった。

ここでは、スポーツにおける「完全主義」を、「自分自身／パフォーマンスへの基準を高く設定すると同時に欠陥のないパフォーマンスを目指す傾向」と定義した。そして、「高い基準」・「失敗をおそれる」・「相違感」・「周りからの期待」の4つの下位尺度を抽出した。演者の研究は発展途上のものであり、今後の成果に大いに期待したい。「個人」を扱う研究、特に「心性」に関連する要因はスポーツ・体育心理学の根幹を形成するものであろう。この分野での基礎研究（理論的検証）の報告が、学会で多数発表されることが望まれる。

最後に、演者と当日司会をし、この報告を行っている荒木は、「親子？」という噂が流れたらしい。事實は、体育・スポーツ心理学研究における「先輩・後輩」という関係であることを付記しておきたい。

演者報告

荒木 香織（兵庫県立大学）

名古屋大学の西田保先生より「若い人たちの刺激になればよいと思うで、アメリカでの大学院生活について、および学位論文について報告をしてほしい」と打診された時は大変驚きました。不安ではありましたが、少しでも役に立てることがあればと、引き受けさせていただきました。

日本大学文理学部体育学科を卒業後、アメリカ北アイオワ大学にて修士課程およびノースカロライナ大学グリーンズボロ校にて博士課程を修了しました。学位取得までの道のりを博士課程受験の過程なども含めて紹介させていただきました。これから海外で勉強してみたいと考える方への参考になれば幸いです。

学位論文ではスポーツにおける完全主義傾向について研究しました。日常生活における完全主義傾向を測る既存の質問紙と独自に作成したスポーツにおける完全主義傾向に関する質問紙とをアスリートに回答してもらったところ、結果に違いが見られました。このことから、スポーツにおける完全主義傾向は、日常生活における普遍的なパーソナリティ特性とは異なると考え、スポーツにおける完全主義傾向を測る尺度の開発とその妥当性の検証を行っていました。

スポーツにおける完全主義を「スポーツにおいて、自分自身およびパフォーマンスへの基準を高く設定すると同時に欠陥のないパフォーマンスを目指す傾向」と定義しました。構成概念妥当性の確立により、質問紙名を「Sport Perfectionism Scale」とし、38項目と4つの下位尺度「高い基準」「周りからの期待」「失敗のおそれ」「相違感」

に決定することができました。本尺度により自己志向的、対人志向的、ポジティブ、およびネガティブに関する完全主義傾向を測ることが可能であることを報告させていただきました。

フロアからも、発表終了後においてもたくさんのご意見を頂きました。完全主義について興味を持って頂いたこと、また私のために色々とアドバイスを頂いたこと到大変感謝いたします。アメリカと日本においては構成概念に違いがあるのではないという質問を多々頂きました。アスリートの練習や試合における行動の傾向に関して違いはないかと考えます。しかし、個人主義社会のアメリカと集団主義社会の日本を比べてみた場合、発達・発育の観点から考えると完全主義傾向に至る認知の過程に違いはあるのではないかと考えています。

国外においては、近年スポーツにおける完全主義傾向について少しずつ理解され始めています。よって、日本においても日本語での尺度開発を早急にすすめ、研究を重ねることにより、完全主義傾向について理解を深め、コーチ、アスリート、およびコンサルタントに情報提供できればと考えております。今後ともたくさんの研究者にスポーツにおける完全主義傾向に興味を持って頂き、この分野の発展に貢献して頂ければ幸いです。

最後になりましたが、司会を快く引き受けてくださった大阪体育大学の荒木雅信先生（父親ではありません）に感謝致します。ありがとうございました。

第 61 回日本体育学会において荒木香織先生の「スポーツにおける完全主義傾向について」を拝聴した。荒木先生はアメリカの大学院でご研究されており、最初に自己紹介として、アメリカの大学へ行かれた経緯や具体的な出来事について述べられた。具体的な体験をお話して下さったので、イメージ想起しやすく、これから海外の大学や大学院で学ぼうとする方にとって素晴らしい情報が得られたのではないだろうか。また、私のような初学者にとっては海外での体験は興味深く、「機会があれば挑戦してみたいな」とウキウキしながら拝聴していた。研究者にとって海外での研究発表や英語論文を執筆することは重要な点であり、今後、日本のスポーツ心理学が発展するためにも“英語能力”は欠かせないものだと思えて感じることができた。

荒木先生は「スポーツにおける完全主義傾向」をテーマに学位論文をご執筆され、その内容をご紹介された。私は競技者の頃、「完璧にしなければ」と思い込む事が多く、完全主義には以前から興味を持っていた。それに私の周りのアスリートには固定観念に縛られた選手が多かったように思う。荒木先生は学位論文の中で、日常生活での完全主義傾向を扱った海外の論文を概観され、その後、スポーツにおける完全主義傾向の尺度を作成されていた。興味深いのは日常生活とスポーツ場面では完全主義傾向に違いが見られるという

点である。日常生活における完全主義傾向はパーソナリティとして扱われている。しかし、スポーツ場面ではそれが変化しているというのだから驚きである。スポーツという非日常世界での体験は人の認知を変化させてしまうのだろうかと思ひながら拝聴させていただいた。人は社会や文化の影響を色濃く受けているが、その中でスポーツ文化は特異的であり、監督や選手に与える影響は大きい。先生のご発表を拝聴させていただいて、改めて考えることができた。また、特異的な文化であるからこそ、活動する人々には見えない制約があり、知らず知らずの内にそれに縛られてしまっていることがあるのではないかと思った。選手に完全主義傾向があるということは、そのチームを指揮する監督やコーチにもその傾向があるのではないだろうか。そう考えると、スポーツにおける心理的サポートにも関わってくるのではないかと拝聴しながら一人で悶々と考えていた。先生の学位論文で作成された尺度はアメリカ人アスリートを対象とされているため、日本人でも同じ結果となるかは分からない。そのため、今後は日本人アスリートを対象に調査をされるそうだ。先生のご研究の結果を拝聴させていただくのが楽しみである。

我が国の体育心理学に関する研究は、松井三雄先生の「体育心理学、1930」の出版以来、先輩諸氏を初めとして数多く行われてきました。例えば、今年の体育心理学専門分科会における口頭発表は19題、ポスター発表は63題にも及んでいます。日本スポーツ心理学会においても、毎年多くの研究発表がエントリーされ、最近では、若い研究者や大学院生の発表が積極的に行われるようになってきています。この傾向は、日本に限らず諸外国の学会においても同様にみられています。

このような背景から、今回のシンポジウムは、体育心理学のそれぞれの研究領域（運動学習、社会心理、臨床心理）において豊富な研究蓄積を持つ若手研究者（博士学位取得者）を中心に企画しました。彼らの研究内容を理解するとともに、そこから見えてくる体育心理学研究の現在や将来について、指定討論者を含めて議論を深めようとしたのです。

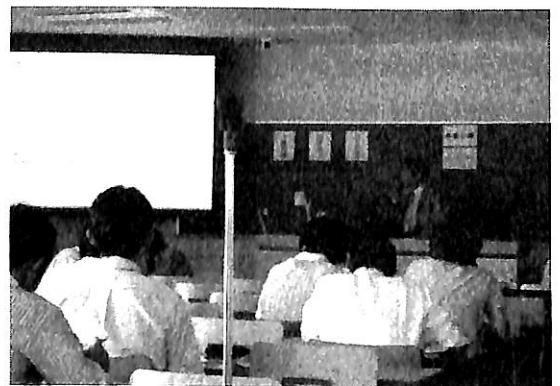
田中美史先生（帝塚山大学）は、運動学習論の立場から、「心理的プレッシャー下における運動行動の運動学的・神経生理学的特徴」と題して、プレッシャー下におけるゴルフパッティングを用いた動作解析実験、経頭蓋磁気刺激法を用いて運動野の興奮性を調べた実験を紹介されました。そして、ストレス強度や実験課題において実験室研究での制限があることから、今後は競技場面を対象とした実践的研究が必要であることを指摘されました。島本好平先生（東京工業大学大学院）は、社会心理の視点から、「スポーツ経験とライフスキル獲得との因果関係の推定—運動部を対象とした縦断調査の展開—」と題して、これまでの研究概要、縦断調査と交差遅れ効果モデル、スポーツ経験とライフスキル獲得との因果関係の推定について報告されました。それらの中でも、特にパネル調査（縦断調査）を用いてスポーツ経験とライフスキル獲得との因果関係を明らかにしていくことの必要性を強調されました。小谷克彦先生（埼玉大学非常勤）は、臨床心理の立場から、「運動部指導者が抱える葛藤体験の持つ意味」と題して、運動部指導者が遭遇する葛藤状況の特徴、葛藤生起パターンごとにみられる自我観の特徴、葛藤対処

に伴う内的体験、葛藤体験による指導観の変容とその意味について、いくつかの事例を紹介しながら説明されました。特に、指導者が様々な葛藤を体験する中で、指導観の幅を広げ人間的な成長を遂げていくプロセスが印象的でした。

このような話題提供の後には、2名の指定討論者（山本裕二：名古屋大学、土屋裕睦：大阪体育大学）を含めて、①内容理解のための質疑応答、②研究内容（どのような研究が今後必要と思われるのか）、③方法論（そのためには、どのような研究方法論が必要なのか）、④成果の応用（どのようにして体育やスポーツ現場に活かしていくのか）、⑤他分野との連携（他の学問領域との連携はどのようにしていけばよいのか）、⑥学際的視点（日本の研究を世界レベルにするためには）などについて種々議論しました。

これらの議論の詳細は紙幅の都合で割愛しますが、今後の研究では、誰が見ても適切かつ妥当な研究計画（文献レビュー、仮説、方法論、分析方法、考察など）で遂行していくことが、基本的に極めて重要なことであると改めて感じさせられました。また、グローバリゼーションという視点からすると、研究成果を国際誌や国際学会などで積極的に公表し、国際的な視野を持って取り組んでいくことの重要性を強く感じたシンポジウムでした。

今回のシンポジウムを契機に、体育心理学の研究が、量的にも質的にも高いレベルで行われることを期待したいと思います。ご協力頂いた皆様に改めて感謝申し上げます。



西田保氏

『若手研究者からみた体育学研究の現在と将来』という非常に大きな、かつ恐縮なシンポジウムテーマのなかで、どのような発表をすればよいのだろうと不安が大きいなか、当日を迎えました。しかしながら、司会の西田保先生の「若い方に思う存分しゃべってもらいましょう」の言葉に勇気をいただき、私がこれまでに行ってきた研究内容とともに、私の研究の問題点を提言するという形で、開き直った気持ちで約 25 分間のプレゼンテーションを務めることができました。

発表では、「心理的プレッシャー下での運動行動の特徴を解明する」という研究テーマに対して、2 次元や 3 次元での動作解析を用いて運動学的特徴を調べた実験や、経頭蓋磁気刺激 (TMS) を用いて皮質運動野の興奮性を調べた実験から得られた結果を羅列式ではありますが公表しました。プレッシャー下では、①スキルレベルを問わずに多くの実験参加者に共通して運動の変位や速度が減少する、②注意散漫になるほど運動変位や運動速度が減少する、③身体運動に注意が向くほど運動の変動性が増加する、④運動の変動性の増加がパフォーマンスの低下に直結する、⑤覚醒水準が高まるほど運動加速度が増加する、⑥皮質運動野から脊髄路にかけての運動ニューロンの興奮性が高まる、⑦運動野内における抑制性回路の減弱や促進性回路の亢進が生じる、⑧主働筋とともに、協働筋、運動に関与しない筋の筋活動が高まる、などが発表した主な内容になります。このように実験室レベルの研究によって様々な知見を得ていますが、実験室研究の問題点として、ストレス強度が低いことや、実験課題に制限が多いことを指摘しました。この問題を改善するためには、競技場面を対象とした調査研究や質的研究などによる実践的研究を行う必要があります、実験室研究と実践的研究の結果を照合する形で、研究テーマに対して両研究を相補完的に利用する重要性を

提言し、発表を閉じました。

発表に対し、指定討論者の山本裕二先生からは、この研究で明らかになった現象を、実際の競技場面でのプレッシャーの克服や対処にどのように繋げていくか、研究デザインの再構築が必要であると意見をいただきました。確かに、私のこれまでの研究は、プレッシャー下での運動行動に関する現象記述に留まっているという問題があり、この研究をスポーツや体育の指導場面にどう活用していくかは、今後の展望として非常に重要なポイントと考えられます。また、土屋裕睦先生からは、体育心理学研究をより進展させていくために、共同研究体制を取ることの必要性について話がありました。私の TMS 実験も運動生理学や神経生理学を主とする研究室との共同研究体制をとっており、共同研究によって研究を推進していく多くのメリットを肌で感じています。体育心理学の分野内・分野外を問わずに共同で研究を進めていくことを提言された土屋先生の言葉に共感を抱きました。最後に、西田先生をはじめ、このたびこのような発表の場をいただき誠にありがとうございました。司会、指定討論者、ならびにフロアとの多様な視点からのディスカッションを通して、今後の研究に対しての様々な指針を得る貴重な機会になりました。



田中美吏氏

今回のシンポジウムでは、まず、大学の体育授業に焦点を当ててこれまで行ってきました、1 時点の横断調査による調査研究の概要をご紹介します。具体的には、授業におけるスポーツ経験のライフスキル獲得への影響を、「性別」や「運動部所属の有無」といった個人属性から検討した内容でした。

次に、現在、調査研究において多用されています横断調査では、「変数間の因果関係までは言及することはできない」という限界を指摘し、縦断調査の実施例とともに、縦断調査のデータを分析することができる「交差遅れ効果モデル」(図1)についてご説明をしました。このモデル自体は、もとはパーソナリティの研究領域において主に用いられていたものですが、「変数間の因果関係を双方向的に推定することが可能」、「3 時点以上のデータであれば、循環的な因果関係の有無についても検討が可能」というように、今後のライフスキル研究の発展に貢献することができるモデルであると判断し、自身の調査研究に取り入れることを決めたものでした。

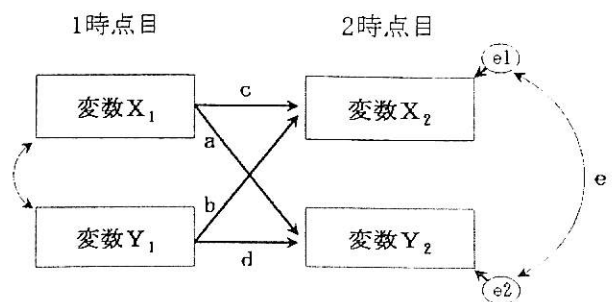
その交差遅れ効果モデルの説明につづいては、同モデルを通じて導き出された、運動部活動におけるスポーツ経験とライフスキル獲得との因果関係の推定結果をご紹介します。そこでは、「従来の研究の方向性を支持する、スポーツ経験を起点とする因果関係の存在が示唆された」、「これまでほとんど検討されていなかった、ライフスキルの獲得を起点とする因果関係の存在も示唆された」、という内容をお示ししました。また、『自己開示』の経験と『コミュニケーションスキル』との間には、ライフスキル獲得のサイクルとも言える、循環的な因果関係の存在が示唆された」という点を、3 時点のパネルデータを用いた分析における、最も特徴的な結果として強調させていただきました。

きました。

そして、発表の最後に、縦断調査をキーワードに、体育心理学研究の今後の課題と展望を述べさせていただきます、発表を終えました。

私自身、縦断調査に取りかかり始めてからまだ日が浅い身ではありますが、時間軸の長い、「発育・発達」の研究領域に位置づけられるライフスキル研究の特に調査研究においては、今後、方法論として、積極的に縦断調査を採用していく必要性があると思います。当然そこには、多くの時間と費用と労力、そして、現場の指導者の方との信頼関係の構築が求められてきますが、スナップ写真を一定のインターバルで連続して撮りつづけていくように、個人の変化の様子を縦断的にとらえていくことによって、はじめて、「スポーツ活動への参加を通じたライフスキルの獲得」という現象の本質の部分に、迫っていくことができるのではないかと考えています。

最後に、今回、このような貴重な発表の機会を与えていただきました西田保先生（名古屋大学）と関係者の皆さまにお礼申し上げます。ありがとうございました。



注1) a, b: 交差遅れ効果 c, d: 安定効果 e: 誤差共分散
注2) e1, e2: 誤差変数

図1 交差遅れ効果モデル

研究を精一杯やることしかできない現状にある私が、「体育心理学研究の現在と将来」について何を語ることができるのかと考え、本シンポジウムを引き受けるかどうか悩みました。とにかく私が行ってきた研究を発表して、そこから膨らませて頂ければと思って引き受けることにしたのですが、シンポジウムを終えて、このテーマに対する準備と覚悟が足りなかったと反省しています。そこで、この場を借りて、今更ながら私なりに考える「体育心理学の現在と将来」について述べさせていただきます。

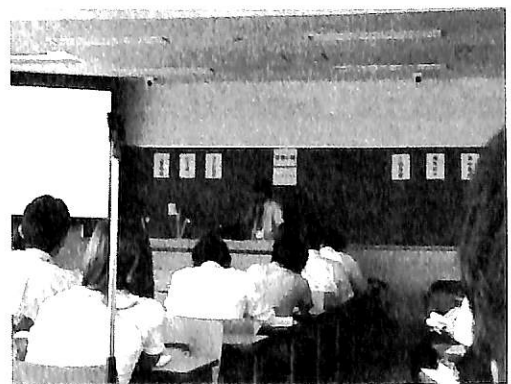
私が発表した内容は、「運動部指導者が抱える葛藤体験の持つ意味」でした。指導者が遭遇する種々の問題事象は、指導者にとって悩みを強めるだけでなく、彼ら自身が成長するきっかけになることもあります。しかしながら、関連する先行研究では、悩みへの対応、指導者行動、さらには指導者の成長といったそれぞれの観点から別々に研究が進められており、問題事象に苦慮する指導者の実態に迫り切れていない現状にあると考えました。そこで、私は悩んでいる指導者の体験に素直に目を向けようと取り組んできました。しかし、私が注目した現象は、同じ現象でも悪い所もあれば良い所もあるといったもので、一般的には“わかりにくい”現象だと思います。この“わかりにくい”現象を納得されるようにいかに論述するかが、私の課題であると思います（しかし、単純にわかりやすくすればいいかというと、そうでもないとも思います）。また、これからの体育心理学全体においても、このような“わかりにくい”現象を研究対象とし、研究者間で共感できるような知見を積み重ねることが今後の課題になると個人的には思っています。

次に、私は指導者の体験に迫る方法として質的研究を主に用いました。しかし、現象に迫る方法として、質的研究のみが適しているとは思っていません。量的なデータによっても、現象に迫った研究ができていると考えています。大切なことは、デ

ータが質的であろうと量的であろうと、質的な研究を求めることではないかと。つまり、どのような“切り口”で研究をして、いかに現象に迫るかという態度が大切であると思います。

さらに、本シンポジウムでは、種々の領域間での連携が課題としてあげられていました。そこで、私は生意気にも「まだ連携は必要と思えない」と言いました。その理由としては、「私自身が、目の前の現象に対して理解を深めることができている」からです。それに、私自身が研究をそこまで積み重ねることができていない段階で、“連携”という言葉イメージすることができませんでした。私個人としては、体育・スポーツの現象というものは、とことん理解を深めることで、そこから得られた知見は他の領域でも参考になると思いますし、そういった知見を共有することで、体育・スポーツに対する理解をより深めることができると思います。そのため、若手研究者に求められることは、目の前の現象に対して、自分の感性でどこまで理解を深めることができるか、そしてその作業をとことんやることが求められるのではないかと考えています。

最後に、このようなことを考える貴重な機会を与えてくださった、企画・司会の西田先生、シンポジストと田中先生、島本先生、指定討論者の山本先生、土屋先生、そしてフロアの皆様には、この場を借りて、厚く御礼を申し上げます。



小谷克彦氏

本シンポジウムは3名の若手研究者が、自らの学位論文とその後の研究を紹介し、今後の研究方向を提案するという内容であった。ここでは、指定討論者という立場で3名の報告に関して簡単にコメントし、報告にかえさせていただく。

まず田中美吏先生は、ストレス負荷時の運動パフォーマンス低下の原因について、ゴルフパッティングを課題とした動作の変化と心理面および生理面の変化との対応づけからその機序に迫ること、さらに脳神経科学的にその原因を解明するために円描画課題遂行中に経頭蓋磁気刺激(TMS)を用いた研究が報告された。発表者自身も述べていたように、実験室内でのストレスと実際の試合場面等でのストレスにはその強度や内容が異なるため、実験室内でストレスをかける際の苦勞話があれば、今後のこうした研究に役立つように思われた。また、ストレス下での運動パフォーマンス低下の機序解明研究から、ストレス対処法としての具体的提案がお聞きしたかった。

島本好平先生は、スポーツ経験とライフスキル獲得との因果関係を、調査法と解析モデル（交差遅れ効果モデル）を用いて検討されていることが報告された。こうした経験とスキル獲得という問題では、長期の観察・測定が不可欠であると思われ、発表者自身も半年間で3回の測定を試み、それを解析されている結果を報告されていたが、やはりもう少し長期的な観察・測定が不可欠であろうという印象をもった。

最後の小谷克彦先生は、指導者の抱える葛藤をテ

ーマに、その特徴や生起、対処の過程、さらには葛藤がもつ意味について調査と事例研究によって明らかにしてきたことが報告された。自己成長にとってのゆらぐことの大切さ、力動的な変容過程は興味深く、さらにより広い視野でゆらぎと自己成長の機序についてまで検討を進めることによって、様々な問題の理解につながるのではないかと感じた。

司会の西田先生からは、研究内容、研究方法、得られた知見の応用、他分野との連携、国際的研究への発展の5つの観点での議論の方向が示されたが、私自身の能力不足からの確かな意見を述べるには至らなかった。今振り返ってみて、身体運動やスポーツを通しての人間理解に向かう方向と、身体運動やスポーツ自身の意味や価値を問う方向（必ずしも二分法ではないが）があるように思われる。そして今後体育心理学研究が発展するためには、方法論的には実験であれ、調査であれ、事例検討であれ、研究結果だけでなく、研究者自身の対象（現象）とのかかわり方やその内容、研究の過程を十分開示し、それらを共有することによってはじめて学問領域としての蓄積が可能となるのではないかとと思われる。これは単に追試可能というだけではなく、現象をより深く理解するために必須であると思われる。真実に少しずつでも迫るために、筆者自身の自戒の念も含め謙虚に現象と向かい合い研究を進めるべきであると感じた。

体育心理専門分科会 50 周年を迎える記念すべき大会において、分科会シンポジウムに指定討論者として登壇する機会を得た。50 周年と一口に言うが、筆者は 46 歳。修士論文を市村操一教授に、博士論文では中込四郎教授に指導を受けた体育心理学の、いわば第三世代である。第一世代がすでに機関紙「曲がり角」等において、体育学会における「分化と統合」の問題を指摘している。第三世代としては、体育心理分科会から、そろそろこの問題への方向性を打ち出して行きたいところである。そんな、少し上気した気持ちで指定討論の当日を迎えた。

さて、シンポジストはいずれも 30 代の気鋭。いずれも学位取得者で、さらにスポーツ心理学会賞等の受賞者でもある。田中氏は、心理的プレッシャー下における運動行動の神経生理学的特徴を実験研究から探求し、続いて島本氏は交差遅れモデルを用いた縦断的調査を、そして小谷氏は指導者の葛藤の理解に向けた質的研究アプローチを紹介してくれた。着目する体育・スポーツ現象は、それぞれ「あがり」「ライフスキル」「指導者の悩み」といった、どれも日常的なテーマでありながら、採用された方法論がユニークであり、大変興味深かった。フロアーも、筆者と同様に聞き入っていたようである。

かつての世代、とりわけ第一世代には、体育心理学を親学問「心理学」からどう自立させるかという、コンプレックスにも似た意識があったと聞くが、シンポジストには、もはやそのような様子は微塵もない。むしろ体育・スポーツ場面こそ、心理学研究の格好のフィールドであるかのような勢いである。

それぞれが正しい研究でありながら、同時に役

に立つ研究でありうることも興味深かった。たとえば、田中氏の研究はメンタルトレーニング指導に直結するし、島本氏の研究成果は、体育授業における指導法の工夫やライフスキル獲得プログラムへの応用へとつながるはずである。また小谷氏の論述は、指導者に対するスポーツカウンセリングの理解を助けるものである。専門性の高さは、理論と実践をつなぐことを改めて実感した。

この時、素朴なアイデアが浮かんだ。シンポジストはそれぞれ、実験室研究、質問紙調査研究、臨床事例研究のそれぞれに高い専門性を持っている。ならば、1 つの現象を異なる研究アプローチから探求することはできないのだろうか。「分化と統合」に対する体育心理学の方向性は、方法論のネットワーキングから始められるのではないだろうか。

残念ながら筆者のこの思いつきは、若いシンポジストに「安易な連携」と切り捨てられてしまった。残念！解明したい現象に合った方法論こそ採用されるべき、ではある。しかし異なる方法論から導かれる知見の多様性は本質の全体像を浮かび上がらせる。たとえば田中氏が研究活動を行ってきた広島大学では、関矢寛史教授を中心に「あがり」を対象に心理・生理・行動連関の総合的研究として進めていらっしやる。良いモデルである。

1 つの体育・スポーツ現象を、異なる方法論、たとえば異なる専門分科会の立場から論じることこそ、体育学会の「分化と統合」のあり方ではないかと、一人合点した。できれば体育心理分科会から発して他の分科会を巻き込んでみたい……。第三世代に夢のある着想を抱かせてくれた、実り多いシンポジウムであった。

中京大学にて開催された専門分科会シンポジウム「若手研究者からみた体育心理学的研究の現在と将来」を傍聴しました。はじめに、司会の西田先生 (名古屋大学) より企画主旨の説明があり、博士学位を取得済みの若手研究者にこれまでの研究成果をご発表いただき、そこから体育心理学研究の今後の課題と展望について議論を行うとのことでした。また、今後必要とされる研究内容や方法、体育やスポーツへの成果の応用、他分野との連携、学際的視点が議論のポイントとして提示されました。シンポジストは、帝塚山大学の田中先生、東京工業大学大学院の島本先生、埼玉大学の小谷先生の3名の若手研究者で、私も同じ若手研究者のひとりとして、体育心理学的研究の今後に関する同年代の先生方の考えに興味を抱き、傍聴させていただきました。

田中先生には、運動学的・神経生理学的観点から、プレッシャー下でのゴルフパッティング課題を用いた実験や、経頭蓋磁気刺激を用いた実験での運動学的変数や主働筋の変化についてご説明いただきました。また、実験室下でのストレス強度や実験課題が実際の競技場面とかけ離れていることから、今後はより実践的な研究が必要であるとのことでした。研究と現場をいかにつなぐかはたびたび話題になりますが、多くの研究者にとって考える余地のある視点だと感じました。

つぎに、島本先生には、社会心理学・教育心理学の観点から、スポーツ経験とライフスキルに関するパネルデータ分析についてご説明いただきました。交差遅れ効果モデルを用いて縦断的に因果モデルを推定するだけでなく、因果関係を双方向的に検討できるこの研究方法は、数年前から私も興味を寄せているトピックであり、大変勉強に

なりました。そして、島本先生が示された今後の展望では、「体育授業」がキーワードになっており、体育授業の意義をより深めていく可能性を秘めたものだと思います。

さいごに、小谷先生には、臨床心理学の観点から、運動部指導者がかかえる指導の妨げとなる葛藤体験について、事例に基づく詳細な記述とともにご説明いただきました。葛藤状況の特徴、葛藤生起パターンごとの自他視の特徴、指導観の変容過程などについて、事例の内的体験を交えて丁寧に推察されておられました。私自身、研究に質的アプローチを取り入れており、非常に興味深かったです。また、小谷先生からは、語られる内容が無意識的な水準まで高める必要性や、実際の指導行動や生徒との関係性への葛藤体験の影響を検討することが今後の課題として示されました。

加えて、指定討論者として山本先生 (名古屋大学) と土屋先生 (大阪体育大学) から、いくつかの提案がなされました。とくに土屋先生がおっしゃられた、「サイエンティストでありプラクティショナーであること」「他分野とのコラボレーション」という言葉が印象に残りました。私の経験則の話で恐縮ですが、大学院生の頃は、修論・博論を書くために、自分の研究の精度を高め、専門分野の知識を深めるために時間を割いてきました。ですが、より実践に目を向け、そのために他分野といかに協働していけるかを考え始めるのが、この若手研究者の時期であるように感じています。その意味でも、非常に興味深いシンポジウムでした。司会の西田先生、シンポジストの先生方ならびに指定討論者の先生方に、この場を借りてお礼を申し上げます。

大会初日の最初の口頭発表セッションは身体動作の制御と学習に関する4演題で構成された。あいにくの大雨にも関わらず、あらゆる分野の多くの先生がフロアにご参集頂いた。まずはこの点に感謝申し上げたい。以下、各演題の概要と私なりの雑感を示す。

最初の藤井慶輔先生（京都大学人間・環境学研究科）は、人間が走方向を切り返す制御の仕組みを倒立振子の振る舞いに見立てた。重心位置・速度、ならびに軸足接地の位置を与え、身体重心が左右へと振子状に自由落下するモデルを動かすと、身体重心が左右どちらかに傾く前に、方向転換の方向と角度までを予測できたという。一定の傾きに至る前後というより、実際はある種の微分値の変化を手がかりに予測しているのではないかというコメントが印象的であった。

次に金澤悠先生（京都大学大学院人間・環境学研究科）は、ラクロスプレーヤーのクレイドル走における下肢のピッチとストライドは、彼らの普通の走行動作と差がないことを示した。全てのプレーヤーではなかったものの、驚くべくことに、ボールをクロスに固定してクレイドルをさせると通常のクレイドルより走りにくさを覚えた者がいたという。手先で操作された物体に生じる不安定な変動までをも吸収するように出来あがっている全身協応の姿を、実地のスポーツ動作で再確認する好例であったように思う。

石原雅彦先生（鹿屋体育大学大学院）は、インターネットを通じてテニスの遠隔指導サービスを試みた。遠隔地にいるユーザのビデオ映像をもとに、これを編集して見やすくした教材とコメントをフィードバックするというものである。ユーザ回答のアンケート結果は概ね良好であったが、ビデオ映像で確認されるユーザの上達具合やレイ

ティング査定と名付けられた技能検査の結果には、残念ながら、トレーニングの有効性を確信させるに十分な向上は見られなかった。ユーザの年齢がやや高齢で競技経験も豊富であったことから、もし初心者学習にこれを用いていたら、発表された以上の学習効果が見られたのではないかと考えた。

鈴木啓央先生（名古屋大学大学院）は、卓球のフォア・バックハンドの切り返し動作に潜む動作の質的な差から卓球の技能水準を表現しようと考えた。具体的に質的な差とは、数回前の履歴がこれからの動作に残す効果の大きさであり、熟練すれば打球の時間間隔を短縮しても履歴が現行の打動作に反映しないであろうという。被験者3名の実際の技能差いわば外的基準に曖昧さを感じたものの、単なる速さや強さあるいは正確さといった量で表現される結果ではなく、これを生じる動作の質的特性で技能差を表現する手法はいずれ練習法の開発にも革新をもたらすと感じた。ただしこれに先立ち、まずある程度の長さの周期データが得られる程度に習熟した選手と明らかにそれ以上の技量をもつ選手との比較から、技能差の表現対象として妥当な水準を明らかにすべきであろう。

最後に、藤井発表と鈴木発表あるいは金沢発表に係り制御の力学系に関する議論がなされるべきだったか、あるいは石原発表も含めて技能評価法の開発に関して議論すべきだったかと今更に思う。こういった議論に耐えうるポテンシャルが各々の発表にあったことを振り返るにつき、フロアを各論的な質疑応答の場に終始させてしまった私の勉強不足を反省するのみである。今更ながらここにお詫びを申し上げたい。

9月8日（水）13時から14時30分までの口頭発表の座長を務めさせていただきました。本セッションは、4つの演題を演者からそれぞれ15分間発表していただいた後、おおよそ30分の質疑応答を設けるといったスケジュールで進められました。まずは、それぞれの演者の発表内容について触れたいと思います。

1題目は、古田久先生（埼玉大学）による「運動不振学生の体育授業における「つまづき」経験に関する面接調査」でした。具体的には、半構造化面接法によって女子学生の運動遂行における「つまづき」体験を、運動課題ごとにまとめておられました。運動課題ごとの「つまづき」について詳細にまとめられていたことで、今後の指導場面へ有効活用できると大きく期待できました。

2題目は、川合悟先生（帝塚山大学）による「Adventure-based Counselingを用いた「いじめ」のない学級づくり支援」でした。体系づけられた介入法を大阪府下の小学校の協力体制の下、様々なお取り組みを実践されてきた事例を時間の許す限りご紹介いただきました。学校（教員間）、教育委員会など、教育の現場との連携の下、数々のご成果を得られていることに大きな敬意を抱かずにはいられませんでした。

3題目は、和秀俊先生（立教大学）による「スポーツにおける挫折からの立ち直りに内在する力の検証—SOCスケール適応の妥当性—」でした。スポーツに含まれる挫折体験を、当事者の視線から捉えられた成果でした。有意味感、把握可能感、処理可能感からなるSense of Coherenceスケールの妥当性を質的アプローチから試みられている点には斬新さを感じました。

4題目は、高野洋平先生（仙台大学大学院）による「受傷した選手のソーシャルサポートと受傷時の心理的な言葉の関係性」でした。「言葉」を研

究の中心的な視点として捉えてことは、今後の受傷選手への介入を具現化させるきっかけになるものと期待できました。特に、男女差とストレスの関連に着目された研究だったといえます。

続いて、質疑応答では、これらの4つの演題に対する共通性の高い議論をしなければなりませんでしたが、座長の非力さ故にまとまりのない時間となってしまいました。深く反省しております。

私からは、「研究成果を基に「現場」をよりよく改善してくためには、どのような点に配慮すべきか」と投げかけさせていただいたところ、それぞれの演者の先生からは、ご発表の要約をしていただいたように感じています。敢えて、書簡を述べさせていただくとすれば、昨今、本分科会においても質的アプローチを利用した研究が増えてきたことを、虚心坦懐に、喜ばしく思っております。

最後に、自己の反省の意味も持ちつつ、雑感に触れながら本報告を閉じようと思います。

本セッションを通じて思いを馳せておりましたのは、研究者としての立場の問題についてです。研究を進めていく上で、常々、自覚的な取り組みを意識化しなければと感じています。導き出した成果に対して、いかにして公共性を有した意味づけをなすべきか。そのためには、自己がどのような眼差しで取り組んでいるのかを正しく伝えることが先決のように思えてなりません。今後、様々な立場の先生方と議論を深めていければと渴望しております。また、今回の座長としての経験は、自身の立場を振り返る絶好の機会となりました。過分のご配慮を頂きました西田保先生（名古屋大学）をはじめ、専門分科会の皆様に厚く感謝申し上げます。

誠に、ありがとうございました。

本セッションは、4名の発表者によるミニシンポジウム形式の口頭発表であった。4題の発表は、運動時間経過感覚、指導者によるユーモアの感知、共振感覚への気づき、そして動作パターンと運動能力や遊びとの関連性というキーワードによるもので、共通するテーマとして、「意味づけの諸相」を設定させていただいた。すなわち、ひとは様々な現象や事柄をどう受けとめるか、それによってどのような心理的な変化が生ずるのか、更にはそれによってどのような行動が生起するのか、という受けとめ方に焦点を当てた心理的な考究としてまとめられ、共通の議論を展開するものであった。

最初の発表は、幾央大学大学院の吉岡豊城氏による「時間評価と不安心理の関係」であった。課題解決の方略に焦点を当て、特性不安と運動時間経過感覚について行われた実験結果が報告された。時間経過感覚というユニークな視点で展開される本研究では、時間感覚あるいは課題解決の方略の個人差をどう解釈し、評価結果と関連付けて説明していくかが重要なポイントとなると考えられる。今後の展開が期待される。

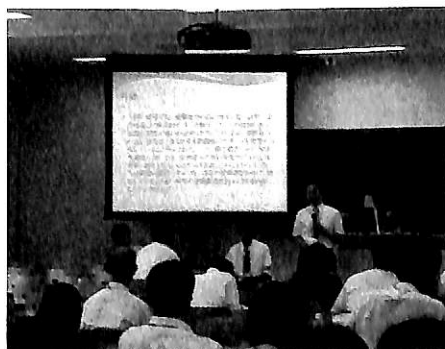
2番目の発表は、大阪体育大学大学院の時國順氏による「競技指導ユーモア態度尺度の因子抽出と信頼性の検討」であった。運動部所属の高校生・大学生を対象とした質問紙調査による研究により、指導者に求めるユーモア態度の5因子について説明がなされた。本セッションの共通テーマである「意味づけ」の視点から本研究を捉えた時、ユーモアの受けとめ方の個人差に関する考究が本研究を深める鍵となる。その点についてはフロアからも個人差や文化社会的差に関連する質問が出されており、今後の研究を進める上での重要な示唆が得られたと考えられる。

3番目の発表は、東洋英和女学院大学の西洋子氏による「表現メディアによる共振感覚への気づき」であった。ビデオ映像により表現活動や共振の場面が提示され、自身の身体や他者の存在、更

には他者との関係性への気づきが発現する過程について報告がなされた。客観的に捉えにくい心的状況の考究は方法論的な難しさも存在している。しかしながら、心理的一体感は、体育・スポーツ領域以外においても、障害児・者や看護領域、更には学校教育現場での応用実践が求められる重要な研究テーマであり、方法論的な工夫も含め今後の研究の発展が期待される。

最後の発表は、鹿屋体育大学の森司朗氏による「幼児の運動能力と動作パターンの関連について」であった。幼児の多様な動きを移動運動、安定性の運動、及び操作運動により捉える枠組みによって、運動能力と動きの在り様に関する分析結果が報告された。セッション共通のテーマで捉えるならば、子どもの運動の多様性や頻度の差は、子どもにとっての動きや遊びの受けとめ方によって影響されるとも捉えられ、環境や場の設定や指導者のかかわり方に関する研究の更なる発展が期待される重要な研究として位置づけられる。

以上4つの発表後、まずは全体を通した質疑応答が行われ、フロアからは活発な質問やコメントが出された。次に、本セッションの共通テーマ「意味づけ」の視点からの各発表者からのコメントと、研究成果の現場還元についてのコメントを全発表者からいただき、本セッションがまとめられた。フロアの先生方からの示唆に富むご発言と発表者の真摯な姿勢に感謝したい。



左から森氏、西氏、時國氏、吉岡氏

このセッションは、2日目の最初で4つの演題が発表された。はじめの発表は、藤林真美氏の「女子トップアスリートにおける自律神経活動と心理面との関連」であった。発表は、心拍変動パワースペクトル解析により、自律神経系の活動状況を把握し、心理的なコンディションの指標としてPOMSを用いて、女子長距離ランナーと女子学生を比較検討したものであった。その結果、ランナー群は学生群に比較して、自律神経系活動が有意に高く、交感神経活動を反映する成分とPOMSの抑うつと怒りに正の相関が、活力と負の相関が認められたと報告された。

2番目の発表は、小林亜未氏による「大学女子ソフトテニス部に対するSMTプログラムの効果の検討」であった。発表は、自信を主要なテーマにメンタルトレーニングプログラムを実施し、心理的競技能力診断検査、特性・状態スポーツコンフィデンス尺度、内政報告からその効果を検討したものであった。パフォーマンスレベルまでにはその効果は現れなかったが、尺度得点においては向上の傾向が示された。

3番目の発表は、山田泰行氏による「多重役割マップ(MRM)の作成が大学生競技者にもたらす心理的効果」であった。発表は、大学生競技者にMRMを作成させることにより、各役割(競技者、大学生、家族、友人関係等)の関係性を気づかせることにより、内政報告から心理的効果が認められたというものであった。

4番目の発表は、西田順一氏による「小・中学校教師のメンタルヘルスに及ぼす運動・身体活動の影響」であった。発表は、公立の小中学校教員を対象に、精神的健康状態、ストレス経験、身体活動の程度を質問紙調査し、運動とメンタルヘルスの関係を分析したものであった。その結果、身体活動とメンタルヘルスの関係性に性差が認められたこと、身体活動とメンタルヘルスへの影響は確認されたが、ストレス経験との関係は明らかに

されなかったというものであった。

質疑については4つの演題を続けて発表し、その後全体で質疑応答に移るという形式で実施された。はじめに、各演題に1つの質問を受け付け、その後、全体に共通するテーマや内容について議論する形で進められた。

はじめの演題には、継続的な運動を実施することによって、心臓の機能に影響を及ぼし、脳との関係で神経系に作用した可能性についての意見が出された。2番目の発表については、「自信」について取り上げているが、そこだけに焦点を当てたトレーニングであったのか、他の要因についても整理が必要ではなかったかという意見が出された。3番目の発表については、気づきが高まったことが、行動レベルでどのような変化があったかを検証していく必要があるのではとの意見が出された。最後の発表には、因果分析の結果の解釈について、別の解釈ができるのではとの意見が出された。

共通の観点として座長のほうから、個別に検討した場合、特別な事例があると思われるので、その報告をお願いした。それぞれの発表者から、その事例の紹介があり、平均的なものとの比較が必要であることや個別に追跡することの必要性が述べられた。

個々の発表の質疑については、議論を深めることができたと思うが、4演題の共通のテーマについては、テーマの設定や議論について、座長として進め方に検討の余地があると思われた。



左から西田氏、山田氏、小林氏、藤森氏

口頭発表

座長報告

田島 誠（川崎医療福祉大学）

本セッションでは9月9日（木）11:00～12:10に3つの演題の口頭発表が行なわれました。

はじめに、乾信之先生（鳴門教育大学）による「手指の周期的な等尺性力発揮における力の変動量に与える練習効果」の発表では、指先の周期的な力の増減時において、力の増加時よりも減少時の方が変動性が高いことが知られていますが、それらの変動性が練習によってどのように変化していくのかが検証されていました。練習の結果、力の減少時の変動性のみが改善されましたが、力の増加時の変動性の低さには及ばなかったとの報告でした。これらの結果は、実際のスポーツ活動の中においても力を抜く際の制御の難しさとして十分に実感することができる感覚と一致しており、今後もさまざまに発展していく研究であると感じました。

次に、升本絢也先生（兵庫教育大学連合大学院）による「手指の周期的な等尺性力発揮における力の変動構造に与える練習効果」の発表では、周期的な力発揮運動を近似エントロピーを用いた構造解析を行っており、全体的な構造の中で力の変動性を捉えて検証していました。特に、上述の乾先生の発表演題と共通の実験データに対して

異なった分析によってアプローチしたしており、その結果として異なった結論へと至った点は非常に興味深いものでした。

これら2演題に関してフロアからいくつかの専門的な質問が寄せられましたが、質疑応答の時間制限のために両発表を比較したディスカッションが十分にできなかったのは残念であり、座長としての力不足を痛感しました。

最後に、工藤和俊（東京大学総合文化研究科）による「スキージャンプ選手の身体感覚」の発表では、国内外のトップ・スキージャンプ選手を対象に彼らの身体感覚について、生理学的・バイオメカニクスの・心理学的なデータを紹介していただきました。特に、複数回の測定に参加できた選手1名のデータを中心に、複数名の選手の縦断的な比較を行い、動画を用いた発表で非常に興味深く拝見させていただきました。

発表演題の内容が専門的で私の専門とは少し異なっていたために、全体的にフロアからの質問も専門的になり、なかなか難しいセッションではありましたが、私自身も大変勉強になり、有意義なセッションだと感じられました。

中京大学豊田キャンパスを会場として行われた本大会において、体育心理学専門分科会では、口頭・ポスター合わせて実に 82 演題もの発表が行われた。これは、体育方法分科会の 96 演題に次いで 2 番目に多く、ポスターだけで見ると 63 演題で専門分科会中最も多かった。このことは、体育やスポーツ現場において、心理というテーマが非常に重要視されており、多くの研究者や実践者が関心をもって研究に取り組んでいることをあらわしているといえよう。

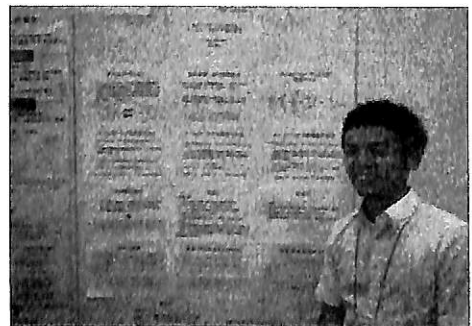
また、本大会において特徴的だったことは、ポスター発表者が在席しなければいけない日は、最終日の 10 日のみであったが、ポスター発表者は、原則学会初日から最終日までの全期間中ポスターを掲示することを求められていた。このことは、できるだけ多くの参加者の目に発表が触れるよう、学会事務局が配慮したものだろうと思われるが、わが国における体育・スポーツ研究の発展のため、常に学会を進歩させようという事務局の熱意が垣間見えた気がした。

さて、私はこれまで、先行研究のレビューや現場へのインタビューなどを行い、チームスポーツにおけるパフォーマンス予測のためのチームワーク仮説モデルを構築し、さらにモデルの下位概念の測定尺度開発に取り組んできた、本大会の発表では、その尺度開発の部分を報告させて頂いた。これまでこの分野において研究の滞っていた「チームワーク」をテーマにしているだけあって、多くの先生方に興味を持って頂き、あつという間に在席時間が終わったな、と感じるほど、活発な議論、ご指導、ご意見などを頂戴することができた。また、私と同年代ぐらいの若手の研究者や、後輩にあたる世代の方々とも活発な議論を交わすことができ、非常に有意義な発表にできたと思う。

発表を終えて振り返ってみると、これだけ有意義な発表にできた要因のひとつに、ポスター発表という形式があるのかなと強く感じた。もしかしたら私だけかもしれないが、なんとなく発表の価値としては、口頭発表のほうがポスター発表よりも高いものとして、これまで認識してきたような気がする。しかしながら、自分の研究に磨きをかけろという意味では、ポスター発表は非常に合理的であるように感じた。それは、時間的な制約があまりないこと、諸先生方はもちろんのこと、若手研究者の方々でも議論しやすい雰囲気（相手との距離であったり、視線の高さであったり、コミュニケーションをとるためには良い状態であるからだろう）であることなどから、研究についての議論がより活発になりやすいからであろう。

私も含め、若手の研究者たちは、もっと自分の考えをいろんな方々に見てもらわなければならないし、そのための方法としてポスター発表は口頭発表よりも有効な手段であるので、若手の研究者の方々には、どんどんポスター発表をして頂きたいと思う。

最後に、本学会で貴重なご意見をくださった皆様に厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。



河津慶太氏

中京大学豊田キャンパスは、フィギュアスケートの浅田真央選手や男子ハンマー投げの室伏広治選手など日本を代表するトップアスリートが在学する大学としても有名です。また、キャンパス内の環境としては、広大な土地に充実した運動競技施設が建ち並んでいました。少し時間があつたのでトレーニングルームや陸上競技場、さらにはアイススケートリンクなどの一部を見学し、隅々まで手入れがなされている施設に感激しました。このような場で日本体育学会を開催していただきましたことに感謝しております。

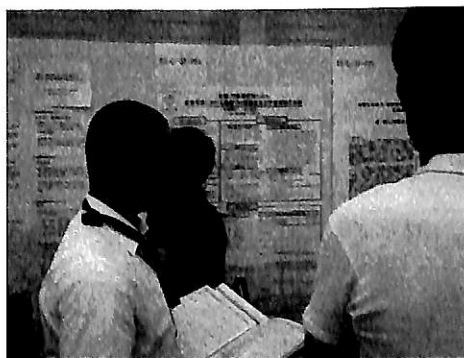
本大会で私に割り当てられたポスター発表の時間は、最終日の14時から15時でした。1時間という短い時間ではありましたが、初日からポスターの掲示が可能だったことから多くの方々に拝見していただくことができたと思っております。私たちのポスター発表の会場は、この猛暑の中、空調設備のない蒸し風呂のような体育館だったためか、とてつもなくでかい氷と扇風機が準備されていました。水分を忘れてしまった私は、滝のような汗を流しながら倒れてしまうのではないかと不安を感じていましたが、そのあつさや不安をも吹き飛ばすような活発なあついディスカッションを先生方と行うことができました。

さて、今回のポスター発表では、「意識・行動類型別にみた体育授業における動機づけ雰囲気及び学習意欲の比較」について報告させていただきました。本研究に関心をお持ちの先生方に集まっただけ、ご意見やご指導など様々な論評をしていただくことができました。そこから、学校

体育の現場で動機づけ雰囲気が児童・生徒にとっていかに重要となるものかを改めて考えさせられました。また、動機づけ雰囲気に関する諸外国の研究の紹介や今後の研究の展望などについての論議ができました。さらに、この動機づけ雰囲気は新しいパラダイムを提供する研究であり、今後ますますの発展が期待できることをご意見していただき、この研究の歩を止めてはならないことを痛感しました。

1時間という短い発表時間ではありましたが、先生方から多くのご意見とご指導を頂戴することができました。貴重なご意見をくださった先生方に、この場をお借りしてお礼を申し上げます。

私にとって、日本体育学会でのポスター発表は、多くの先生方との意見交換や情報収集が可能となり、新たな刺激を受ける場となりました。収穫の多い充実した時間を過ごすことができました。このような経験を通して新たな視点から研究を見直すことも大切だと感じました。今後も研究活動の場として参加させていただきたいと思えます。



中須賀巧氏

中京大学において行われた第 61 回日本体育学会に参加し、沢山のことを学ばせていただきました。

まず、プレセミナーでは村上宣寛先生から「体育心理学とサイエンス」についてご講義をしていただきました。そこでは、縦断的研究の重要性、統制群と実験群の比較による検証、検証可能性に配慮することで科学性が担保されることなど、私自身様々な刺激を頂戴しました。特に、「現場では統制群を設けることが難しいのではないか」というフロアからの質問に対して、「統制群と比較無しでは本当に効果があるかどうかわからない」とおっしゃっていたことに衝撃を受けました。私はメンタルトレーニング（MT）に関心をもっていますが、そのように考えると、本当に選手にとって効果があったのだろうか、そもそも選手のためになっていたのかなど、もっと丁寧に評価や振り返りを行うべきであることを反省させられました。そして、選手の内面ではどのようなことが起こっているのかなど、選手の内面に迫ることの重要性を再確認させられました。

10 日に行われたシンポジウム「若手研究者からみた体育心理学研究の現在と将来」では、田中美吏先生、島本好平先生、小谷克彦先生から興味深いご発表をいただきました。3 人の先生の研究領

域は異なりますが、それぞれの研究の成果と課題をお話しくださり、領域を越え多角度からアプローチすることの重要性を感じました。体育心理学研究の課題や展望について指定討論者の土屋裕睦先生がおっしゃっていた「正しいことと役に立つこと」、「運動学習、社会心理、臨床心理、健康心理の分科と統合」、「現象をどのように捉えるのか」ということに深く賛同しました。私達のような若手研究者にとっては刺激にあふれ、今後の研究活動への活力を得ることのできた貴重なシンポジウムであったと思います。

最終日のポスター発表では、MT をテーマとする研究発表もあり、幾人かに質問をさせていただきました。また、私自身も発表させていただき、貴重なご意見、ご指摘をいただきました。このように発表者と参加者がお互いの考えを持ち寄り、自由に意見交換することができるのは、ポスター発表の最大の利点だと思います。今回私も意見交換させていただき、新たな発見や、自らの研究に取り組む姿勢を再確認することができました。貴重なご意見をくださった方々に、この場をお借りして御礼申し上げます。皆様からいただいたアドバイスを参考に、日々精進していきたいと思えます。

Ⅲ. 研究会の活動報告

本研究会の多くのメンバーが、スポーツ動機づけ研究会にも所属していることから、平成 22 年度は、両研究会合同で、研究集会を開催することにしました。合同とはいっても、動機づけ研のご厚意によって、定例で行われている動機づけ研の年次集会に、社会心理研が参加するというような形での開催でした。動機づけ研の関係者には、この場を借りて、感謝の意を表したいと思います。

この合同研究会は、平成 22 年 5 月 29 日（土）～30 日（日）に、名古屋大学豊田講堂第一会議室で行われました。初日は、個別発表をメインとし、その後、アイスブレイキングのワークショップやフィジカルアクティビティ、ウェルカムパーティが実施されました。2 日目には、1 件の個別発表、キーノートレクチャー、そして 2 つのシンポジウムが行われました。詳細については、動機づけ研の活動報告で紹介されていると思いますので、そちらをご参照いただくとし、ここでは、社会心理学的なテーマを扱った 2 つのシンポジウムに対する個人的な感想を述べたいと思います。

最初のシンポジウムは、河津慶太氏（九州大学大学院）、小林洋平氏（名古屋大学大学院）、永田直也氏（中京大学大学院）の 3 名の大学院生が登壇し、「チームワークの育成」をテーマに掲げて行われました。「チームワーク」は、ご存じのとおり、多くのスポーツ関係者が強い関心を示しており、一般の社会心理学領域においても、九州大学の山口裕幸先生らなどによって精力的に研究が進められているのですが、スポーツ実践現場への応用という点では、まだまだ不満足な状況が続いているところがあります。シンポジウムに登壇した大学院生や関連領域の若

手研究者には、スポーツのチームワーク研究を、今後も継続し、発展させていってもらいたいと、今回のシンポジウムを聞いて、強く感じた次第です。

もう 1 つのシンポジウムでは、「スポーツ活動の効果と般化：現実を理解し方法論を探る」というテーマを設定し、サッカーおよびゴルフのプロ選手・指導者を交えて、スポーツが日常場面にもたらす心理社会的効果について、論議しました。このシンポジウムには、筆者も登壇し、スポーツにおける般化問題について、理論的側面を中心に、お話をさせていただきました。社会心理学は「日常の心理学」ともいわれていますが、スポーツ社会心理学においても、スポーツ現場と日常場面を結びつけることは、重要な使命の 1 つであると考えています。競技スポーツ現場の最先端で活躍されている方々のお話を聞きながらこの問題を考えることができたことは、私個人にとっても、また社会心理学研究関係者にとっても、大変有意義であったと思っています。

合同研究会は、数年に一度は開催したいと考えております。また、本研究会単独でも、研究領域の活性化のための方策を検討しているところです。このようなスポーツの社会心理学的問題に関心をお持ちの方は、下記までご連絡いただければ、幸いに存じます。

お問合先

スポーツ社会心理学研究会事務局

杉山佳生（九州大学健康科学センター）

sugiyama@ihs.kyushu-u.ac.jp

メンタルトレーニング・応用スポーツ心理学研究会は、1994年にスタートして以来、全国に支部会が発足し、基本的に毎月1回の開催をしながら現場における情報交換を実施している。沖縄（休止中）・長崎・関西全体会・関西専門分科会・愛知・中京・静岡・関東・栃木・秋田中央・秋田南部・青森・北海道旭川・北海道札幌では、定期的または不定期に研究会を開催している。参加者の多くは、現場の指導者や選手が多く、競技スポーツですぐに実践できるメンタルトレーニングの事例報告や情報交換が行われている。しかし、最近では、ビジネスマンなどスポーツ以外の方々の参加が増えている。興味深いことに、医師とその患者さんたちが病気や怪我のリハビリにメンタルトレーニングを活用するようになって来た。

本研究会の事務局のある東海大学本部は、大学の休暇期間以外は、毎週の研究会を開催し、毎回100名前後の参加者がある。またユニークな研究会として、サッカー専門分科会があり、ここではサッカーという種目に特化した研究会を開催し、年に1度のサッカーに限定した1日講習会も開催している。本年度は、240名の参加申し込みがあったが、地震の影響で中止をした。

さらに、各支部会では、1日講習会を毎年開催しているところもある。たとえば、北海道旭川支部では、毎年5月の連休で2日間の初級編講習、北海道札幌支部では5月に初級編と2月には中級編講習会を開催した。栃木・大阪・愛知・中京支部でも1日講習会が開催された。また東海大学本部では、5月に新1年生用講習会、6月は初級編講習会、1月に野球講習会を実施した。本年度は、3月に初級編とサッカー講習会を予定していたが地震の影響で中止をしたが、合計450名以上の参

加希望があった。

研究会の運営としては、各支部会ともに、チームでメンタルトレーニングを実践している参加者からの話題提供をしてもらいそれについてのディスカッションや事例検討会を実施している。また特別ゲストを招いての話題提供・質疑応答・ディスカッションもしている。東海大学本部や関東地区研究会では、①甲子園大会優勝・大学選手権優勝の選手2名、②箱根駅伝で活躍した選手、③高校野球チームへサポートしているスポーツメンタルトレーニング指導士、④プロのチームで指導しているコーチ、⑤全日本ジュニアチームのコーチなどを招待し、メンタル面強化についての多くの情報を提供してもらった。また東海大学スポーツサポート研究会のメンタルトレーニング部門の学生研修生が、ジュニア・中学・高校・大学・プロのチームにおける事例を報告し、そこでの質疑応答やディスカッションが毎週のように行われた。さらに、4名のメンバーがAASP（国際応用スポーツ心理学会）に参加し、各研究会で国際的な情報を提供した。加えて、研究会参加者には、スポーツメンタルトレーニング指導士会主催の講習会、学生スポーツメンタルトレーニング研究会、スポーツ心理学会主催の講習会、各学会、研修会、また全日本野球会議の指導者講習会などスポーツ全般に関わる研修を紹介し、多くのメンバーがいろいろな角度からメンタルトレーニングやコーチングについての研修を実施した。このように、参加者は毎年増加しており、現場での普及にはものすごいものがある。本研究会では、来年度も同様の企画が予定されており、メンタルトレーニングのレベル向上と普及に努力している。

運動学習研究会

山本 裕二 (名古屋大学)

第20回運動学習研究会は、2011年8月22日(月)から24日(水)にかけて、愛知県蒲郡市にある西浦温泉銀波荘において開催予定です。ここ数年は1泊2日で交通の便の良いところで開催してきたのですが、今年は少し不便なところ(?)で2泊3日でじっくりやろうということになり、この場所を設定しました。

6月末現在で28名の参加予定で、そのうちの20名以上が発表予定と、朝から晩までの熱い議論が期待されます。以下が参加予定者ならびに発表演題一覧です。

- ・ 門田浩二 (大阪大学) 見ているときとやっているときで異なる視覚運動応答の適応 (仮)
 - ・ 筒井清次郎 (愛知教育大学)
 - ・ 田中ゆふ (近畿大学) 投球予測における顕在的および潜在的知覚トレーニングの効果
 - ・ 倉松由子 (東北大学大学院) 片マヒ者の運動学習について
 - ・ 木村大輔 (大阪大学大学院) 慢性期片麻痺患者に対するノルディックウォーキングの臨床応用 (仮)
 - ・ 関矢寛史 (広島大学)
 - ・ 阿部匡樹 (東京大学) コミュニケーションを測る (仮題)
 - ・ 紀平まこも (早稲田大学大学院) 指導者の視点に着眼したサルサダンスにおける技術の体系化及び技術の客観的評価に関する考察 (仮題)
 - ・ 下門洋文 (筑波大学大学院) 音を用いた水泳選手の技能改善は可能か
 - ・ 吉田茂 (筑波大学)
 - ・ 那須大毅 (大阪大学大学院) UCM 解析を用いた投動作の上肢制御に関する研究 (仮)
 - ・ 橋詰謙 (大阪大学)
 - ・ 藤井慶輔 (京都大学大学院) 球技経験が方向転換走の予測戦略に与える影響 (仮)
 - ・ 守田優子 (早稲田大学大学院/学振 DC2) 運動学習後の睡眠における脳波の変化(仮)
 - ・ 増澤拓也 (筑波大学大学院) マウンテンバイクのドリフト技能習得における感覚制御訓練
 - ・ 木島章文 (山梨大学) すれ違う2者の連携を実験的に誘発する方法 (仮)
 - ・ 山本耕太 (愛知教育大学大学院) 球種の違いにおける文脈干渉効果について
 - ・ 宇野裕生 (愛知教育大学大学院) 投球イップス選手の性格・動作における特徴
 - ・ 山下大地 (京都大学大学院) 横方向の移動運動について (仮)
 - ・ 田中美吏 (帝塚山大学)
 - ・ 松尾知之 (大阪大学) 投球指導法の分類: “ツボ” と流派 (仮)
 - ・ 豊田平介 (普門院診療所リハビリテーション科) 立位姿勢における視覚の影響について (仮題)
 - ・ 大島浩幸 (北海道大学教育学院)
 - ・ 奥村基生 (静岡大学) 高速展開スポーツにおける注意配分と動作停滞の関連
 - ・ 山本裕二 (名古屋大学)
 - ・ 横山慶子 (北海道大学/学振 PD) ボールゲームにおける集団ダイナミクス
 - ・ 鈴木啓央 (名古屋大学大学院) 切替ダイナミクスとしての打動作
 - ・ 平川武仁 (南山大学)
- 来年度の研究会の開催場所や時期は未定ですが、興味のある方は以下のホームページから情報を得てください。
- <http://www.htc.nagoya-u.ac.jp/~yamamoto/jmls/>

臨床スポーツ心理研究会活動報告

江田香織（筑波大学人間総合科学研究科）

平成 22 年 9 月 9 日夕方より「第 20 回臨床スポーツ心理研究会」が開催されました。今回の事例提供者は、私の先輩である小谷克彦先生（現北海道教育大学旭川校）、また指定討論者には鈴木壯先生（岐阜大学）をお迎えし、竹之内隆志先生（名古屋大学）の司会進行のもとで研究会が進められました。

「過緊張のあまりに試合でパフォーマンスが落ちる女性学生競技者の事例」と題した事例について小谷先生から発表して頂きました。発表して頂いた事例は、小谷先生にとって初めて担当された事例とのことでした。初めて担当された事例を多くの方々の前で提示することは、とても覚悟が必要なことだと思います。しかし、初めての事例を提示されることで、私自身も初めて事例を持った時のことを思い出しながら聴くことができ、改めて「共感する」ということの難しさを感じました。

本事例は高い運動能力を持っており、高校から本格的に競技に専心し、高校卒業時には、全国でもトップレベルの成績を残すまでになっていました。しかし、競技成績に伴って高まる周囲からの期待を重荷に感じるようになり、さらに、大学進学後は競技レベルの高い部活に入部し、「勝って当たり前」という雰囲気の中で競技をせざるを得なくなっていました。そして試合になると腹痛や痙攣といった身体症状を呈するようになっていました。

面接の過程でクライアントは、これまで周囲の期待に応えるために取り組んできた競技とのかかわり方に疑問を抱き、自分なりの競技とのかか

わり方を模索しているようでした。上述のように、クライアントは身体症状を呈し、さらにキャンセルや遅刻など、言葉だけでなく、身体レベルで自身の辛さや思いを訴えるエピソードが数多くありました。私が本事例を通して学ばせていただいたことは、こういった非言語的なメッセージをいかに受けとめるかということ、そしてその難しさでした。

クライアントは、1 度は休部をし、競技のない世界を体験し、そこに安心感や居心地の良さを感じていったようでした。本来、クライアントが競技者として生きるのか、それとも競技のない世界を生きるのかについて選択するのはクライアント自身であるはずですが、しかし、クライアントが競技者として来談された場合、私ならどこかで競技を継続しながら、その中で自己形成をはかることを望んでしまいます。こういったカウンセラーの思いを置いておき、クライアントに寄り添うことは、とても難しいと感じました。まして、初めての事例であった場合、そういった作業を行うことがいかに難しかったらうかということは容易に推測できます。

カウンセラーとして日々、選手とお会いする上で、自分自身の関わりを振り返ることなしに成長は望めないのではないかと思います。本事例には、「どれほど自分が共感できているのか」といった課題を突き付けられたように感じます。こうした問いを今後も忘れることなく、日々の臨床活動に生かしていきたいと思います。

スポーツ動機づけ研究会活動報告

佐々木 万丈（日本女子体育大学）

第8回スポーツ動機づけ研究会が、2010年5月29日（土）から30日（日）の日程で、名古屋大学豊田講堂において開催されました。今回は、スポーツ社会心理学研究会との合同開催であり、より広い視野からの話題提供と意見の交換が行われました。

第1日目は13時の開会後、6名の演者による口頭での話題提供が行われました。動機づけ研究会では、発表とはあくまでも話題提供であり、発表後の議論ではその題材を元に自由に建設的な意見を交換することをメインに考えています。今回も一人あたりの発表と討論を40分とするスケジュールで意見交換が行われました。今年の発表題目は以下の通りです。「スポーツチームに所属する選手のパフォーマンス認知に影響を与える要因」（内田遼介、大阪体育大学）、「モチベーションビデオ視聴効果の検討」（永尾雄一、国立スポーツ科学センター）、「運動に伴う感情変化の規定要因が運動前後および回復期の感情に及ぼす影響：女子大学生の体育実技実習による検討」（本多芙美子、九州大学大学院）、「サッカー指導にみられる偏りの追従的検討（3）」（梅崎高行、甲南女子大学）、「一流競技者のスポーツキャリア形成に及ぼす心理的要因の検討」（磯貝浩久、九州工業大学）、「中学校体育授業における教師の言葉がけと生徒の動機づけ」（長谷川悦示、筑波大学）。

第1日目の口頭発表の後には、Physical Activityの時間です。今年は、恒例のフットサルに加え、ワークショップ「アイスブレイク」が行われました。参加者はいずれかを自由に選択し参加します。「アイスブレイク」では、永田直也さん（中京大学大学院）に世話役を務めて頂き、絡

まったロープを一人一本ずつ持ったまま、互いに体を入れ替えながらほどいていくというプログラムを紹介して頂きました。互いに声をかけ、体を動かし、しかも絡まったロープを解くという知的作業を伴うこのプログラムは、スポーツシーンに限らず様々な場面で有効に活用できると思われました。

第2日目は、口頭発表を1演題「指導者の対人習慣が競技者の欲求充足に与える影響」（武田浩司、中京大学大学院）を行った後、2つのシンポジウムとキーノートレクチャーが実施されました。一つ目のシンポジウムは、河津慶太さん（九州大学大学院）、小林洋平さん（名古屋大学大学院）、永田直也さん（中京大学大学院）の若手研究者による「チームワークの育成」というテーマでの討論でした。次に、キーノートレクチャーでは、北村勝朗先生から「スポーツにおける質的研究の活用」についてご発表を頂きました。最後に、今年の研究会を締めくくるとシンポジウムが、沢入重雄さん（中京大学サッカー部チームディレクター、名古屋グランパスエイト初代主将）、長谷川弓子さん（中京大学大学院）、杉山佳生先生（九州大学）をパネリストに迎えて、「スポーツ活動の効果と般化：現実を理解し方法論を探る」と題して実施されました。沢入さんには現役時代の貴重なお話しお聞かせ頂き、スポーツ場面での体験や経験がどのようにしてその人の人となりに般化していくのか、またどのようなスポーツ活動がそれ促進するのかが討論されました。

今回の参加者は昨年よりもさらに多い39名となり、近年は特に若手研究者が増えてきています。

IV. 研究室紹介

研究室紹介

名古屋大学総合保健体育科学センター

大学院教育発達科学研究科

山本 裕二

概略

私の所属する名古屋大学総合保健体育科学センターは、昭和50年（1975年）4月に、大学改革の一環として旧教養部保健体育科と保健管理センターが統合され、学内共同利用の教育研究施設として設置されました。以来、本センターは、保健および体育・スポーツに関する教育研究と、学生・教職員の保健管理を行なうことをミッションとしてきました。そのため、本センターには体育科学部と保健科学部という、いわゆる前者を主に担当する体育の教員と後者を担当する保健の教員（医師）から構成されています。

センター移行後、幾度も独立大学院の立ち上げが検討されましたが、学部学生をもたないことや教員数が少ないことなどを理由に実現はされず（本当の理由は定かではありませんが）、現在は既存の大学院の協力講座として大学院教育に携わっています。保健科学部の教員は医学系研究科を、体育科学部の教員は教育発達科学研究科に協力講座として兼任している形です。教育発達科学研究科に兼任となったのが2000年ですからようやく10年過ぎたところです。

名古屋大学の教育発達科学研究科は、教育科学専攻と心理発達科学専攻があるのですが、本センターの体育科学部の教員の中で心理関係の、西田保先生と竹之内隆志先生、それと私の3名が心理発達科学専攻に所属し、それ以外の教員は全員教育科学専攻に属しています。私たち3人で「スポーツ行動科学講座」を構成し、西田先生と竹之内先生が「スポーツ心理学」、私が「運動学習科学」という名称で研究室（？）を開いています。ここでは、私の「運動学習科学」の研究室を紹介します。

研究室の概要

私の研究室では、以下のような概要をホームページに掲載しています。

「人間の身体運動技能の獲得を、その理論的基盤としての運動制御研究と、実践場面への適用としての運動指導研究を有機的に結びつけながら研究していきます。そこでは、従来の情報処理理論に基づく運動学習研究のオルタナティブとして力学系理論あるいは複雑系理論に基づく新たな運動学習科学の方向性を模索していきます。」

先に述べたように、学部学生がいないため、これまで私の研究室に入った大学院生はすべて他大学からの進学者でした。博士課程前期課程に5名（中村、山田、横山、鈴木、竹中）、博士課程後期課程に3名（前期課程からの進学者2名を含む横山、鈴木、千鳥）を受け入れてきましたが、工学、認知科学、数学、体育学、理学療法学と多岐にわたっています。この会報にも掲載されている横山慶子さんが、私のもとでの学位取得者第一号ですが、彼女は数学出身です。

また、学術振興会のPDとして船橋孝恵さんも当研究室のメンバーとして加わってくれていました（現在は子育てに専念です）。

要は、スポーツという現象の理解という方向もちろんあるのですが、それにとどまらず身体運動を通して人間、あるいは自然現象を理解するといったところまで視野を広げて考えることを目指しています。そして、その理論的枠組みとなるのが、力学系理論あるいは複雑系理論と呼ばれる考え方で、私自身も含めてまだまだ勉強をしながら身体運動への援用を日々工夫しているということです。したがって、大学院生の研究テーマも多岐にわたり、さまざまです。

大学院の授業では、前期は複雑系理論や力学系理論に関連した一般啓蒙書の購読を通して、これらの理論への理解を深めるようにしています。これまでには、「複雑系の意匠（中村量空）」、「知恵の樹（マトゥラーナ／バレラ）」、「カオスとフラクタル（山口昌哉）」などを読んでいます。後期は実際のデータ解析のためのプログラミングや実データ解析などを、C 言語やR, LabViewなど様々なものを使って行っています。

研究室の特色

研究室の特色としてあげられるのは、他大学の研究者との交流だと思います。幸い、近隣に運動学習に関心を持つ研究者がおられることから、日常的にも研究会等で交流をもつことができます。

今は、愛知教育大学の筒井清次郎先生とその指導生である大学院生、南山大学の平川武仁先生と一緒に毎週月曜日の夜7時から2時間程度の研究会を開催しています。これまでも奥村基生先生（現静岡大学）や門田浩二先生（現大阪大学）な

ども参加していただいて刺激的な議論を行っています。

また、年に2～3回、科学研究費関連の研究会を開催しており、全国から10名以上の研究者に名古屋に来ていただき、合宿研究会をしています。大学院生はこの研究会の運営を全面的に手伝い、交流を深めるきっかけになっていると思われます。

従来から映像解析等の手法を用いていますが、さらに最近では、光学式動作解析装置を導入して、卓球動作やサッカーのパス、剣道など実際の運動場面での動きを観察しています。このような一見複雑に見える身体運動を丸ごと観察して、その中に潜む規則性を探っていこうとするのが基本的な研究室のテーマといえます。

ただ、理論的枠組みの新しさや難しさと、現象の本質を見極めようとする力を育成していくために、学位取得までには6年以上（前期課程も含めて）はかかりそうなのが現状です（一番ネックなのは私自身のしつこさかもしれませんが...）。



写真 1. 卓球の打動作の測定風景



写真 2. サッカーの 3 対 1 の測定風景



写真 3. 剣道の測定風景

V. 学位論文紹介

ソーシャルサポートを活用したスポーツカウンセリング

ー大学生アスリートのバーンアウト予防ー

土屋裕睦 (大阪体育大学)

学位：博士 (体育科学) 授与機関：筑波大学

取得日：2010年7月23日 指導教員：中込四郎教授

1. 問題の背景と目的

大学生アスリートの心理相談を担当するスポーツカウンセリングルームでは、自己の可能性に賭けて競技に打ち込むがゆえに、日常生活へも波及するような深刻な問題を抱えたアスリートに出会うことがある。その典型的な例がバーンアウト (燃え尽き現象) である。バーンアウトとは、長期にわたって目標達成に努力してもそれが十分に報いらなかったときに生ずる、情緒的・身体的な消耗状態を示す用語であり、その背景には競技ストレスの影響の強いことが報告されてきた。

一方社会心理学領域では、1970年代以降、周囲の他者から得られる有形・無形の援助が精神的健康に与える影響、すなわちソーシャルサポート (Social Support) のストレス緩和効果が確かめられている。そこで本研究では、大学生アスリートのバーンアウト予防に役立つソーシャルサポートの活用法について、実証的、実践的に検討することを目的とした。序章において体育スポーツ領域における先行研究を概観し、以下を本研究における研究課題とした。

①大学生アスリートにおけるソーシャルサポートの構成要素とその機能を検討し、ソーシャルサポート測定尺度を開発すること。

②ソーシャルサポートのストレス緩和効果を検

討し、さらに大学新入部員を対象に縦断的検討を行い、その因果関連性を確かめること。

③ソーシャルサポートの有効活用を目指す教育プログラムを開発し、ストレス緩和効果ならびにバーンアウト抑制効果を検討すること。

さらに本研究では、上記の研究課題への取り組みを通じて、単にアスリート個人のバーンアウト予防のみならず、チーム全体の生産性の向上といった、スポーツカウンセリングの新たな実践形態を提案することを研究課題とした。そのため「仮説モデルの設定」→「質問紙調査による実証」→「事例検討を通じた確かめ」の3段階よりなる独自の分析枠組みを構築した (図1参照)。この分析枠組みに則り、上記の研究課題について3章から7章にかけて (図2参照)、検討を行った。その結果以下の知見を得た。

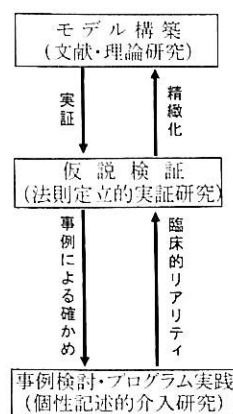


図1 本研究の3つの段階

2. ソーシャルサポートの構成要素とその機能

第3章では、既存尺度項目をアスリート用に翻訳・修正し、さらにアスリート特有の項目を加えて24項目からなるアスリート用ソーシャルサポート尺度(Athletic Social Support Scale、以下ASSSとする)を作成した。大学生アスリート390名に対する質問紙調査を行ったところ、ASSSのいずれの項目も「必要である」と評価された。さらに満足度得点について因子構造を検討したところ、4因子が抽出され、それぞれ「理解激励サポート」「尊重評価サポート」「助言指導・情報提供サポート」「娯楽共有サポート」と命名された。構成概念の妥当性を検討するため、バーンアウト傾向の高低によるASSS得点ならびにサポート源の記載人数の比較を行った結果、有意な差が認められ、ASSSがバーンアウト傾向の高いアスリートの特徴をよく反映する尺度であることが確認された。

続いてスポーツカウンセリングルームで受理したアスリートの心理相談事例についてソーシャルサポートの機能とタイプおよび提供者に着目して再分析を行った。この事例は、来談時、ソーシャルサポート・ネットワークの再構築が余儀なくされる状況に直面していた。事例検討の結果、アスリートの享受しているソーシャルサポートは、機能面からみると情緒的なサポートと道具的なサポートがあり、因子分析の結果を裏づける特徴を示した。さらに行動的側面からみるとそれぞれ直接的なサポートと間接的サポートに分けられ、それぞれ提供者の異なることがわかった。したがって、先に「助言指導・情報提供サポート」にまとめられた内容は、行動的側面から見ると直接的な道具的サポートである「助言指導サポート」と、間接的な道具的サポートである「情報提供サポート」に分けて捉える必要のあることが示唆された。

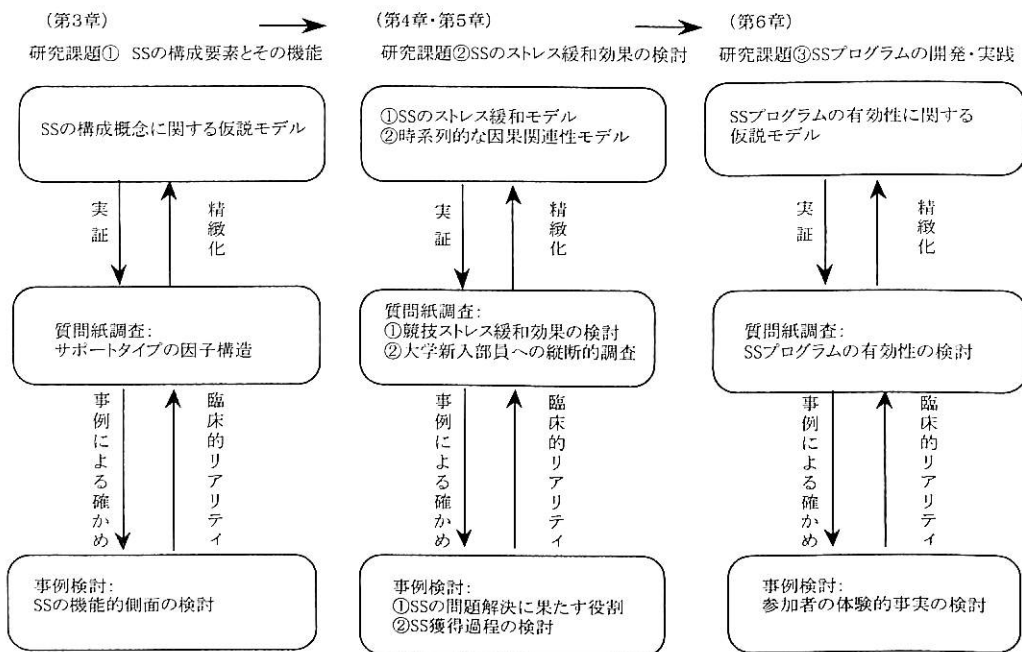


図2 本研究の概要

3. ストレス緩和効果ならびにバーンアウト抑制効果

第4章では、バーンアウト予防の観点から、ソーシャルサポートのストレス緩和効果について検討した。はじめに大学生アスリート457名に対して質問紙調査を実施し、得られたバーンアウト得点について、ストレスレベル(低・中・高)×サポート(満足群・不満足群)の混合計画による2要因分散分析を行った。その結果、両要因の主効果が認められ、ソーシャルサポート満足群のバーンアウト傾向は、いずれのストレスレベルにおいても有意に低く抑えられており、ストレス緩和効果が実証された。

続いてバーンアウト傾向の認められる3名の大学生アスリートに対して、ソーシャルサポートの具体的内容を問う面接調査を実施した。その結果、情緒的サポートが主としてアスリートの心理的安寧をもたらし、道具的サポートが問題解決に向けた適応的な対処行動を促進する可能性が示唆された。さらにソーシャルサポートをうまく活用し、バーンアウト傾向の解消を見た事例では、広範なサポートネットワークが確認され、そのことから問題解決に役立つサポートを自ら獲得できるよう支援することが必要であると示唆された。

さらに第5章では大学新入部員を対象とした縦断的調査により、第4章で確認されたバーンアウト抑制効果について、時系列的な因果関連性を検討した。はじめに縦断的調査において繰り返し測定が可能な、5項目からなるASSSの短縮版を作成した。続いて大学新入部員76名に対して、入部直後から約2ヶ月ごとに、合計

4回の縦断的な質問紙調査を実施した。分散分析ならびに重回帰分析の結果、ソーシャルサポートのバーンアウトに対する抑制効果が実証された。また、少なくとも入部後4ヶ月の時点(8月)までには、ソーシャルサポート環境を整備する必要のあることが示唆された。

その後、面接調査に同意の得られた大学新入部員8名に対して「関与しながらの観察」を実施した結果、ASSS短縮版に盛り込まれた5つのソーシャルサポートが、環境移行期のストレス対処過程において、それぞれ重要な役割を果たすことが確認された。すなわち「競技生活の戸惑い」といった競技ストレスに直面することの多い入部直後の時期(4月)では「情報提供サポート」が、そしてその後は「尊重評価サポート」や「娯楽共有サポート」がバーンアウト予防にとって有効であることが分かった。また新入部員に対して、この環境移行期にソーシャルサポートネットワーク構築のための教育プログラムを提供することで、バーンアウトの予防が可能になると示唆された。

4. ソーシャルサポート活用プログラムの開発と効果の検討

第6章では、これまでの知見をふまえ、ソーシャルサポートの獲得を動機づけるような教育プログラム(ソーシャルサポート活用プログラム)を独自に作成し、大学新入部員に提供した。このプログラムは、教育や産業の分野において集団の相互信頼関係の構築に有効性が認められてきた構成的グループ・エンカウンター(國分, 1992)を理論的基盤として、大学生アスリート

の競技ストレスへの対処に役立つエクササイズを取り入れながら、6セッションより構成した。このプログラムに参加した 11 名の大学新入部員を SGE 群、SGE 群と同一の運動部に所属しこのプログラムには参加しなかった新入部員 22 名を統制群とし、質問紙調査を行った。その結果、統制群に比較して SGE 群にはプログラム参加後にソーシャルサポート満足度の向上することが確認された。さらに SGE 群のバーンアウト傾向は統制群に比較して低く抑えられたことから、本プログラムへの参加により、競技ストレスの悪影響が緩和でき、結果としてバーンアウトが抑制できることが確認された。

続いて参加者の内省報告を手がかりに事例検討を行ったところ、本プログラムに参加することで自己開示行動の活発化、自己受容、サポートネットワークの形成といった心理のプロセスを確認した。以上から、ソーシャルサポート活用プログラムの有効性が確認され、環境移行期においてストレス対処スキルの学習とソーシャルサポート獲得に向けた動機づけを高めることが、大学生アスリートのバーンアウト予防に役立つと結論づけられた。

続く第 7 章では、スポーツカウンセリングにおけるソーシャルサポートのさらなる活用法を探るため、試合期にある競技チームに対して、本プログラムを適用し、チームワークの向上ならびに試合場面での実力発揮に与える影響を検討した。チームメンバー 11 名に対する質問紙調査の結果、モラル得点および自己開示得点はプログラム実施前から実施後にかけて有意に向上し、インカレまで維持されていることが分か

った。さらにソーシャルサポート得点についても、インカレ直前にかけて向上することが確認された。インカレでの競技成績は、コーチの設定した基準に照らして総じて高く、ほぼ実力が発揮されたと評価された。さらに、選手のセッション中の発言内容や作業シートにおける感想を手がかりに、チームビルディングのプロセスを検討したところ、本プログラムの適用により、チーム内のソーシャルサポートが活発になり、またメンタルトレーニング技法への習熟も作用して、チームの生産性が向上したと推測された。

第 8 章では、本研究で得られた知見を要約した。ソーシャルサポートに着目することで、従来アスリートと 1 対 1 の関係で展開されてきたスポーツカウンセリングの実践において、グループの教育機能を活用する、新たなアプローチを提示することができたと総括し、現場（スポーツカウンセリングの現場、競技スポーツの現場、学校体育の現場）に対して具体的な活用法に関わる提言を行った。また今後の研究課題として、①環境要因の検討、②パーソナリティ要因の検討、③発達年代の検討の 3 点に言及した。

終わりに（謝辞に代えて）：

人は危機に陥ると、他者にサポートを求める。私も実に多くのサポートを得た。ただしそのサポートをうまく活用できる人とそうでない人がいるようだ。残念ながら筆者は後者にあたる。足掛け 15 年間、学位をとるようにサポートし続けていただいた、筑波大学の中込四郎教授には、感謝の言葉よりも先に、サポートを活かしきれずに長い時間を要してしまったことへ

のお詫びの言葉を述べなければならない。なぜ、これほどまでに時間を要したのだろうか。私の個人的な課題に違いないが、しかし、危機への取り組みはアイデンティティの確立に役立つ、という先生のご主張を、この15年のストレスフルな歩みの中で自ら体験できたのは、カウンセラーとしては意味のあることのように思う。

博士論文の審査員を快くお引き受け戴いた、筑波大学の野津有司先生、坂入洋右先生、小玉正博先生、外山美樹先生には、拙稿を何度も丁寧にご読んでいただき、体育科学、心理学のご専門のお立場から貴重なご意見を頂くことができた。また学位論文の構想段階より、大所高所からご意見をいただいた吉田茂先生はじめ、筑波大学体育心理研究室内の諸先生方、市村操一先生（東京成徳大学）にも感謝申し上げます。先生方との交流の中で、本論文を完成させる作業は、私にとってとても幸せな作業であった。

東京成徳大学の国分康孝教授にも感謝の意を述べたい。筆者が資格を所得する当時、日本カ

ウンセリング学会理事長の要職にありながら、事例のスーパービジョンを始め、構成的グループ・エンカウンターのリーダー研修等でも直接ご指導いただいた。本研究で採用させていただいたチームビルディングの理論は、構成的グループ・エンカウンターに準拠している。その生みの親から直接学ぶ機会を得られたのは、また学会を通じて研修を続けられたのは、本研究にとってなくてはならない経験であった。またこの原稿をまとめている最中、カウンセリング学会より学会賞（松原賞）受賞のお知らせを頂いた。身に余る栄誉で、正直びっくりしている。

スポーツカウンセリングルームでお会いした学生アスリートの皆さん、心理的サポートの担当者としてお会いした日本代表チームやプロチームのアスリートの皆さんには、本研究における共同研究者のような思いを持っている。競技での卓越や自己実現を目指す皆さんとの共同作業が、本論文の着想の原点となり、骨格を作ってくれた。心から感謝申し上げます。

競技スポーツにおける「暗示」「セルフトーク」の心身への影響に関する研究

立谷泰久（国立スポーツ科学センター）

学位：博士（学術）授与機関：東京工業大学

取得日：2011年3月28日 指導教員：石井源信教授

第1章「研究の背景と目的」

第1章では、競技スポーツにおける心理サポートに関する研究・実践の歴史とその重要性に触れ、メンタルトレーニング技法である「暗示」「セルフトーク」の研究について概観し、またこの2つの技法の類似性についても言及した。さらに、それらの実践の歴史的背景や重要性を踏まえ、本論文に至った経緯、その意義や目的についても述べ、「暗示」「セルフトーク」が心身に与える影響、そしてその有効性について明らかにすることを目的とした。

第2章「競技スポーツにおける自律訓練法の『温感公式』と『温感暗示』の心理生理的効果の比較」

第2章では、自律訓練法の温感に焦点を当て、心理生理的指標を用いて実験を行った。自律訓練法は、通常「公式（『両手が温かい』）」を用いるが、競技現場では「特徴的な暗示（ここでは、『両手の血管が開いて指の先、すみずみまで温かい血液が流れ込んでいく』と『両手に温かいカイロを持っている』）」などが用いられている。しかし、その基礎的な検証は行われていないため、心理生理的指標から比較・検討した。その結果、「特徴的な暗示」よりも、通常用いられている「公式」の方が、温度上昇が大きいことが確認された。つまり、「両手が温かい」という直接的な表現（公式）の方が温かさを増すということが明らかになった。

第3章「試合中に用いた『セルフトーク』が勝敗やパフォーマンスに及ぼす影響」

第3章では、競技場面におけるセルフトークの実態を把握するために調査を行い、セルフトークが勝敗や良い／悪いパフォーマンスに良い／悪い影響を及ぼしているのか否か、またその内容の分類について検討を行った。その結果、「負けた試合／悪いパフォーマンス」の方が、「勝った試合／良いパフォーマンス」よりもパフォーマンスへの影響が小さく、「勝った試合／良いパフォーマンス」には、ポジティブなセルフトークを使い、「負けた試合／悪いパフォーマンス」には、ネガティブなセルフトークを用いていることが明らかになった。また、モーラという音数による言葉の数の比較を行った結果、「勝った試合／良いパフォーマンス」のセルフトークは、「負けた試合／悪いパフォーマンス」のセルフトークよりも数が多かった。つまり、「勝った試合／良いパフォーマンス時」には、目的や意図が含まれた「長いセルフトーク」を用いているということが明らかになった。

第4章「試合中の『セルフトーク』の心身への影響に関する実験的研究」

第4章では、「勝った試合／良いパフォーマンス時」と、「負けた試合／悪いパフォーマンス時」に使っていた言葉を用いて、心身への影響に関する実験を行った。その結果、心理的指標においては、「勝った試合／

良いパフォーマンス時」のセルフトークは、認知的不安と身体的不安を減少し、自信を向上させ、「負けた試合／悪いパフォーマンス時」のセルフトークは、身体的不安と自信を減少させるということが明らかになった。生理的指標の血圧と心拍では、大きな違いはみられなかったが、内省報告を含めて考えると、勝利／良いパフォーマンスを得るためには、「勝った試合／良いパフォーマンス時」のセルフトークを用いることが有効であるということが明らかになった。

第5章「総括」

第5章では、本論文で得られた成果をまとめ、また今後の課題・展望について述べた。自律訓練法においては、「両手が温かい」というよりシンプルで、目的が直接的に含まれた「公式」を用いることが有効であることが示された。また、試合で勝利／良い

パフォーマンスを得るためには、ポジティブで、目的や意図が含まれたセルフトークが有効であることが明らかになった。以上のことから、「暗示」「セルフトーク」を競技現場で用いる際には、その目的や意図を含んだものを用いることが、リラックス感をより得やすくし、勝利や良いパフォーマンスにつながる可能性が高まると結論付けた。

謝辞

本論文を執筆するにあたり、指導教員である石井源信教授には、本当にたくさんのご指導を頂き、心から感謝しております。また、たくさんの方々から言葉にできないほどのご指導やご協力を頂きました。皆さまに心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

ボールゲームにおける集団ダイナミクス

横山慶子（北海道大学・日本学術振興会）

学位：博士（心理学）授与機関：名古屋大学

取得日：2011年7月29日 指導教員：山本裕二教授

論文概要

本論文は、ヒト集団の新たな理解を得るために、ボールゲームの集団ダイナミクスを明らかにすることを目的とした。生命個体のダイナミクスを記述する力学系アプローチによる理論モデルを参考に、ゲーム、チーム、三者という三つの階層構造におけるダイナミクスを、ホッケーゲームとサッカー練習の解析によって検討した。その結果、三つの階層に対応して、それぞれ分岐・切替・同期ダイナミクスが潜むこと、三者の同期ダイナミクス獲得には他者への気づきを高める環境の工夫が必要であることが確認された。

第1章 序論

集団に関する研究は、人文・社会科学や数物・工学系科学など領域横断的に様々な側面から検討されてきた。まず第1章では、集団力学と力学系のアプローチに注目して先行研究を概観し、集団研究の課題と解決方法を整理した。集団力学のアプローチでは、個人や集団が変化する事実は捉えられているものの、「集団がどのような仕組みによって変化するのか」という問題は検討されてこなかった。その一方で、現象の動的変化に潜む仕組み（ダイナミクス）を検討する試みである力学系のアプローチでは、上述した問いに対する幾つかの答えが提出されている。

しかしながら、これらの研究には以下のような問題点が孕んでいると考えられた。(1)「二者」ないし「多集団」を対象とし、「少集団」を対象としていない。(2)非日常的、自然発生的な現象を対象とし、目標志向的な集団を対象としていない。(3)外部環境から影響を受けない閉じたシステム（自励系）として扱い、外的環境の変化を考慮した開いたシステム（非自励系）として扱っていない。つまり、力学系アプローチによる集団研究では、「目標志向的な少集団が、環境の変化に対応してどのように組織化すべきか」という問題は解決されていない。これは力学系アプローチによる検討が、「二要素」あるいは「多要素」を説明する振動子モデル（Winfrey, 1967; Kuramoto, 1984）やネットワークモデル（Albert et al., 1999; Watts & Strogatz, 1998）を中心として発展したことが理由といえる。

こうした問題を解決するために本論文では、これまで主に生命個体を対象として検討されていた力学系アプローチによる理論モデルを、「少集団」へと適用することにした。そしてさらに、環境変化に適応する目標志向的な少集団であり、なおかつ、洗練され高度な創造性を含むと考えられるボールゲームを観察対象とした。つまり本論文では、ボールゲームが、ヒト集団の新た

な理解に繋がる格好の題材と考えた。ボールゲームの集団システムを整理すると、ゲーム（自励系）、チーム（非自励系）、三者（自励系/非自励系）という三つの階層からなる集団システムが仮定でき、それぞれのシステムのダイナミクスを見出すことによって、ボールゲームの集団ダイナミクスを見出すことができると考えた。

第2章 目的

ボールゲームの集団ダイナミクスを明らかにするために以下の5つの目的を整理した。(1) ボールゲームにおける集団システムの階層構造を明らかにする。(2) ゲームシステムのダイナミクスを明らかにする。(3) チームシステムのダイナミクスを明らかにする。(4) 三者システムのダイナミクスを明らかにする。(5) 三者システムのダイナミクス獲得方法を明らかにする。これらを以下の第3～7章で検討した。

第3章 ボールゲームの集団システム

ここでは、ボールゲームにみられる集団システムの階層構造を把握することを目的とした。そのために、サッカーの熟練経験者を対象に行った「ゲームの流れ」に関するインタビューの発話解析から、集団システムが、ゲーム、チーム、数名の選手といった三つの集団システムからなることを確かめた(3.2節)。さらに、最下層の集団システムの人数を特定するためにまず、グラフ理論に基づく幾何学的な表現方法をとるネットワークモデルを参考に、チーム内のパスの可能性をネットワークとして指標化した。これは、選手の位置取りと動きから定量化された守備側チームの圧場をもとに、攻撃側チームの二選手間すべてのパスコースの有無を評価し、

定量化できる指標である。これを成年と少年の6人制フィールドホッケーゲームに適用し、攻撃側チームの34種類のパスネットワークの時間頻度を検証した結果、三者が同時にパス可能である場合がスキルレベルに関係なく高い頻度で確かめられた。このことから、チームシステムの基本人数が三者と考えられた(3.3節)。これらの結果から、ボールゲームにおける集団システムは、ゲームシステム、チームシステム、三者システムという三つの階層構造によって成り立つことが確かめられた。

第4章 ゲームシステムのダイナミクス

ゲームシステムのダイナミクスを明らかにするために、対人間の協調運動に関する研究(Schmidt et al., 1990)を参考に、ゲームシステムの秩序-制御パラメータの関係を検討した。まず、ボールとゴール、さらに選手らの位置関係によってゲームシステムの全体的な振る舞いが決定されると考えられたことから、攻撃側が攻めるゴールを原点とする極座標系をとり、各選手とボールに関して原点からの距離、すなわち動径を求めた。そして、ボール動径と全選手の動径平均との差分をボール-全体相対距離とし、これを秩序パラメータとした。さらに、振動子モデルにおいて二振動子間の結合強度に相当する制御パラメータは、ゲームシステムにおいてはチーム間の接近に相当すると考え、チームごとに各選手の動径の平均値を求め、両チームの差分であるチーム間距離を制御パラメータとした。以上のような手続きによって、秩序-制御パラメータとなる指標を開発した(4.2節)。成年と少年のフィールドホッケーゲームに

における攻撃成功場面と失敗場面へ適用し、両指標の関係を調べた結果、成年はあるチーム間距離を境にボール全体相対距離が成功と失敗に制御パラメータがある臨界点を超えると新たな秩序が立ち現われる分岐ダイナミクスによって記述できることが示唆された (4.3 節)。

第5章 チームシステムのダイナミクス

チームシステムのダイナミクスを明らかにするために、外部環境に応じたテニスの打動作を検討した研究 (Yamamoto & Gohara, 2000) を参考に、チームシステムを非自励系として捉え、外部入力を表す変数とシステムの秩序パラメータとの関係を検証した。まず、攻撃側チームに対する守備側チームのプレスが攻撃側チームの外部入力であり、この守備側のプレスは、チーム間の接近と関係があると考えられたため、前章で用いたチーム間距離を外部入力を表す変数とした。次に、攻撃側チームの位置取りの集中と拡散が、チームの協調パターンを表すと考えられたことから、3.2 節で用いた圧場モデルのうち位置取りの項のみを用いてチーム圧場を算出したうえで、情報の多様性を評価するエントロピーの概念を用いてチーム集散係数を指標化し、これを秩序パラメータとした。以上のような手続きによって、外部入力と秩序パラメータを表す指標を開発した (5.2 節)。成年と少年のフィールドホッケーゲームの成功場面へ適用し、外部入力と秩序パラメータとの関係を調べた結果、成年はあるチーム間距離を境にチーム集散係数が拡散から集中へと切り替わるが、少年は拡散する一方であったことから、チームシステムの振る舞いは、外部環境に応じてシステ

分岐するが、少年は変化しないことが確かめられた。このことから、ゲームシステムの振る舞いは、

ムの協調パターンを切り替える切替ダイナミクスによって記述できることが示唆された (5.3 節)。

第6章 三者システムのダイナミクス

三者システムのダイナミクスを明らかにすることを目的とした。三つに配置した粘菌のダイナミクスを対称性Hopf分岐理論 (Golubitsky & Stewart, 2002) に基づいて検討した研究 (Takamatsu et al., 2001) を参考に、三名の攻撃者が守備者にボールを奪われずにパスを繋ぐことが要求されるサッカー3 vs. 1練習を対象とし、三者関係を検証した。まず、三者の位置を結んだ際にできる三角形の角度を軸にとると、三者間の角度変化が位相空間上に軌道 (アトラクタ) として描かれることを見出した。そして、三者システムが対称性Hopf分岐理論に基づく同期ダイナミクスとして記述できるならば、回転、部分同位相、部分逆位相パターンという三つの同期パターンが、位相平面上の軌道 (アトラクタ) として表現でき、三者間の角度変化と理論モデルとを定性的に評価できることを明らかにした (6.2 節)。異なるスキルレベルを対象に行った3 vs. 1練習における三者間の角度変化を位相平面上に表現した結果、上級群と初級群がそれぞれ、予測された3つのパターンのうちの2つに相当することが確かめられた。上級群は、3つの角度変化が $2\pi/3$ ずつずれて同期する回転パターンであり、初級群は、3つのうち2つの角度のみが逆位相で同期する部分逆位相パタ

ーンであった。このことから、三者システムの振る舞いは時空間的な対称性の破れから予測できる同期ダイナミクスによって記述できることが示唆された（6.3節）

第7章 三者システムのダイナミクス獲得

第6章の知見に基づいてここでは、三者システムのダイナミクス獲得の方法を明らかにするために、サッカー3 vs. 1の練習道具を開発し、初級者へ適用した。第6章において、スキルレベルの低い者は高い者よりも二者と同時に相互作用することが難しい傾向であると考えられたことから、他者への気づきを高めるために、三者を物理的に繋いだ道具（通称、空気を読むバンド：KY バンド）を作成した（7.2 節）。KY バンドあり、なしの練習課題を1日おきにそれぞれ5回、4日間に渡って実施した結果、上級群に見られる同期パターンとパス数が増加する傾向が確かめられた。このことから、三者システムのダイナミクス獲得に有効な方法は、物理的に内在フィードバックを与えるという環境の工夫によって他者への気づきを高める練習であると考えられた（7.3 節）。

第8章 総括

本論文を要約したうえで、本論文で得られた二つの示唆を示した。一つめは、「外部環境に適応する目標志向的な少集団」に関する以下のような示唆である。（1）競合する二集団は、集団間の接近に依存して競合状態が分岐する（どちらか一方の集団が優位になる）。（2）集団は、環境の変化に応じて協調パターンを切り替えなければならない。（3）集団が自己組織化するための基本単位は三者である。三者の適応的な協

力関係を築くためには、一人の他者ではなく、二者と常に対応する必要がある。もしこれが実現できないのであれば、二者の振る舞いに同時に気づくことのできる環境の工夫が必要である。二つめの示唆は、「集団」と「個人」のダイナミクスの普遍性である。「集団」は、ヒト個人の筋骨格系のような自由度の相互依存関係が設定されておらず、多様な自由度を保持しているにも関わらず、「個人」と類似したダイナミクスによって自己組織化することが示唆された。ただしこれらの示唆は、ボールゲームの一側面から見出された結果によるものであり、ヒト集団の更なる理解のためには、新たな側面からボールゲームに潜むダイナミクスを検討する必要がある。

付記：本論文の完成に至るまで、指導教官として長年のご指導を頂きました山本裕二先生、ならびに貴重なご助言を賜りました先生方に深く感謝申し上げます。

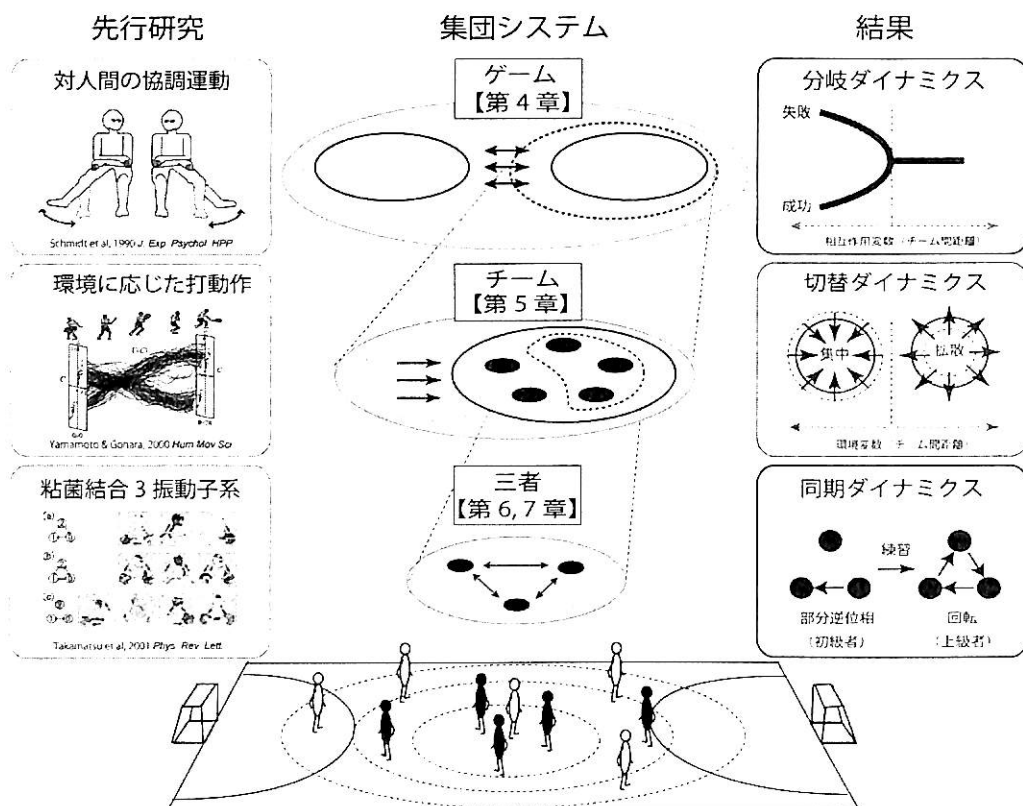


図 1 本論文の概念図

	目的		解析対象	結果
3 章	集団システムの整理	階層構造	熟練者の発話	ゲーム ⊃ チーム ⊃ 数名
		最下層システムの人数		数名 = 三者
4 章	ゲームシステム	ダイナミクス	ホッケーゲーム	分岐ダイナミクス
5 章	チームシステム	ダイナミクス		切替ダイナミクス
6 章	三者システム	ダイナミクス	サッカー練習	同期ダイナミクス
7 章		ダイナミクス獲得		他者への気づき

表 1: 本論文のまとめ

VI. 海外情報

体育やスポーツに関する心理学の領域についての歴史をさかのぼってみると、最後にたどりつく国際学会は、The International Society of Sport Psychology (ISSP)ではないでしょうか。ISSP は 1965 年にイタリア人研究者 Ferruccio Antonelli の呼びかけによりスポーツ心理学研究と実践の促進及び学問領域の国際的な発展を目的とし創設されました。同時に第 1 回学会大会がローマで開催され 450 名が世界各国から参加しました。その後も学会大会は 4 年に一度世界各国で開催され、2013 年には中国で開催されることが決定しています。回数を重ねるごとに日本からの発表者及び参加者は増加しています。また ISSP の創設には藤田厚先生（日本大学）が中心的な役割を担い、1979 年には理事会が日本で開催されたこと、そして現在は関谷寛史先生（広島大学）が理事として活躍されるなど、これまで日本は ISSP の発展に貢献をしてきました。

ISSP の傘下には地域別に 5 つの学会が存在します。そのうちのひとつが Asian-South Pacific Association for Sport Psychology (ASPASP)です。日本はこの ASPASP に所属しています。ASPASP は 1989 年の ISSP シンガポール大会でアジアの研究者が協議を重ねた結果、南太平洋地区のスポーツ心理学のさらなる発展をめざし創設されました。創設から 2 期にわたり会長を務められたのは、藤田先生であることから、日本と ASPASP の強いつながりが見受けられます。ASPASP には現在約 20 か国が所属していますがその数は年々増え続けています。これまで、オーストラリア(1991)、香港(1995)、中国(1999)、韓国(2003)、タイ(2007)にて学会大会が開催されました。

第 6 回学会大会は 2011 年 11 月 11 日から 4 日間の予定で “Turning a New Page : A Refreshing Look at Sports and Exercise Psychology from

an Asian Perspective” をテーマとし、台湾の台北市にて開催されます。学会大会にはスポーツ心理学領域、運動心理学領域、及び運動学習領域から合計 8 名のキーノートスピーカーが招待されるほか、口頭発表とポスター発表も予定されています。

日本は第 7 回大会（2013 年）誘致へ向け立候補することを決めています。大会開催国は理事会にて決定され、台湾大会の総会において発表となります。理事へのアピールのためにも多数の日本人研究者の参加が望まれます。同時に、理事選挙も行われる予定で、日本開催へむけ複数の理事当選を目標とし、みなさんに投票していただくことが不可欠となります。

これまで、国外で開催される国際学会に参加または発表する機会に恵まれた研究者はそう少なくはないと考えます。ISSP や ASPASP において日本人研究者は常に影響力を発揮してきたと考えられます。一方で、国際学会での共通語は英語であるため、発表や参加に対する積極的な行動にむすびつかないこともあろうかと思います。しかし、国際学会での発表により日本研究者は体育・運動・スポーツの場面における心理学に貢献することが可能となります。台湾に集まる研究者のほとんどは英語を母国語としない人たちです。そんな人たちの発表を参考としながら、3 年後（日本で開催されるはず! ?）の ASPASP に向けてこの準備を始めてみるのはいかがでしょうか? みなさん台湾でお会いしましょう。

参考 URL

- ・ ISSP : www.issponline.org
- ・ ISSP の歴史 : http://www.issponline.org/documents/History_of_ISSP.pdf
- ・ ASPASP : www.aspasp.org

VII. 日本体育学会 第 62 回大会案内

鹿屋体育大学

2011 年 9 月 25 日～9 月 27 日

日本体育学会 第62回大会
体育心理学専門分科会企画について

本年度は、会場等諸般の事情により、プレセミナー・懇親会は行いません。

<日程>

■ 9月25日(日)

- 10:30～11:45 口頭発表1(1会場)3演題、15分発表、30分討論
12:00～13:00 理事会(理事の先生方はお集まり下さい。昼食を準備します。)
13:00～14:15 口頭発表2(1会場)3演題、15分発表、30分討論
14:30～15:30 口頭発表3(1会場)2演題、15分発表、30分討論

■ 9月26日(月)

- 9:30～10:30 キーノートレクチャー1
“こころと身体”の相互循環因果関係
演者:荒木雅信(大阪体育大学)
司会者:関矢寛史(広島大学)
10:40～11:40 キーノートレクチャー2
“質的アプローチの可能性を探る”
演者:豊田則成(びわこ成蹊スポーツ大学)
司会者:杉山佳生(九州大学)
13:00～14:00 ポスター発表1(掲示時間11:00～14:00、責任在籍時間13:00～14:00)

■ 9月27日(火)

- 9:30～11:30 シンポジウム
テーマ:子どもの運動促進を考える
司会者:伊藤豊彦(島根大学)
演者:中村和彦(山梨大学)
子どもの運動能力の現状と課題:発育発達研究の立場から
演者:古田 久(埼玉大学)
子どもの運動能力の現状と問題点:運動不振研究の立場から
演者:藤田 勉(鹿児島大学)
運動の促進:内発的動機づけの立場から
演者:上地広昭(山口大学)
運動の促進:子どもの身体活動増強を狙った
ポピュレーションアプローチ
11:35～12:15 総会
13:00～14:00 ポスター発表2(掲示時間11:00～14:00、責任在籍時間13:00～14:00)

“こころと身体”の相互循環因果関係

荒木 雅信（大阪体育大学大学院）

人が合目的な主運動を行なうためには、いくつかの要因が相互に関係していることは間違いないであろう。そのことを検討するために、人の運動過程をいくつかの要因に分類して、その要因間の相関関係を検討することが多い。しかし、相関関係は因果関係と同一ではない。それは、因果関係の必要条件のひとつに過ぎない。つまり人の運動過程においては、「こころ」と「身体」は相互に関連しているのである。そこで、この過程を考えた場合、「心理状態の変化による覚醒水準の変化と、それによる身体的変化」や、「身体的変化による覚醒水準の変化と、それによる心理状態の変化」といった関係を考えることができる。この関係を理解するためには、相関関係だけでその因果関係を論じることには無理がある。そのために「相互循環因果関係」を考えることが有効であろう。ここでは、筋緊張・覚醒水準・運動パフォーマンスのそれぞれの共変動を、相互循環因果関係から論じてみたい。

質的アプローチの可能性を探る

豊田 則成（びわこ成蹊スポーツ大学）

質的アプローチを方法論とする研究が増えてきている。その背景のひとつには、従来の量的アプローチによる仮説検証型の研究から質的アプローチによる仮説生成型の研究へと関心が拡大していることが挙げられる。この質的アプローチは決して目新しい立場ではなく、常に量的アプローチと対比されながら、あるいは「量」を補完する「質」としての立場から研究方法としての研鑽を重ねてきた。そもそも、研究方法は研究主題に適したものでなければならない。昨今の質的アプローチによる研究は、研究主題にせよ、方法論にせよ、実に多岐にわたっている。何より、昨今の質的アプローチの隆盛には、ある種の独歩感を拭い去ることができない。質的にアプローチする上で配慮しなければならないこととは何か。科学性を確保するために何が求められるのか。これらに焦点化され、充分議論されてきたと言い難い現状にある。演者もまた質的研究法（特に、事例検討やグラウンデッドセオリー、TEM など）を駆使した研究主題に取り組んでいる。本セッションでは、いわば、この古くて新しいアプローチの可能性についてフロアの先生方と有意義な議論と意見交換が展開できるよう話題提供をしたい。

テーマ：子どもの運動促進を考える

企画の趣旨

司会：伊藤 豊彦（島根大学）

第 62 回日本体育学会大会のテーマは「動ける日本人育成をめざして—する・みる・ささえる—」です。このテーマは、子どもの体力低下傾向が依然として深刻であり、しかも運動する子どもとそうでない子どもに二極化する傾向が指摘される状況にあって、子どもの運動をどのように促進していけばよいのかを改めて我々に問うているように思われます。

このような問題意識の下、本シンポジウムでは、発育発達研究や運動不振研究の立場から子どもの運動能力・運動量（運動習慣）の現状を把握したうえで、動機づけや運動行動への介入にかかわる研究から、運動を好きにさせ、運動習慣の形成をはかるための運動促進の方法についての議論を深めたいと考えています。

子どもの運動能力の現状と課題：発育発達研究の立場から

中村 和彦（山梨大学）

文部科学省「体力・運動能力調査」によると、我が国の子ども達の走・跳・投といった基礎的な運動能力は、1985 年前後をピークに著しく低下の傾向にあり、現在ではその低下傾向がやや緩やかになり、下げ止まりの状況にあるとされている。しかし依然と明確な上昇傾向には至っていない。また今日の運動能力の低下問題は、「低年齢化」と、運動実施状況の「二極化」という特徴を示している。

これまでの発育発達研究の結果から、運動能力低下の直接的な原因として、「基本的な動作の未習得」と「運動量の減少」をあげることができる。今日の子ども達は、運動遊びの消失や、単一スポーツのみの実施によって、動作の多様化と洗練化ともに未熟な段階にとどまっている。さらに、運動量（歩数）をみると、今日の幼児・児童の 1 日の平均歩数は 13,000 歩と、昭和 40 年代・50 年代の半分以上にまで減少している。

本シンポジウムでは、子どもの運動能力の現状に関して、特に基本的な動作の習得状況を中心に述べ、そこから明らかになった課題について提言したい。

子どもの運動能力の現状と問題点：運動不振研究の立場から

古田 久（埼玉大学）

運動技能の教授・学習場面では、他者と同じように練習を行っても、なかなか技能の向上が認められない学習者が見受けられる。このような学習者は「運動不振」と呼ばれる。運動不振を呈する者は、しばしば「運動オンチ」という蔑称的なレッテルを貼られるため、運動やスポーツ活動への積極的な参加が阻害されることにもなりうる。つまり、運動学習における失敗経験が運動有能感の低下や運動嫌いを生み、それが運動やスポーツ活動への積極的な参加を阻害して運動技能や体力を高める機会を減少させ、結果として運動不振が改善されないという悪循環が想定される。

そこで今回のシンポジウムでは、①運動不振の判定法、②運動不振学生の体育授業における「つまずき」経験、③運動不振学生の「知覚－運動」能力、④運動不振学生の体力、⑤運動不振と運動嫌い等に関する研究成果を紹介し、運動の促進について議論する。

運動の促進：内発的動機づけの立場から

藤田 勉（鹿児島大学）

内発的動機づけは、運動をすること自体を目的とする動機づけであり、運動参加を促進する重要な要因として考えられている。体育・スポーツ心理学の内発的動機づけに関連する研究では、主に自己決定理論（Deci& Ryan, 1985, 1991, 2000）や達成目標理論（Ncholls, 1984, 1989）が応用されている。自己決定理論では、3つの心理的欲求（自律性、有能さ、関係性）の充足が内発的動機づけを高めると考えられている。達成目標理論は、直接的に内発的動機づけを説明する理論ではないが、課題関与という達成目標が内発的動機づけの性質に類似している。本発表では、これらの理論を応用した研究の知見から運動の促進について述べていきたい。

子どもの身体活動増強を狙ったポピュレーションアプローチ

上地 広昭（山口大学）

近年、欧米における政策立案者、実践者、および健康関連従事者などの間で、ソーシャル・マーケティングに基づく研究や実践への関心が高まっている。ソーシャル・マーケティングとは、個人および社会福祉の向上につながる特定の行動目標を達成させるために、商業分野のマーケティングの概念や技術を体系的に適用することである。ソーシャル・マーケティングは、それ自体が理論というよりは、むしろ、行動変容を狙ったプログラムの開発に際して、心理学、社会学、人類学、およびコミュニケーション理論を活用する枠組み（構造）と捉えるほうが適切である。本発表では、2002年から2006年にかけて米国国土で展開された子どもの身体活動増強を狙った大規模キャンペーン「VERB」や、現在わが国において推進されている「アクティブ・チャイルド 60min.」を例にあげながら、効果的なソーシャル・マーケティングの活用法について紹介する。

VIII. 事務局報告

平成 22 年度 事業報告（平成 21 年総会～平成 22 年度総会）
日本体育学会 第 61 回大会関連（於：中京大学）

1. プレセミナー

日 時：9 月 7 日（火）15：00～17：00
会 場：5 号館 561 教室
テーマ：体育心理学とサイエンス
演 者：村上 宣寛（富山大学）
司 会：吉田 茂（筑波大学）

2. キーノートレクチャー1

日 時：9 月 9 日（木）13：00～13：50
会 場：2133 教室
テーマ：体育授業と心の教育—子どもを育てる授業の仕組み—
演 者：賀川 昌明（鳴門教育大学）
司 会：岡澤 祥訓（奈良教育大学）

3. キーノートレクチャー2

日 時：9 月 9 日（木）14：00～14：50
会 場：2133 教室
テーマ：スポーツにおける完全主義傾向について
演 者：荒木 香織（兵庫県立大学）
司 会：岡澤 祥訓（大阪体育大学）

4. シンポジウム

日 時：9 月 10 日（金）9：30～11：50
会 場：2133 教室
テーマ：若手研究者からみた体育心理学研究の現在と将来
司 会：西田 保（名古屋大学）
演 者：田中 美吏（帝塚山大学）
心理的プレッシャー下における運動行動の運動学的・神経生理学的特徴
演 者：島本 好平（東京工業大学大学院）
スポーツ経験とライフスキル獲得との因果関係の推定
—運動部を対象とした縦断調査の展開—
演 者：小谷 克彦（埼玉大学）
運動部指導者が抱える葛藤体験の持つ意味

指定討論者：山本 裕二（名古屋大学）
土屋 裕睦（大阪体育大学）

5. 口頭発表 1

日 時：9月8日（水）10：30～12：00

会 場：2133 教室

口頭発表 2

日 時：9月8日（水）13：00～14：30

会 場：2133 教室

口頭発表 3

日 時：9月8日（水）14：30～16：00

会 場：2133 教室

口頭発表 4

日 時：9月9日（木）9：30～11：00

会 場：2133 教室

口頭発表 5

日 時：9月9日（木）11：00～12：10

会 場：2133 教室

6. ポスター発表 1

日 時：9月10日（金）13：00～14：00

会 場：体育館

ポスター発表 2

日 時：9月10日（金）14：00～15：00

会 場：体育館

7. 理事会

日 時：9月8日（水）12：00～13：00

会 場：2133 教室

8. 総会

日 時：9月10日（金）11：55～12：30

会 場：2133 教室

平成 22 年度 日本体育学会体育心理学専門分科会 総会 議事録

日 時：2010 年 9 月 10 日（金） 11：55～12：30

会 場：中京大学 21 号館 2133 教室

1. 開会の辞

荒木理事長より総会を開催する旨の開会の辞があった。

2. 会長挨拶

猪俣会長から挨拶があった。

3. 議長選出

総会議長に中京大学の小山 哲氏が選出され、議事に入った。

4. 報告事項

1) 2010 年度事業報告について

荒木理事長より、資料に沿って以下の報告が行なわれた。

(1) 日本体育学会第 61 回大会における専門分科会活動（学会大会委員会）

中京大学にて開催，一般発表；発表総数（口頭発表 19、ポスター発表 63）、
シンポジウム、キーノートレクチャー1・2、総会、理事会

(2) プレセミナー・懇親会の開催（企画委員会）

プレセミナー 「体育心理学とサイエンス」

演者 村上宣寛（富山大学）

司会 吉田 茂（筑波大学）

(3) 体育心理学専門分科会会報の発行（広報委員会）

会報 22 号（通巻 50 号）を 2010 年 8 月 1 日付で発行

分科会 HP を随時更新

(4) その他，庶務および会計業務

審議の際に併せて報告された。

2) 理事会の開催について

2010 年 9 月 8 日（水）に中京大学 21 号館 2133 教室に於いて理事会が開催された。

3) その他

(1) H23 年度・H24 年度体育学会会長に山岸先生、副会長に浅岡先生・平野先生、常務理事に近藤先生が選出された。

(2) 奨励賞受賞：村山孝之・田中美吏・関矢寛史（2009）「あがり」の発現機序の質的研究，体育学研究，54，263-277.

5. 審議事項

1) 一般社団法人への移行に伴う本専門分科会の位置づけについて

荒木理事長より以下の報告があり、承認された。

日本体育学会が一般社団法人へ移行するため、「日本体育学会体育心理学専門分科会」を「体育心理学専門分科会」として、日本体育学会の協力団体と位置づけると本部から指示がでていた。しかし、前日（9月9日）の代議委員会において、次年度は現状のままの組織で運営を行なう旨が決定された。今後の専門分科会の位置づけに関しては情報が入り次第、随時会員の皆様に事務局から報告がなされる。

2) 2010年度決算について

手塚理事より、資料に基づき2010年度の決算について説明がなされた。その後、和田 尚氏より会計監査に関する報告がなされ、承認された。

3) 2011年度事業計画について

荒木理事長より、次年度の事業計画について説明がなされ、承認された。

(1) 日本体育学会第62回大会における企画運営（学会大会委員会）

鹿屋体育大学にて開催；2011年9月26日～28日

一般発表、シンポジウム、キーノートレクチャー1・2、総会、理事会を企画

(2) プレセミナー・懇親会の企画運営（企画委員会）

(3) 体育心理学専門分科会会報第23号（通巻51号）の発行と専門分科会HPの充実と活用（広報委員会）

4) 2011年度の予算案について

手塚理事より、資料に基づき予算案について説明がなされ、承認された。

5) 役員改選について

荒木理事長より資料に基づき次期役員について説明がなされ、承認された。

6) (新) 学会大会発表コード表（学会大会発表コード表見直し特別委員会）

荒木理事長より学会大会発表コード表が見直しされた旨が報告された。その後、中込四郎氏より（新）学会大会発表コード表についての説明がなされ、承認された。

7) その他

(1) 次年度の日本体育学会について

鹿屋体育大学の森 司朗氏より次年度の日本体育学会についての説明がなされた。

(2) 事務局体制について

荒木理事長より、次期事務局体制についての説明がなされ、決定は次期理事会に委ねることが承認された。

6. 議長退席

議長より総会の終了が宣言された。

7. 閉会の辞

荒木理事長より、閉会が宣言された。

平成 22 年度 日本体育学会体育心理学専門分科会 理事会 議事録

日 時：2010 年 9 月 8 日（水） 12：00～13：00

会 場：中京大学 21 号館 2133 教室

出席者：猪俣 公宏，荒木 雅信，橋本 公雄，吉田 茂，西田 保，阿江 美恵子，

山本 裕二，土屋 裕睦，菅生 貴之，手塚 洋介

欠席者：岡澤 祥訓，竹中 晃二，佐久間 春夫

挨拶（猪俣公宏会長）

<報告事項>

1. 2010 年度事業報告（荒木理事長）

1) 学会大会委員会

一般発表；発表総数（口頭発表 19、ポスター発表 63）、シンポジウム、キーノートレクチャー1・2について報告があった。

2) 企画委員会

プレセミナー・懇親会が 9 月 7 日（火）15：00 から中京大学名古屋キャンパス 5 号館 561 教室に於いて開催され、約 40 名の参加者があった旨の報告があった。

3) 広報委員会

会報 22 号が発刊されたことが報告された。

4) 庶務・会計委員会

審議の際に併せて報告がなされた。

2. 事務局報告（荒木理事長）

荒木理事長より、以下の報告があった。

1) 活動報告

・役員の改選について

・体育心理学専門分科会の名称変更について

一般社団法人への移行に伴う本専門分科会の位置づけについて「日本体育学会体育心理学専門分科会」を「体育心理学専門分科会」として日本体育学会の協力団体と位置づける。

2) 会員移動

・2010 年 8 月現在 648 名（新規 38 名）

<審議事項>

1. 2010 年度決算報告

菅生理事より、決算報告がなされ承認された。

2. 2011 年度予算案

菅生理事より、予算案の説明がなされ承認された。

3. 役員改選について（敬称略）

荒木理事長より役員の改選について報告があり、承認された。

1) 会長；中込 四郎

2) 理事；阿江 美恵子、石井 源信、磯貝 浩久、伊藤 豊彦、岡澤 祥訓、菅生 貴之
関矢 寛史、西田 保、橋本 公雄、山本 裕二

3) 代議員（体育心理学専門分科会選出）；阿江 美恵子、石井 源信、山本 裕二

※投票について；会員総数 639 名、有効投票数 80 票（12.5%）

4. 学会大会発表コード表見直し特別委員会

荒木理事長より、中込理事を中心として学会大会発表コード表が見直しされた旨の報告があり、承認された。

5. 2010 年度総会の開催

荒木理事長から以下の事柄について報告があった。

1) 議長の選出

9 月 10 日（金）に総会を開催し、議長は中京大学小山先生が選出された。

2) 総会次第（案）

総会次第（案）が承認された。

6. その他

1) 分科会 50 周年事業について

分科会 50 周年事業の委員会を新たに立ち上げ、次期理事会において議論する。

2) 名称変更について

「体育心理学専門分科会」の名称変更に関する事柄については別途次期理事会で集まり、議論を行なう旨が話し合われた。

日本体育学会体育心理学専門分科会

平成 22 年度 総会資料

2010 年（平成 22 年）9 月 10 日

会場：中京大学 21 号館 2133 教室

〈総会次第〉

1. 開会の辞
2. 会長挨拶
3. 議長選出
4. 報告事項

- 1) 2010 年度（平成 22 年度）事業報告について

- (1) 日本体育学会第 61 回大会における専門分科会活動（学会大会委員会）

中京大学にて開催，一般発表：発表総数 82（口頭発表 19，ポスター発表 63）

シンポジウム，キーノートレクチャー 1・2，総会，理事会

- (2) プレセミナー・懇親会の開催（企画委員会）

プレセミナー 「体育心理学とサイエンス」

演者 村上宣寛（富山大学）

司会 吉田 茂（筑波大学）

- (3) 体育心理学専門分科会会報の発行（広報委員会）

会報第 22 号（通巻 50 号）を 2010 年（平成 22 年）8 月 1 日付で発行

分科会 H P を随時，更新

- (4) その他 庶務および会計業務

- 2) 理事会の開催：2010 年（平成 22 年）9 月 8 日 中京大学 21 号館 2133 教室

- 3) その他

5. 審議事項

- 1) 一般社団法人への移行に伴う本専門分科会の位置づけについて…〈資料 1〉

「日本体育学会体育心理学専門分科会」を「体育心理学専門分科会」として、
日本体育学会の協力団体と位置付ける。

- 2) 2010 年度（平成 22 年度）決算について…〈資料 2〉

- 3) 2011 年度（平成 23 年度）事業計画について

- (1) 日本体育学会第 62 回大会における企画運営（学会大会委員会）

鹿屋体育大学にて開催：2011 年（平成 23 年）9 月 26～28 日

一般発表，シンポジウム，キーノートレクチャー 1・2，総会，理事会を企画

- (2) プレセミナー・懇親会の企画運営（企画委員会）

- (3) 体育心理学専門分科会会報第 23 号（通巻 51 号）の発行と専門分科会 H P の充実
と活用（広報委員会）

- 4) 2011 年度（平成 23 年度）予算案について…〈資料 3〉

- 5) 役員改選について…〈資料 4〉

- 6) （新）学会大会発表コード表（学会大会発表コード表見直し特別委員会）…〈資料 5〉

- 7) その他

6. 議長退席

7. 閉会の辞

平成22年7月21日

一般社団法人移行にともなう支部・専門分科会の扱について（案）

問題点：＜現行の体制のままで一般社団に移行した場合＞

- 1) 支部・専門分科会の経理をすべて学会の経理に一本化しなければならない。
- 2) 支部・専門分科会の長、役員等の選任はすべて総会（代議員会）、理事会など学会の意思決定機関で行わねばならない→各支部・専門分科会での独自の選出は不可能。
- 3) 支部・専門分科会は企業の支店、支社等と同じ扱いになり、各支部、専門分科会に法人税が課税される。

対策：＜現状の支部・専門分科会のもつ権利と主体的かつ独自の活動を保証する＞

支部に関して

- 1) 支部はすべて存続させ、支部を兼ねる独立学会も現状のままとする。
- 2) 体育学会入会の条件をいずれかの支部所属を条件とする（現状のまま）。
- 3) 支部会費は現行と同じく、日本体育学会の年会費と同時に徴収し、各支部は支部会費分を支部の活動として支出できる。ただし、学会本部と同じ項目で会計報告を行ない、支部と本部の会計報告を一本化する。予算の未使用分は体育学会に返還。各支部で留保分を確保することはできません。ただし、未使用分は次年度の予算に追加して使用できるようにする。これにより、前年度の予算の余りを当該年度の支部会費と学会本部からの補助金に加えて使うことができますこととなります（これまで通り）。
- 4) 支部選出代議員はこれまで通り選出する（支部を選挙区と考える）。
- 5) 支部の役員（会長、副会長、事務局長等）は各支部から提出された候補者を理事会で承認する。各支部での役員構成は共通化する（例：支部長1名、副支部長2名以内、事務局長1名以内）。これは、新しい社団法人に関する法律では役員等を決めることができるのは理事会、総会等で支部・専門分科会が独自に決めることができない（ガバナンスの強化）ためです。

専門分科会に関して

- 1) 専門分科会はすべて存続させ、専門分科会を兼ねる独立学会も現状のままとする。
- 2) 専門分科会費は現行と同じく、日本体育学会の会費と同時に徴収し、各専門分科会独自の活動として支出できる。ただし、学会本部と同じ項目で会計報告を行ない、専門分科会と本部の会計報告を一本化する。予算の未使用分は体育学会に返還。各専門分科会で留保分を確保することはできません。ただし、未使用分は次年度の予算に追加して使用できるようにする。これにより、前年度の予算の余りを当該年度の専門分科会費と学会本部からの補助金に加えて使うことができますこととなります（これまで通り）。
- 3) 専門分科会選出代議員はこれまで通り選出する。
- 4) 各専門分科会の長、役員等は各専門分科会から提出された候補者を理事会で承認する。各専門分科会での役員構成は共通化する（例：分科会長1名、副分科会長2名以内、事務局長1名以内）。これは、新しい社団法人に関する法律では役員等を決めることができるのは理事会、総会等で支部・専門分科会が独自に決めることができない（ガバナンスの強化）ためです。

代議員、役員の選出について

- 1) 代議員の選出は、現行の支部選出及び専門分科会選出代議員と同じ手続により選出する。
- 2) 理事等の役員についても現行と同じ手続により選出する

独立学会をもつ支部・専門分科会について

- 1) 独立学会を持つ支部・専門分科会については、独立学会は体育学会とは別の任意団体なので経理を一本化する必要はない。
- 2) 会計報告については、支部・専門分科会への補助金に関する報告だけで良い。

<支部・専門分科会へのお願い>

可能な限り独立学会を持ってください。独立学会であれば、形の上では独立学会の年会費があるだけで支部・専門分科会費は0となります。独立学会の年会費に関しては、会計報告の必要ないため、支部補助金の使途に関する会計報告のみが義務となります。独立学会を持たない場合は支部・専門分科会費と補助金の合計に対し会計報告が必要となります。これまでのように、支部会費の余り分を独自に積み立てておくことはできなくなります。独立学会であれば、会費の扱いは自由にできます。

平成22年度決算報告

<資料2>

平成22年度決算報告(自 平成21年度大会・総会 至 平成22年度大会・総会前)

○収支決算書

款	項目	予算	決算	差額
収入の部				
当期収入合計(A)		841,000	787,744	53,256
前期繰越収支差額		971,371	971,371	0
収入合計(B)		1,812,371	1,759,115	53,256
支出の部				
当期支出合計(C)		1,314,000	516,600	797,400
次期繰越収支差額(B)-(C)		498,371	1,242,515	△ 744,144
支出合計		1,812,371	1,759,115	53,256

○収入の部

款	項目	予算	決算	差額	備考
・前年度繰越金		971,371	971,371	0	
・年度会費		650,000	595,000	55,000	1千円×595名 会員数648名(納入率91.8%)
・郵便貯金(利息)		1000	224	776	
・体育学会専門分科会補助金		138000	141,400	△ 3,400	
・役員選挙実施費用補助金		52,000	51,120	880	
○収入合計(B)		1,812,371	1,759,115	53,256	

○支出の部

款	項目	予算	決算	差額	備考
・分科会会報関連費用	小計	509,000	380,160	148,840	会報第22号の発行
	印刷費	300,000	205,800	94,200	
	会報送料	52,000	50,560	1,440	632通×80円
	原稿料	155,000	100,000	55,000	0.5万×20名
	謝礼(会報発行作業補助)	2,000	3,800	△ 1,800	補助者へのお茶代
・シンポジウム等関連経費	小計	135,000	71,098	63,902	
	謝礼(演者・司会)	100,000	55,000	45,000	0.5万×1名、1万×5名
	寄稿者謝礼(演者・司会・寄稿者等)	0	0	0	分科会会報原稿料へ移動
	会員外交通費補助	5,000	0	5,000	
	プレセミナー会場使用料	0	4,098	△ 4,098	
	プレセミナー演者懇親会費	0	12,000	△ 12,000	0.4万×3名
	謝礼(写真撮影・大会運営)	20,000	0	20,000	
	シンポジウム打ち合わせ補助	10,000	0	10,000	
・分科会60周年記念特別事業費	外部講師等招聘費用	200,000	0	200,000	
・記念事業積立金	各種記念事業のための積立費用	50,000	0	50,000	
・役員選挙実施費	郵送費、色紙代、文具等	60,000	64,585	△ 4,585	
・事務局事務費	文具、コピー費、理事会弁当代等	100,000	11,427	88,573	
・会議費	理事会、委員会開催等費用	250,000	9,060	240,940	
・通信費	会員・理事連絡費	10,000	270	9,730	
・当期支出合計(C)		1,314,000	516,600	797,400	
・予備費(B)-(C)		498,371	1,242,515	△ 744,144	
○支出合計		1,812,371	1,759,115	47,157	

△は超過

*会員数昨年度651名から648名へと3名減

平成22年 8月 26日

この決算書は適正であることを認めます。

監事 和田 尚

滝 省治

平成23年度予算案

<資料3>

平成23年度予算案(自 平成22年度大会・総会 至 平成23年度大会・総会前)

○収入の部

款	項目	前年度決算	予算案	差額	説明
・前年度繰越金		971,371	1,242,515	△ 271,144	
・年度会費		595,000	600,000	△ 5,000	1千円×600名
・郵便貯金(利息)		224	500	△ 276	
・体育学会専門分科会補助金		141,400	140,000	1,400	
・役員選挙実施費用補助金		51,120	0	51,120	
・当期収入合計(A)		787,744	740,500	47,244	
○収入合計(B)		1,759,115	1,983,015	△ 223,900	

○支出の部

款	項目	前年度決算	予算案	差額	説明
・分科会会報関連費用	印刷費・郵送料・会報作成補助費等	360,160	477,000	△ 116,840	会報第23号発行
	印刷費	205,800	300,000	△ 94,200	
	会報送料	50,560	52,000	△ 1,440	650通×80円
	原稿料	100,000	120,000	△ 20,000	
	謝礼(会報発行作業補助)	3,800	5,000	△ 1,200	補助者へのお茶代
・シンポジウム等関連経費	小計	71,098	130,000	△ 58,902	
	謝礼(演者・司会)	55,000	80,000	△ 25,000	演者等謝金
	会員外交通費補助	0	5,000	△ 5,000	会員外の演者
	プレセミナー会場使用料	4,098	10,000	△ 5,902	
	プレセミナー演者懇親会費	12,000	15,000	△ 3,000	
	謝礼(写真撮影・大会運営)	0	10,000	△ 10,000	
	シンポジウム打ち合わせ補助等	0	10,000	△ 10,000	
・分科会50周年記念特別事業費	外部講師等招聘費用	0	200,000	△ 200,000	
・記念事業積立金	各種記念事業のための積立費用	0	50,000	△ 50,000	
・役員選挙実施費	郵送料、色紙代、文具等	64,585	0	64,585	
・事務局事務費	文具、コピー費、理事会弁当代等	11,427	110,000	△ 98,573	事務補助人件費を含む
・会議費	理事会、委員会開催等費用	9,060	200,000	△ 190,940	
・通信費	会員・分科会役員連絡費等	270	5,000	△ 4,730	
・当期支出合計(C)		516,600	1,172,000	△ 655,400	
・予備費(B)－(C)		1,242,515	811,015	431,500	
○支出合計		1,759,115	1,983,015	△ 223,900	

△は超過

〈資料 4〉

次期役員（任期：平成 23 年 4 月 1 日から平成 25 年 3 月 31 日）選挙結果報告（敬称略）

平成 22 年 6 月 1 日改選

1. 体育心理学専門分科会会長候補者

中込 四郎

2. 体育心理学専門分科会理事候補者

阿江 美恵子

山本 裕二

橋本 公雄

西田 保

岡澤 祥訓

（新）関矢 寛史

（新）石井 源信

（新）磯貝 浩久

（新）伊藤 豊彦

（新）菅生 貴之

（以上 10 名）

なお、会則により、

1) 選挙とは別に事務局から 2 名の理事を選出し、庶務・会計を担当する。

2) 理事長は、理事の単記無記名投票による最多得票者とする

3) 監事は、会員の中から会長が委嘱する。

以上

3. 代議員（専門分科会）；阿江美恵子，石井源信，山本裕二

編集後記

体育心理学専門分科会報第23号をお届けいたします。広報委員長として最初の仕事が今号の発刊でした。しかし、委員長と言っても名前だけで、実際には専門分科会のある大阪体育大学の皆様、特に安田（尚井）友紀さんが殆どの作業を担当してくださいました。また、多くの皆様に貴重な原稿をいただき、充実した内容になったと思います。

今年3月11日に起きた東北地方太平洋沖地震は東北地方を中心に、想像を絶する被害をもたらしました。何度も繰り返し放送された津波の被害の状況は、自分の生き方までも流してしまいそうに思われました。多くの学会が中止され、スポーツの大会も中止されたもの、困難な状況でも実施されたものがありました。このような困難な時代の体育、スポーツをどのように支えるのかが問われていると思います。

会員の皆様方のご活躍により、体育心理学の一層の発展を祈念します。

広報委員会委員長 岡澤洋嗣

日本体育学会体育心理学専門分科会会報 第23号（通巻第51号）

発行	平成23年8月1日	発行	（非売品）
発行責任者	荒木 雅信（代表）		
発行所	日本体育学会体育心理学専門分科会事務局 〒590-0496 大阪府泉南郡熊取町朝代台1-1 大阪体育大学 体育学部 荒木 雅信 TEL:072-453-8800 / FAX:072-453-8818（大学庶務部）		
印刷	株式会社RPSセンター		
