日本体育学会

体育心理学専門分科会会報

第8号(通巻第36号)

体育心理学専門分科会

1996年7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、会員相互の情報交換を行い、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、国外の情報の収集と紹介
(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、本会の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)運営委員　　若干名
第６条　本会の会長の任期は２年を原則とする。ただし、運営委員は留任を妨げない。
第７条　本会の会議は総会と運営委員会とする。
第８条　総会は、次の事項を審議決定する。
(1)会長および運営委員の選出
(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９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。
総会の議事は出席会員の過半数をもって決定される。ただし、会則の改正は出席会員の３分の２以上の賛成によって決定される。
第10条　会長は運営委員の投票により互選する。会長候補者が過半数に満たない場合は、上位２名の決戦投票とする。運営委員は会員が選出した日本体育学会体育心理学専門分科会選出の評議員がこれにあたる。
第11条　会務の執行は、運営委員と協議のうえ事務局が担当する。
第12条　本会の経費は会員の会費(年額1000円)、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13条　本会の会計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。
第14条　本会の事務は事務局で行い、当分の間、九州大学健康科学センター内、
(〒816福岡県春日市春日公園6-1,TEL,FAX092-583-7846) に置く。
事務局には幹事（若干名）をおき、任期は４年間とする。

平成７年10月５日施行

体育心理学専門分科会選出の日本体育学会の役員

任　期：平成７年４月１日～平成９年３月31日

理　事　３名

杉原　隆　　猪俣　公宏　　徳永　幹雄　　（順不同）

評議員　20名

荒木　雅信	石井　源信	市村　操一	伊藤　政展	猪俣　公宏	
上田　雅夫	岡沢　祥訓	岡村豊太郎	加賀　秀夫	工藤　孝幾	
近藤　充夫	杉原　隆	調枝　孝浩	徳永　幹雄	中込　四郎	
丹羽　劭昭	橋本　公雄	藤田　厚	船越　正康	山本　勝昭	（順不同）

なお、上記評議員の先生には、体育心理学専門分科会の運営委員として同期間活動して頂くことになっています。

はじめに

日本体育学会体育心理学専門分科会
事務局代表　徳永幹雄

体育心理学専門分科会会報、第８号(通巻、第36号)をお届けします。

九州大学が事務局になって３回目の発刊となりました。内容は特別寄稿、研究速報・短報、日本体育学会第46回大会関係、学会・研究活動、関連学会、そして事務局報告の案内になっています。第７号より、さらに多くの内容を加えましたので、ゆっくり読んで頂き、ご意見等を事務局にお寄せ頂ければ幸いです。

さて、平成７年度の事務局の事業としては、日本体育学会時のプレ・セミナー、キーノート・レクチャー、シンポジウム、総会の開催が大きな仕事でした。内容については本号で紹介しています。なお、体育心理学専門分科会の会場等については、海野　孝氏(宇都宮大学)ほか関係者に特別のご配慮を頂きましたので、紙面をかりてお礼申し上げます。

総会では体育心理学専門分科会の会則を承認して頂きました。これまで会則はありませんでしたが、会員数も増え、若い人も多くなりましたので、やはりきちんとした会則が必要だと思います。これにより専門分科会の会長を選出することになります。

また、平成８年度に向けて日本体育学会時のプレ・セミナー、キーノート・レクチャー、シンポジウム、総会の企画を進めています。今年のキーノート・レクチャーは長年メンタルトレーニングを指導してこられ、日本体育大学を退職された長田一臣先生にお願いしています。シンポジウムは「自信の高め方」をテーマにしています。杉原　隆氏（東京学芸大学）に司会を依頼し、園田順一氏（鹿屋体育大学)、阪田尚彦氏（岡山大学)、磯貝浩久氏（九州工業大学）の３名を演者に予定しています。また、学会発表形式にポスター発表ができるように計画しました。

そのほか、平成９～10年度の日本体育学会体育心理学専門分科会選出の評議員選挙を行いました。21名の評議員候補者は別紙のとおりです。日本体育学会選挙管理委員会に報告致しました。

今後、次期事務局の選定や会長の選出などを平成８年度総会までに決定したいと思っています。さらに、プロジェクト研究の推進、体育心理学の成果のまとめ、自主シンポの企画なども今後の専門分科会活動の課題であります。

本号の編集にあたっては、事務局の執拗な原稿依頼に快く(？)執筆頂きました多くの方々に深く感謝いたします。今後とも分科会活動への積極的ご協力をお願い致します。

平成８年４月５日

目　　次

はじめに……徳永幹雄（九州大学）……1

Ⅰ．特別寄稿

スポーツと動作法……星野公夫（順天堂大学）……7

カウンセリングの方法……鈴木　壮（岐阜大学）……11

Ⅱ．研究速報・短報

中学運動部員の離脱に関わる要因の日米比較…竹之内隆志・西田　保（名古屋大学）……17

フェイント試行に関する教示の有無がCNV及び反応時間に及ぼす影響

……平工志穂・佐久間春夫（奈良女子大学）……21

Ⅲ．日本体育学会第46回大会関連

1．プレ・セミナー……27

1．北米・北欧における体育心理学の動向

北米について……磯貝浩久（九州工業大学）……27

北欧について……佐藤雅幸（専修大学）……28

2．運動とメンタルヘルス……司会　滝　省治（甲子園大学）……32

A型行動パターンは運動によって変えられるか？……竹中晃二（早稲田大学）……33

ダンスセラピーと表現療法……平井タカネ（奈良女子大学）……34

3．メンタルトーニング実習

気功を中心として……豊田一成（滋賀大学）……36

＜プレ・セミナー傍聴記＞

有意義だったプレ・セミナー……三宅紀子（東京都立大学）……38

プレ・セミナーに参加して……立谷泰久（日本体育大学大学院）……39

2．キーノート・レクチャー……41

テーマ　「潜在学習パラダイムと運動学習」

司　会　森　司郎（東京学芸大学）

講　師　村越　真（静岡大学）

＜キーノート・レクチャー傍聴記＞

キーノート・レクチャー傍聴感想……山内正毅（長崎大学）……44

キーノート・レクチャーへのコメントと感想……森　　恭（新潟大学）……45

3．シンポジウム……47

テーマ　「運動制御の生態学的アプローチ」

司　会　調枝孝治（広島大学）

演　者　佐々木正人（東京大学）「アフォーダンスと制御―エコロジカル・アプローチの観点―」

山本裕二（名古屋大学）「視覚性運動制御について」

＜シンポジウム傍聴記＞

シンポジウムを傍聴して……荒木雅信（大阪体育大学）……54

シンポジウムに参加して……粟木一博（仙台大学）……55

4．一般研究発表（座長報告）……56
森　司郎（東京学芸大学）　西田　保（名古屋大学）　伊藤豊彦（島根大学）
工藤孝幾（福島大学）　藤田　厚（日本大学）　徳永幹雄（九州大学）
船越正康（大阪教育大学）　阿江美恵子（東京女子体育大学）　中込四郎（筑波大学）
丹羽劭昭（聖母被昇天学院女子短期大学）　中島美智子（大阪体育大学）
星野公夫（順天堂大学）
＜大会参加感想＞
日本体育学会第46回大会に参加して……橋本晃啓（広島修道大学）……64
体育学会に参加して……百瀬容美子（順天堂大学大学院）……65

Ⅳ．学会・研究活動
1．地区別研究活動……69
関東地区　第5回臨床スポーツ心理研究会……土屋裕睦（筑　波　大　学）……69
関西地区　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（近　畿　大　学）……70
関西地区体育心理例会……津田忠雄（近　畿　大　学）……72
九州地区　第9回九州スポーツ心理学会……山口幸雄（福　岡　大　学）……73
2．研究室めぐり（その3）……75
筑波大学体育心理学研究室
……市村操一・吉田　茂・中込四郎・土屋裕睦（筑　波　大　学）……75
3．海外だより（その3）……78
ルイジアナ州立大学滞在記……関矢寛史（広　島　大　学）……78
南国・鹿児島から冬のスウェーデンへ……山中　寛（鹿児島大学）……80
4．国際学会・国際学術調査だより……82
第2回国際メンタルトレーニング学会……高妻容一（近　畿　大　学）……82
第10回北米応用スポーツ心理学会……高妻容一（近　畿　大　学）……83

Ⅴ．日本体育学会第47回大会および関連学会の案内
1．日本体育学会第47回大会……87
2．キーノート・レクチャー、シンポジウム要旨……87
3．各種関連学会の開催予定……93
4．関連学会事務局一覧……95

Ⅵ．事務局報告
1．平成7年度体育心理学専門分科会総会について……99
1)　報告事項……99
(1)　日本体育学会第46回大会関係……99
(2)　体育心理学専門分科会会報（第7号通巻35号）の発行……99
(3)　その他の事務局業務……99
2)　議題……100
(1)　平成8年度事業計画について……100
①　日本体育学会第47回大会関係……100
②　体育心理学専門分科会会報第8号（通巻36号）の発行……100
(2)　平成7年度決算および平成8年度予算案について……101

(3) 体育心理学専門分科会会則について ……101
(4) その他 ……101
3) 総会資料：平成8年度体育心理学専門分科会事業に対する運営委員の意見 ……102
(1) キーノート・レクチャーについて ……102
(2) シンポジウムについて ……102
(3) プレ・セミナー、懇親会について ……102
(4) 会報の発行について ……102
(5) 会則について ……102
(6) その他の意見 ……102
2．速報 ……103
1) 日本体育学会評議員選挙結果について ……103
2) 体育心理学専門分科会の会長選出結果について ……103
3) 体育心理学専門分科会事務局の交替について ……103
3．その他 ……104
1) 新入会員紹介 ……104
2) 博士号取得者紹介 ……104
3) 退官教官紹介 ……105
4) 新刊書紹介 ……107
編集後記 ……108

Ⅰ. 特　別　寄　稿

スポーツと動作法

星野公夫（順天堂大学）

1．スポーツと心理学

選手のプレイには心理的な要因が深く関与しているが、その具体化は身体運動を通してなされるものであるから、いわゆる心理的な要因のみからのプレイの理解は難しい。一方、身体だけの生きた人間も存在しない。

従つて、スポーツでのプレイ、ひいては、人間の身体活動を理解するために、心理的な要因と身体運動に関する要因とを統合した新たな心理学の見解が必要となろう。さらに、身体活動の検討では、行動の観点からなのか、技能の観点からなのか峻別しなければならない。

この見解は、動作法開発初期の、脳性まひ児へのプレイセラピー適応後の彼らの運動パフォーマンス低下の事例からもたらされた。運動への動機を高めることで運動行動の活性化を図り、運動能力を高めようとする試みは、だれしも思いつくことである。

彼らへのプレイセラピーは成功し、行動は極めて活発になった。ところが、しばらくすると、彼らの姿勢の歪みがより強くなり、パフォーマンスが低下してきた。この諸事例を考察したところ、動作を遂行する際の彼らの緊張と弛緩とのアンバランスに対処せず、ただ動きだけを活発にさせると、このアンバランスは益々強められ、結果としてパフォーマンスが低下することが分かった。つまり、彼らへのプレイセラピーは行動の観点からはひとまず成功したが、技能の観点からは失敗・有害だったのである。運動能力を高めるには、動きそのものの練習が必要であった。この心理的な活動と運動技能との非連続性は、選手のプレイにも見られることであろう。

この意味で、随意運動を身体の自己コントロール過程と見る動作法の理論と技法は、運動技能の理解並びに臨床活動に有益なものの１つと言えよう。

2．動作法の目的

成瀬(1966)を中心として、30年に亘って発展してきた動作法の現在の目的は「動作課題の解決に伴う動作体験を通して心的活動の活性化を図る」。即ち、動作の自己コントロール能力の向上を通して心的活動の自己コントロール能力の向上を図るものである。

この発展の過程で、動作法は先行する見解に身体運動の過程を当てはめたのではなく、事実の積み重ねに基づいて理論・技法を開発した。例えば、行動療法は、既にある学習理論に基づいて行動形成の過程を類推し、行動変容の技法を開発している。ところが、動作法はそうではなかつた。

3．動作法発展の過程

1）催眠による脳性まひ児の異常緊張のリラックス

小林・木村(1965)は世界で最初に、生理学の観点から脳損傷に起因するとされている脳性まひ児の異常筋緊張（本文では、筋緊張を単に緊張と記す）が催眠下でリラックスし、挙げられなかった腕が挙げられた事例を得た。催眠現象は心理現象であるから、脳性まひ児の異常緊張は脳損傷のみに起因するのではなく、学習障害・発達障害によっても生起することが推測され、本人の主体的な活動により障害が改善されることが予測できた。

ただし、催眠行動では、主体的な行動であるにもかかわらず、他者に動かされたと感ずる被動感を特徴とするので、訓練の実際では催眠は最初から用いず、脳性まひ児に適したリラックスの技術を開発した。

この当時の星野や大野(1968)の筋電図を用いた研究で、訓練を通して、同一筋及び拮抗筋群間に緊張と弛緩との分化が生ずる結果を得た。これは、筋電図上、水泳選手を被験者とした猪飼の実験における「普通の選手の状態」から「一流選手の状態」へ変化したといえるものであった。

2）動作法による自閉児や多動児の行動変容

大野、今野(1979)が動作の改善を目的として自閉児にリラックスを中心とする１週間の集中訓練を行った。本児は母親とのアイコンタクトすら取れなかったが、訓練終了時には、母親だけでなく、他人の呼びかけにも応答するという予想外の行動の変化が見られた。同様の事例がその後数多く得られたために、脳性まひ児の動作の改善を目的として開発された動作法は、心理的な変容を図るものとしてその目的が拡大された。

3）適用対象の拡大

心理的な変容を引き起こす可能性が認められるようになり、その適用範囲が拡大された。ノイローゼ、不登校児、分裂病患者、強迫症等、従来、心理療法で扱われてきた対象者にも適用され、効果を示し始めている。また、高齢者の心身の健康の保持にも適用できそうである。これらに加えて、阪神・淡路大震災被災者へのボランティア活動を通して、ＰＴＳＤ（トラウマ後ストレス障害）緩解の可能性も認められる。

心身両面の活動が求められるスポーツ活動についても、星野、山中、飯嶋等が動作法適用例を報告している。

4）重度心身障害児への適用

既述の如く、本法はリラクセーションを基本として発展してきた。しかし、寝たきりで、力を入れられない重度障害児に対してはリラックスは効果を示さず、身体を起こす力を入れさせなければならない。また、スポーツ選手も、根源は身体を動かすことであるから、その基本は適切な力を入れることである。従って、動作法も、技法の基本をリラックスから適切な力を入れるものに転換した。

5）立って踏み締める

適切に力を入れることの重要性については既に述べたが、中でも、きちんと踏み締めて立つことが心理的な変容を生起させるのに極めて重要であることが、障害児やスポーツ選手の事例を通して分かつてきた。従つて、現在、スポーツ選手に動作法を適用する際には、踏みしめて立つことと体重の移動とを基本としている。

立位は、人間にとって、重要な能動的・主体的行動であるとともに、自分の住む世界を規定する中心軸となるからである。

4．動作の定義

脳性まひ児の異常緊張が催眠下で弛緩した事例から、成瀬は、生理学の観点のみが強調されてきた随意運動を主体的・意図的行動の観点から検討し、「動作＝意図→努力→身体運動」の一連の過程を持つとする、動作の概念を提唱した。図１は、成瀬の設定した動作図式を筆者が改訂したもので

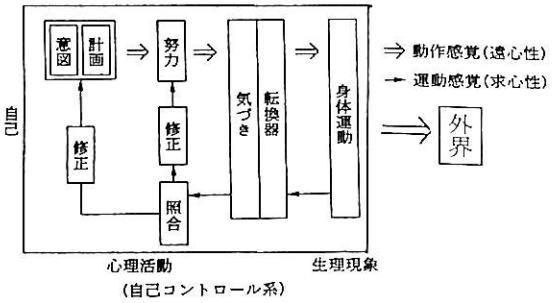


図１．動作図式

ある。

この図式によると、動作は、意図、努力の心理的な活動に基づいて生ずる心理－生理過程としての自己コントロール活動と見ることができる。このことから、運動技能は動作の自己コントロール能力の向上の結果として向上すると捉えられる。

5．なぜ、心身の変容が生ずるのか

心理療法における心理的な変容の生起の理由として、洞察原理とか行動原理等さまざまな見解が推測されている。成瀬は、従来の原理の見解を踏まえつつ事例の検討を行い、課題の遂行に伴う主体の努力の体験という極めて主観的な実感が心理的な変容の主要因となるとする体験原理を提唱した。この意味で、体験表現としての内省報告は心理的な活動を捉えるのに極めて重要なものとなる。

図２は、成瀬の体験原理に基づいた、筆者による心身の変容過程のモデルである。

このモデルは以下のごとく考えられる。

動作課題の遂行過程における内的注意集中の試み、動作体験、動作や身体への気づきの鋭敏化等

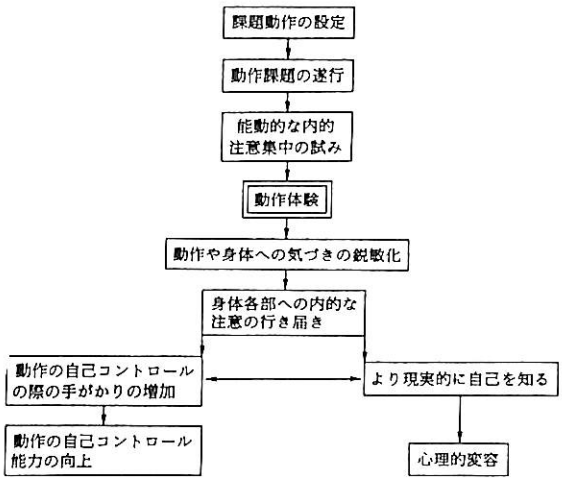


図２．心身の変容における動作体験の役割

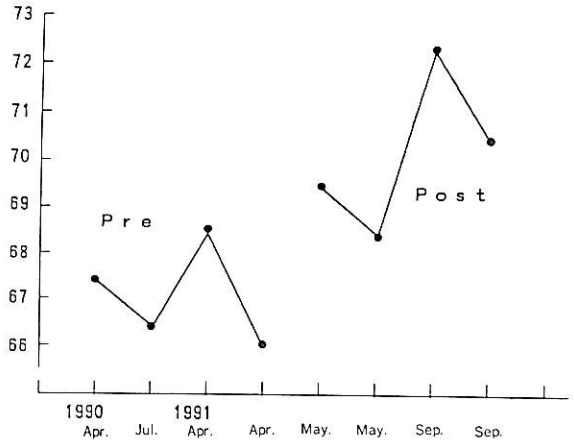


図３．やり投げ選手の記録

が、動作の自己コントロールの際の手がかりを増加させ、それが、動作の自己コントロール能力の向上をもたらす。一方、動作についての体験様式の変化や気づきの鋭敏化が日常生活での体験様式の変容や、より現実的・具体的な新たな自己認知をもたらし、それが心理的な変容を引き起こすのであろう。

６．スポーツ選手への動作法の適用事例

図３は動作法を４回実施したやり投げ選手の記録の変遷である。訓練後、記録が向上している。内省報告では、大きく見えた相手がそうは見えなくなった、観察イメージから体験イメージへの変化が生じた、試合場面で相手が気にならなくなった、自分のことだけ考えられるようになった等、広範囲に亘る心理的な変容を報告している。

図４と図５は自信喪失を訴えたサッカー選手に訓練を６回実施した際の心理テストとキッキングシュミレーションである。また、図６と図７は、大きな大会では成果が出せないことを主訴した短距離選手に訓練を３回実施したテスト結果とジョギングフォームである。いずれも動作の変化とともに、心理テストにも明確な変化が見られている。また、前者は全日本学生代表として選抜され、後者は学生選挙権大会で優勝した現在のスポーツ選手の心理的な変容を企図した係わりの基本的在り方は、スーインやウネスタールに代表されるように、心理的な活動を幾つかの要因・因子に分析し、

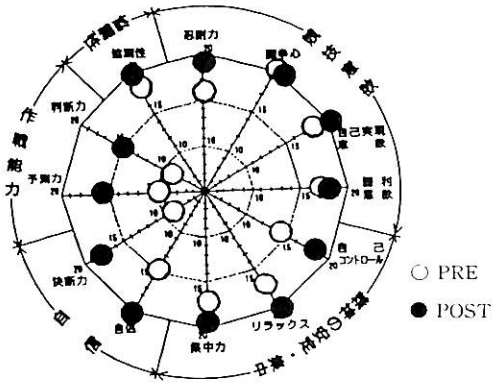


図４．動作実施前後の DIPCA（サッカー選手）

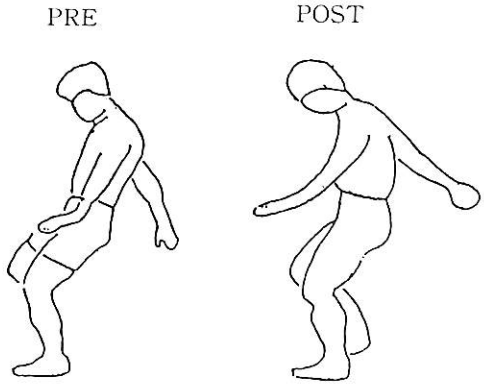


図５．キッキングシミュレイション

その一つ一つに特有の訓練手続きを用いるものである。ところが、この事例では、同じ手続きによって、異なる心理的な要因が変容している。

このことは、心理的な要因を分析し、その一つ一つの変容が統合されて全体的な変容をもたらすとする分析的な見解は心理的な変容の説明には不十分であり、全体としての心理的な活動レベルや活動様式が変化し、その結果として、当人特有の心理的な問題が解決されるとする見方がより適切なのであろう。

7．自分を活かす

身体を起こせるようになった重度心身障害児の行動の拡大とか、立ち方の変化に伴って心理状態が好ましい方向に変容するスポーツ選手の事例等を見ると、人間には、「生物として生きる自分を人間として活かす営み」があり、その根源は身体を動かすこと、特に身体を起こすことにあると言える。そこで、自分の身体を自己コントロールすることによって心理的な活動を活性化させ、それが行動の変容を引き起こす動作法を、メンタルアクティベイションと呼ぶことができる。

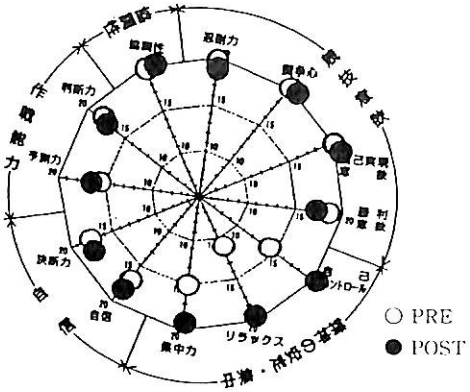


図6．動作法実施前後の DIPCA（短距離選手）

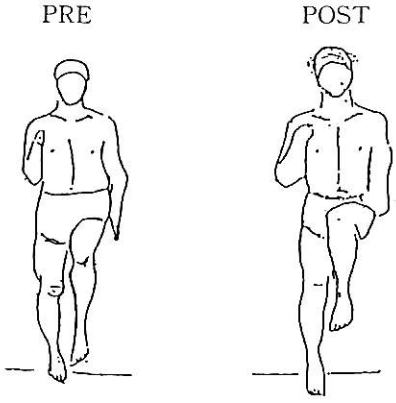


図7．ジョギングフォーム

カウンセリングの方法

鈴木　壮（岐阜大学）

1．はじめに

本稿で論じるカウンセリングについての考え方は、心理療法を「悩みや問題解決のために来談した人に対して、専門的な訓練を受けた者が主として心理的な接近法によって、可能な限り来談者の全存在に対する配慮を持ちつつ、来談者が人生の過程を歩むのを援助すること」[2]、あるいは、「心理的な問題に悩んでいる人に対して、心理的な知見から接近して、クライエントが解決していくのを共にする過程」[4]であるとした考えに基づいている。

これらに示されていることは、カウンセリングは専門的に訓練を受けた者が、主として心理的な接近法よって、悩みを抱えて相談に訪れた人（クライエント）に、彼らが人生の過程を歩むのを、共に歩みながら援助していく、ということである。その中の「人生の過程を歩む」ということは、クライエントの成長ということが念頭に置かれているということ、そして、人生の過程はいくつかの共通点はあっても一人一人異なると考えられるので、カウンセリングでは対応の仕方が一人一人異なることや、正しい答えや解決法は、出そうと思ったとしてもほとんど不可能であること、を示している。

このように、カウンセリングでは、クライエントの悩みや問題の原因を指摘したり、その解決法を教えたり、答えを出してあげたりするわけではない。カウンセリングでカウンセラーがすることは、クライエントの成長する力を信じて、彼らが語ることに共感しながら傾聴し、そういう中で彼らが何かを発見し、成長し、問題を乗り越えていくまで、待ち続けることである。このようなことを、来談事例の一部を示しながら述べてみたい。

2．スポーツ選手の来談事例から

まず、「試合で自分が思っているようなプレイができない」ので困っているから、「実力発揮のための心理的トレーニングを教えてほしい」と訴えて来談したA選手の例である。Aに面接し、心理テストを実施し、その話しを聞いてみると、その悩みの原因の1つとして「自信の欠如とマイナス思考」が明らかになった。こういう場合、心理的トレーニングの指導を求められているのであるから、Aにリラクセーションやイメージなどのメンタルトレーニング技法を適用し、自信がもてるようなプレイが身に付くように対応していく、ということは当然考えられることであり、それで良いとも考えられる。しかし、「自信の欠如とマイナス思考」というアセスメントから、Aの話しを聞いていくと、人格レベルのことを問題にせざるを得なかった。そういうときにはメンタルトレーニング技法の適用では問題解決できない。かといって、「自信が持てないのは、幼時期の親子関係の問題があるからだ」と問題点を指摘しても、「もっと自信を持てるようなことを見つけると良い」とアドバイスしても、問題の解決になるわけではない。かえって、その指摘やアドバイスは成長を抑えるような行動の「枠」をはめることになりかねない。当然のことながら、「悩んでも仕方ない」とか、「考え過ぎだ」と指摘してもほとんど何の役にも立たない。ここでカウンセラーがすることは、Aがその悩みを乗り越えていくのを支援するために、Aの成長する力を信じて、共感しつつ話しを聞き続けることである。

別の例を挙げる。「クラブの上下関係がひどい」と訴えて来談したB選手の例である。新入部員であったBは、自分の自由時間が持てないほど四六時中クラブのことに振り回され、その上、先輩のいじめもあって、面接中に不満、悩み、苦しみを切々と訴え続けた。こういう場合、カウンセラーが話しを聞いて、「これはひどいクラブだ。何とかしてあげたい」、と思って、そのクラブの部長や監督にその惨状を訴え、改善するように提案したと

する。通常ならばそういった行動をとることは当然のことと考えられるかもしれない。しかし、カウンセラーは、そういった行動をとる場合、よほど慎重にしなければならない。かえって、Bの依存性を増すことになり、Bにとっても、そのクラブにとっても良い影響を与えるとは限らないときがあるからである。原則としては、どんなに選手がその状況の惨状を訴えたとしても、カウンセラーは面接室以外でクライエントを援助することは避けた方が良い。クライエントに対してどんなに何かしてあげたい気持があったとしても、クライエントの成長する力を信じて、共感しつつ話しを聞き続け、そうする中で選手自身が成長し、自らその状況を乗り越えて行くまで待たねばならない。

次に、「真面目すぎる」選手であるCの例がある。Cは、コーチの指示に忠実に従って真面目に頑張るが、「今一歩伸び悩んでいるために、どうしたらいいだろう」と、悩んだあげく来談したのであった。話しを聞いて行くうちに、指導者や先輩に言われることに従ってはいるが、自発的な行動が少ないことや、人格上の狭さ・硬さが感じ取られ、それが伸び悩みの原因の1つだと思われた。そういった場合に、たとえば、「自分からやっていくものを探しなさい」とか、「もっといろんなことに目を向けて、視野を広げなさい」とアドバイスすることが考えられるかもしれない。それは、間違っていないかもしれないし、選手もその通りだと思うかもしれない。しかし、言われたとおりにすることは、実際はそう簡単なことではないし、アドバイスすること自体が、かえって自発的な行動を抑さえることにもなりかねない。どんな良いアドバイスでもCが自らそうしようと思わない限り、そのような行動をとることは難しく、かえってCのように真面目な選手は、言われたとおりにしなければならないと思い、ますます頑張ってしまい、硬く、狭い行動パターンをとることにもなりかねない。ここでもカウンセラーは、クライエントの話しを共感しつつ傾聴しながら、彼らが成長するまで、じっと待ち続けなければならない。

3．カウンセラーがすべきこと

以上のように、カウンセリングでは、カウンセラーはクライエントの成長する力を信じて、彼らが語ることに共感しながら傾聴し続け、彼ら自身が成長し、問題を乗り越えていくのを待ち続けるのである。その過程では、カウンセラーは表面上何もしていないように見えるので、「何もしないことに全力を尽くす人」[1]となる。通常の対人関係の中で相談を受けると、「援助を求めて来ているのだから、何かしてあげたい」と考えて、たとえば、彼らのために役立ちそうなことをアドバイスしたい気持になって、実際にそうすることが多いかもしれない。しかし、カウンセリングでそうすることは、カウンセラーの何かしてあげたという気持をおさめることになるかもしれないが、クライエントの心がおさまるとは限らず、場合によっては彼らに切迫感とか不安感をかき立たせることにもなりかねない。実際にクライエントの話しを聞いていこうとすると、本当に聞くということが難しいことであると実感させられるし、何も言えなくなってしまうものである。考えてみると、相談されたことに対して、アドバイスをしてすぐ解決できるならば、改めてカウンセリングは必要としないだろう。

カウンセリングでは、クライエントが悩みや苦しみを訴えるのは、その背後に成長への欲求があり、また、何らかの可能性があるから悩むのであると考え、カウンセラーはその訴えをクライエントに共感しつつ聞きながら、その可能性を引き出せるように、クライエントと共に歩んで行くのである。そのようなことを可能にするには、カウンセラーとクライエントの間に信頼関係を築き、クライエントが自由に自分を表現できるような「場」を創り出さなければならない。そして、それができるかどうかは、カウンセラー自身の人格的な器量の大きさにかかっている。器量の大きなカウンセラーによって、クライエントが自由に自己表現できるような「自由にして保護された空間」[1]が創り出される。それゆえに、カウンセラーとなるために、あるいは、なったとしても、日常的に訓練していくことが必須のこととなる。訓練なくして、共感、傾聴、待つことなどは非常に難しいことである。

4．カウンセリングとメンタルトレーニング

カウンセリングとメンタルトレーニングとの関わりについて少し考えてみたい。スポーツ心理学者の中には、スポーツ心理学を教育的スポーツ心理学と臨床的スポーツ心理学とに分け、それぞれの役割を区別し、前者がメンタルトレーニング、後者がカウンセリングや心理療法を担当することが望ましい、と主張する人がいる（たとえば、マートン[3]）。そうすることは、少なくとも理論上は、望ましいことのように思われる。しかし、誰が、どのようにしてそれらを区別するかということが問題となるとき、それは簡単なことではなくなると考えられる。どこまでが心理的に問題となる行動で、どこまでがそうでないか、を分けることはそれほど簡単なことではないからである。

筆者の経験では、数年来、メンタルトレーニングの実施を依頼されて選手に関わっていると、競技レベルが上がるにつれて、メンタルトレーニングが進行していくのは技法の適用によってではなく、カウンセリングによってであることが実感させられる。また、考えてみると、メンタルトレーニングが選手の本来持っている実力を引き出そうとするものだとすれば、カウンセリングで行うことと大きな違いはないと考えられる。以上のことは今後検討すべき重要な課題である。

5．おわりに

カウンセリングの方法について、スポーツ選手の例を一部示しながら簡単に述べた。カウンセリングで行う、クライエントの成長する力を信じて、彼らが語ることに共感しながら傾聴するということは、実際は非常にエネルギーのいることである。また、カウンセリングの中でクライエントの話しを聞いていくと、彼らが彼ら自身の問題に直面するようになるだけでなく、カウンセラー自身も自分自身の問題に直面せざるをえなくなる。そして、カウンセラーがその問題を乗り越えて成長しようとすることが、クライエントの成長にもつながることも感じられるようになる。いずれにしても、生半可な気持でやれるものではないことだけは確かなようである。

文　献

1）河合隼雄：カウンセリングを語る．創元社，1975．
2）河合隼雄：心理療法序説．岩波書店，1992．
3）マートン，R．：猪俣公宏(監訳)，コーチング・マニュアル・メンタルトレーニング．大修館書店，1991．
4）岡田康伸：心理療法の理論．河合隼雄・山中康裕(編)，臨床心理学入門，こころの科学増刊，73-77，1994．

II．研究速報・短報

中学運動部員の離脱に関わる要因の日米比較

竹之内隆志（名古屋大学）
西田　保（名古屋大学）

はじめに

名古屋大学学術振興基金の援助を受け、1995年度に「中学運動部員の離脱に関わる要因の日米比較研究」を実施する機会を得た。そして、本会報第７号においては、当該研究のアメリカでの調査の様子とともにアメリカの大学の活動や制度についての感想を記させていただいた。当時は日本での調査実施前であったため、結果については触れなかったが、日本におけるデータの収集と一定の分析を終えた今、調査内容や結果について簡単に報告したい。アメリカでの調査は、アリゾナ州立大学のランダース博士と同氏のもとへ留学されていた九州工業大学の磯貝浩久先生の支援を受け遂行することができた。この場を借りて再度感謝申し上げます。なお、以下の内容は、名古屋大学総合保健体育科学センターの紀要「総合保健体育科学19巻（1996年）」に掲載した一部を加筆修正したものであることを付記しておく。

調査の概要

１．目的および対象者

日米の中学運動部員を対象として、１．部活動をやめたいと考えている者の割合や離脱理由の差異、２．離脱に関わると考えられる「技術に対する有能感」と「他者からの部員に対するソーシャルサポート」の量的な差異を検討することを目的とした。日本では熊本県内の中学４校、アメリカではアリゾナ州内の中学３校で運動部所属者を対象として調査を実施した。このように対象者のサンプリングにあたっては一地域に限定されてしまったが、以下では前者を日本、後者をアメリカと呼ぶこととする。分析に用いた有効回答数は、日本が284名（男子99名、女子185名）で、アメリカが464名（男子239名、女子225名）であった。調査対象者の学年の偏りはみられず、種目もサッカーなどの集団種目と陸上などの個人種目の計15種目と偏りはなかった。

２．結果と考察

1）離脱感情および離脱したい理由

図１にこれまでに部活動をやめたいと思ったことがあるか否かを調べるための６つの選択肢と個々の選択肢を選んだ人数の割合を国別に示した。個々の選択肢を選んだ人数の両国の差をx^2検定を用いて検討した結果、「今、やめたいとひじょうに思っている」人は日本がアメリカより少なく、「今は思わないが、過去においてやめたいと少し思ったことがあった」人は日本がアメリカより多かった。

「今、やめたいとひじょうに思っている」人は日本の方がアメリカより少ないという結果は、日本の中学運動部がアメリカより部員の適応を促進した運営を行っていることを示しているとも考えられるが、日本での調査時期の問題が反映したようである。日本での調査は６月下旬から７月上旬に行った。これは、部に１年生から３年生までが所属し、かつ１年生の部での活動が安定してくる時期を考慮して設定したものであるが、この時期は３年生の中学最後の大会の直前でもあった。学年を問わず、大会が近くなるとやる気が高まり、普段やめたいと思っていたとしても、その気持ちが隠されてしまうと考えられる。このような推測は、「今は思わないが、過去においてやめたいと少

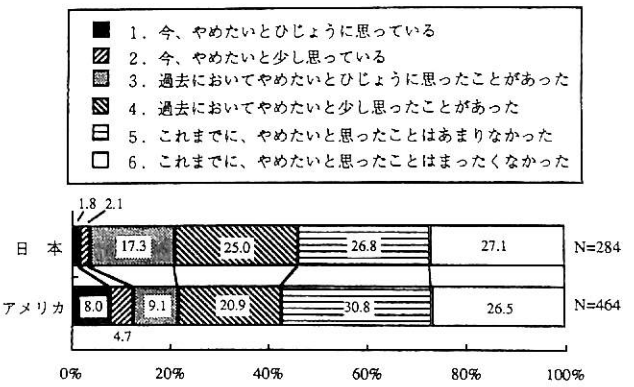


図１．離脱感情の各選択肢を選んだ人数(%)

し思ったことがあった」人は日本がアメリカより多かったことからも妥当であろう。そこで、解答選択肢の1番から4番を選択した人（現在あるいは過去に少しでもやめたいと感じたことがある人）の合計に着目すると、両国に大きな差はみられない。つまり、日本においてもアメリカにおいても、部活動参加者のうち気持ちの程度の差はあるものの、4割から5割程度の人が一度は部活動をやめたいと感じたことがあると結論づけられよう。

2）部活動をやめた場合のその後の行動

スポーツ活動からの離脱には、スポーツ・トランスファーとスポーツ・ドロップアウトという2つのタイプが存在すると言われている。前者は、特定のスポーツから離脱したが、その後同一種目の他のチームに所属したり他の種目に参加するタイプで、後者は、特定のスポーツから離脱してその後はまったくスポーツ活動を行おうとしないタイプである。本研究の調査対象者のうち、図1の選択肢の1から4までを選んだ人（部活動をやめたいと感じたことのあった人）が、どちらのタイプを志向していたのかを明らかにするために、現在の部活動をやめたと仮定した場合に、その後どのように行動したいかを図2に示した4つの選択肢から解答を求め検討した。選択肢のうち、「スポーツ活動は二度とやらない」はスポーツドロップアウトに、残りの3つはスポーツトランスファーに相当する。図2は個々の選択肢を選んだ人数の割合を国別に示したものである。個々の選択肢を選んだ人数の両国の差をχ^2検定を用いて検討した

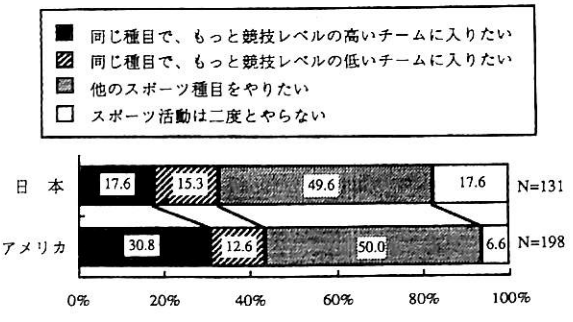


図2．部活動をやめた後の行動の各選択肢を選んだ人数(%)

結果、「同じ種目で、もっと競技レベルの高いチームに入りたい」人は日本がアメリカより少なく、「スポーツ活動は二度とやらない」人は日本がアメリカより多かった。

スポーツ・トランスファーは、なんらかの型でスポーツは継続しており、生涯スポーツの実施という観点からは特に問題視すべきことではないかもしれない。しかし、スポーツ・ドロップアウトについては、生涯に亘ってスポーツを実践していこうとする態度・行動と矛盾しており憂慮すべき問題と思われる。(1)の結果では、日本の全調査対象者のうち4割弱の人が、程度の差はあれ部活動をやめたいと感じていた。それらの者のうち、約2割が「スポーツ活動は二度とやらない」と答えていることから、日本の場合、全部活動参加者のうち1割程度の人が潜在的なスポーツ・ドロップアウトであると言える。そして、「スポーツ活動は二度とやらない」人は日本の方がアメリカより多く、問題視すべき日本の特徴と言えよう。今後、原因の究明が必要である。

「同じ種目で、もっと競技レベルの高いチームに入りたい」人は日本がアメリカより少なかった結果については、両国のスポーツ組織の違いが反映しているものと思われる。アメリカでは民間のスポーツクラブがかなり発展しており、種々の場でスポーツ活動を実践することが可能である。そのため、同一種目で競技レベルの異なるチームへの移行が現実化されうる。しかしながら、日本の場合、中学生のスポーツ活動の場は学校運動部が主流で、同一種目の運動部が同一学校内に並存することはほとんどなく、競技レベルの異なるチームへの移行が不可能である。このような事情が結果に反映したのであろう。

3）部活動をやめたい理由

次に、両国の「部活動をやめたい」と感じたことのある人の理由の差異について検討した。先攻研究を参考として図3に示した9つのやめたい理由を設定し、それらの理由が自分の離脱理由としてどのくらいあてはまるかを4つの選択肢から解答を求めた。図3には日本の、図4にはアメリカの中学運動部員の個々の選択肢を選んだ人数の割

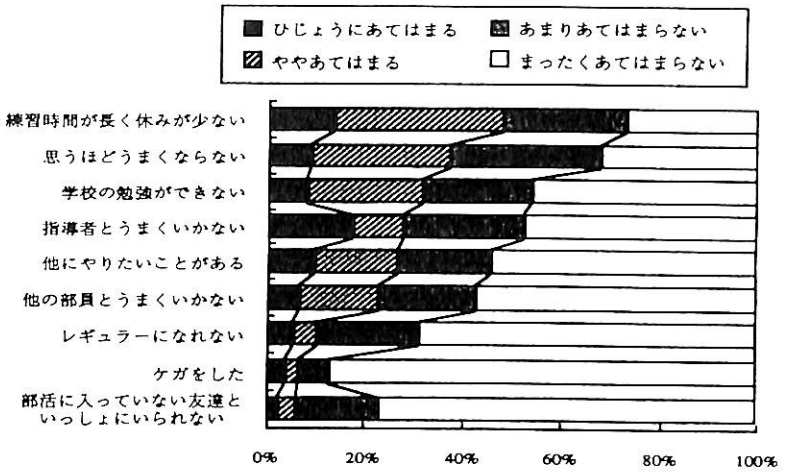


図3．日本の運動部員のやめたい理由

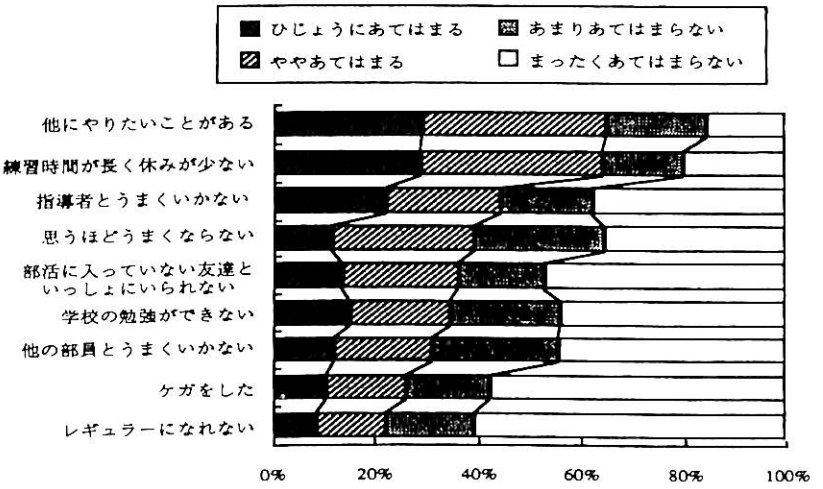


図4．アメリカの運動部員のやめたい理由

合を示した。図中の各理由は、「ひじょうにあてはまる」と「ややあてはまる」と回答した人数を加算し、その度数の多い順に上から下に配列してある。すなわち、図中の上部に記されている理由ほど多くの人が挙げるやめたい理由となる。

「練習時間が長く休みが少ない」という理由は、日本では最も多くの者によって、アメリカでも2番目に多くの者によって、「ひじょうに・ややあてはまる」やめたい理由とされている。そこで、本研究対象者の週あたりの練習日数と1日の練習時間を調べると、週あたりの練習日数の平均は日本では約6.3日、アメリカでは約5日であった。そして、1日の練習時間の平均は日本では約2時間、アメリカでは約2時間30分であった。週あたりの練習日数は日本の方が多いが、1日の練習時間はアメリカのほうが長いことになる。運動部の活動形態にはこのような両国の違いがみられるが、いずれにせよこのぐらいの練習時間と頻度は「長い」そして「休みが少ない」という不平不満につながるようである。

また、日本では「学校の勉強ができない」という理由が、アメリカでは「他にやりたいことがある」という理由が多くの人によって挙げられている。これらは「練習時間が長く休みが少ない」ということに起因している理由でもある。中学生という時期にあっては、勉強をしたり部活動以外のことにも興味の対象を広げていくことが必要だと思われる。そこで、簡単ではないが短時間の練習で技術を向上させ、部活動以外の部員の欲求を満たしていくことが離脱の防止につながるものと思われる。

「指導者とうまくいかない」という理由については、我が国において最も重要な退部理由であると主張した先行研究があるが、本研究の結果では、アメリカで約4割の人が、日本で約3割の人が「ひじょうに・ややあてはまる」を理由としており、対人関係の問題は日本よりもむしろアメリカにおいて重要な離脱理由であった。

4）技術に対する有能感と他者からの部員に対するソーシャルサポート

最後に、離脱に関わると考えられる「技術に対する有能感」と「他者からの部員に対するソーシャルサポート」の量的な差異について検討した。技術に対する有能感は、「あなたの今の技術で、レギュラーになれると思いますか」と「他の部員と比べて、あなたは自分の技術に自信がありますか」の2項目を設定し、4件法で解答を求め、加算得点を有能感得点とした。ソーシャルサポートについては、既存尺度の項目を参考にして11項目を設定し、各項目に示される行動内容をこれまでに実際にどの程度受けてきたかを「まったくなかった（1点）」から「ひじょうによくあった（5点）」の5件法で調査した。サポート源として部の指導者、部の上級生、同級生、下級生、そして家族を設定し、サポート源別に解答を求めた。ソーシャルサポート尺度については、内容的妥当性や因子的妥当性を検討して、最終的には表1に示す7項目の平均得点をサポート源別に算出し、サポート得点とした。その際、アメリカの中学校では、日々の練習が各学年毎に実施され、上級生と下級生からのサポートの提供がほとんどないという状況であったため、この2つのサポート源については分析を行わなかった。

表1．サポート項目

あなたがよい選手になることを心から願ってくれる
練習や試合でのあなたのプレーや努力を認めて評価してくれる
プレーについて良い助言をしてくれる
部での悩みごとを聞いてくれる
あなたの能力や素質を価値あるものとして重視してくれる
うまくプレーできずに困っているときに良い指導をしてくれる
プレーがうまくできたときいっしょになって喜んでくれる

各尺度得点の平均と標準偏差は表2に示すとおりである。日米の得点の差異をt検定を用いて検討した結果、すべての尺度において日本はアメリカより得点が有意に低かった。有能感については、これまでに多くの文献でスポーツ離脱と関連がみられることが報告されており、日本の方がアメリカより得点が低いことが、潜在的なスポーツドロップアウトが多いという(2)の結果にも関連しているのかもしれない。ソーシャルサポートについては、ストレスを緩衝し当該個人の精神的健康の維持・増進に効果があるとされている。運動部からの離脱の問題もストレス誘発的な側面があることから、ソーシャルサポートが離脱の防止に有効に作用することが期待される。しかしながら、すべてのサポート源において日本はアメリカより得点が低く、今後は、有能感を高める方略とともに支援的な環境を整備することについても検討が必要である。

表2．有能感得点およびサポート尺度得点の平均と標準偏差

	日　本 N=284	アメリカ N=464	t-value
有能感	4.61 (1.33)	6.47 (1.26)	19.22 **
指導者サポート	2.95 (0.86)	4.03 (0.88)	16.49 **
同級生サポート	2.94 (0.92)	3.64 (0.87)	10.47 **
家族サポート	2.65 (0.94)	4.26 (0.80)	23.91 **
	上段；平均	下段；SD	** $p<.01$

おわりに

以上が調査の概要である。こうしてまとめると、調査計画や内容に不備な点が多々あることに気づかされる。特に、アメリカでのデータの収集は2回とできるものではないことから、質問紙に多くの項目を含めてしまった。このことが調査対象者にネガティブなバイアスをかけてしまったのではないかと懸念している。質問紙調査においては、質のいいデータを収集するために、焦点をしっかり定めることが必要である。反省するとともに、関係諸氏に同じような過ちをおかして欲しくないと思い記させていただいた。このような反省点もあるが、調査遂行によって良い経験をさせていただいた。英語での質問紙の作成では、日本語の微妙な表現を翻訳することに苦労したが、同時に普段なにげなく用いている言葉の意味を深く味あうことにもなった。また、アメリカでの調査では、アリゾナ州立大学の院生にも回答のための教示を調査対象者にしてもらったが、ポイントをついた説明の仕方には感服させられた。これらの良い経験を今後の研究や学生教育に生かしていきたいと考えている。

フェイント試行に関する教示の有無がCNV及び反応時間に及ぼす影響

平工　志穂（奈良女子大学大学院）
佐久間春夫（奈良女子大学）

序　論

予告反応パフォーマンスには注意や覚醒水準、刺激の予測とそれに伴う運動準備など様々な心理的要因が関与するが、同課題において刺激間間隔の異なる刺激をフェイント試行としてランダムに加えた場合、フェイント試行に対してはもちろん、通常の試行に際しても、上記の心理的過程はなんらかの影響をうける可能性が考えられる。また、この影響はフェイントに対する構えの有無によっても変化するものと思われる。

筆者らは、フェイント教示、フェイント刺激の心理的影響を検討するため、CNV及び反応時間を指標に、教示、刺激の組み合わせから、①フェイント教示のみを与えた条件、②教示及びフェイント刺激を与えた条件、③教示を与えずフェイント刺激を与えた条件の3条件を設定し、各条件と刺激、教示のいずれも与えないコントロール条件の比較検討を行った。ここでは、④フェイント教示のみを与えた条件とコントロール条件との実験結果を比較し、フェイント試行に関する教示の有無がCNV及び反応時間に及ぼす影響を明らかにし、フェイント教示の心理的過程に及ぼす影響について検討する。

方　法

被験者；年齢18歳～30歳の男女23名。

課題；予告刺激（S1）と反応刺激（S2）からなる予告反応時間課題を用いた。予告刺激として純音800Hz、90dB、持続時間50msecの音刺激を用い、反応刺激として被験者の前方1.5mのところにあるCRTに表示される視覚刺激（直径5cmの円図形）を用いた。刺激間間隔は3秒に固定した。被験者には椅座位で、S2に対し非利き手（全員左手）親指ですばやくボタン押し反応を行うよう求めた。

手続き；フェイント教示の影響を見るため、コントロール条件(12名)、フェイント教示条件(11名)の2条件を設定した。予告反応時間課題24試行を1セットとし、両条件ともセット間に休憩をはさんで2セット行わせた。両条件とも、2セット目開始直前に以下の教示を行った。

コントロール条件：このセットでは予告刺激から反応刺激までの間隔が一定です。何れの試行も一刻も早く反応できるよう努力してください。

フェイント教示条件：このセットでは予告刺激から反応刺激までの間隔が異なる試行があるかも知れませんが、何れの試行も一刻も早く反応できるよう努力して下さい。

脳波は多用途脳波計（日本光電製EEG－4418）を用い、Ag/AgCl電極を国際式10－20法に従って、Fz,F3,F4,Cz,C3,C4,Pz,P3,P4,Oz,の頭皮上10部位に装着し、基準電極を左右の両耳朶を連結した単極導出とし、時定数を10秒として測定した。また、左眼窩上下縁部より眼球運動を、短拇子内転筋より筋電図の記録を行った。

導出した脳波は、CNVの加算平均波形を得るためにサンプリング時間5msec.、1024ポイントでオンラインでA/D変換した後、アーチファクトの混入した試行や基線の安定していない試行を除き、各被験者について各セット16±2回ずつオフラインで加算を行った。CNVの基線はS1呈示前500msec.100ポイントの平均電位とした。この場合、EOGや高振幅のα波の混入等のアーチファクト要因の除去に留意した。

結　果

フェイント教示の被験者間比較を行うため、反応時間、CNVの両指標とも、2セット目のデータを検討した。コントロール条件及びフェイント教示条件の予告反応時間課題における反応時間を図1に示す。反応時間はコントロール条件が213.0±

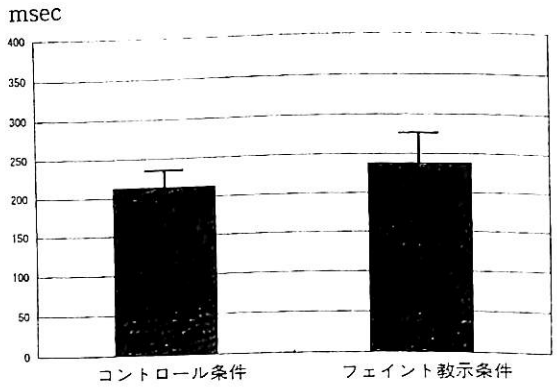


図1．コントロール群及びフェイント教示群の予告反応時間課題における反応時間

27msec.，フェイント教示条件が238.1±42.8msec.であったが、有意差は見られなかった（t＝1.62）。

図2に各部位の各条件のCNV加算平均波形を示す。全体的にフェイント教示条件で、より大きな陰性の電位変動が観察される。また、フェイント教示条件ではCZ，C4部で、S1からS2にむけてランプ状に電位の増加がみられる。次に各条件の

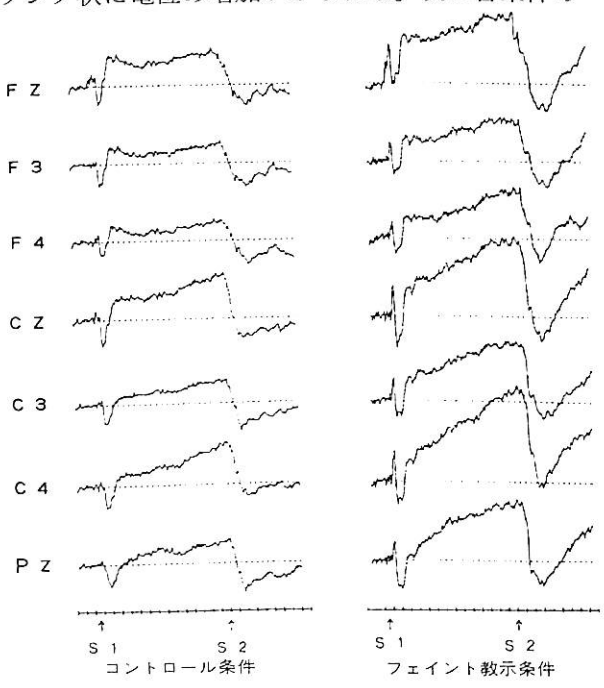


図2．各群のCNV加算平均波形

CNVの早期成分（S1呈示後400～1000msec.）、後期成分（同2000～2950msec.）、全体成分（同400～2950msec.）の平均電位を各部位毎に求め、条件(2)×部位(10)の2要因分散分析を行った結果、全体成分（$F(_{1,210})=5.12$）は5%水準、早期成分（$F(_{1,210})=9.43$）、後期成分（$F(_{1,210})=67.49$）は1%水準で条件の主効果に有意な差が見られた。

考　察

本研究で指標に用いたCNVは脳の事象関連電位の1種で、Walter[4]によって発見されて以来、予測、注意、動機づけ、運動準備などの心理的要因を反映することが明らかにされており、予告反応パフォーマンス時の心理的過程の有効な指標となるものと思われる。言語教示は、反応刺激に対する期待、予測や準備性等への影響が考えられるが、これらの心理的要因をCNVを指標に検討した研究としては、反応刺激の呈示頻度を変化させたり、刺激間間隔をランダムに操作するといった課題操作的な研究が多く見受けられる[2]。言語教示の効果については、Walterらは言語教示によってCNVが出現したことを報告し、この現象は反応刺激に対する期待の高まりによる影響として考察し、CNVを期待波（Expectancy Wave）と呼んでいる[4]。また、Wasakらは教示によって課題に対する被験者の動機づけ水準を変化させた結果、比較的高い動機づけ水準時にCNV陰性電位が増大することを報告している[5]。本研究においても、フェイント教示によってCNV陰性成分が有意に増大することが明らかになった。

反応時間は、フェイント教示時のほうが長くなる傾向が示唆された。教示により課題の難易度の相違が生じ、反応時間が影響を受けた可能性が考えられる。

CNVと反応時間の関係について、本研究ではフェイント教示条件ではコントロール条件に比べ、反応時間が長くなる傾向が見られたにも関わらず、CNVの各陰性成分は有意に大きな結果となった。CNVと反応時間の関係はCNV発見当初から検討されているが、他の心理的要因の影響を考慮して実験を行った比較的最近の研究では、刺激間間隔を3秒以上とし、後期成分を検討の対象とした

報告[6]や、反応試行初期の比較的高い覚醒水準を維持している状態におけるCNVを検討の対象とした報告[1]では、CNVと反応時間は高い逆相関を示すことが明らかにされている。しかし、刺激間間隔をランダムにするなど、実験条件が複雑になると、CNVと反応時間の間に一貫した関係が得られなくなることも報告されている[3]。実験条件が複雑になることによって、CNVに含まれる要因が混然となるために、両者に一貫した傾向が得られなくなるものと思われる。本研究においてもフェイントの有無に関する教示が、被験者の心理的過程に影響を与え、CNVに大きく反映したものと思われる。

また、CNVの陰性電位を成分別に検討すると、早期成分、後期成分共、フェイント教示条件でより大きな陰性電位が出現している。早期成分は覚醒や注意水準を反映することから、フェイント教示は反応刺激に対する期待、予測や運動準備と共に、適度な覚醒レベルの維持にも効果を発揮したものと思われる。被験者による内省では、教示により動機づけ及び注意水準が第1セットよりも増大した事が報告されている。このことから、フェイント教示が被験者に適度な動機づけ、覚醒水準をもたらし、注意水準の向上につながったことが示唆される。

参考文献

1) 荒木秀夫・西平賀昭：反応動作における脳波成分の変動とCNVの関連について．スポーツ心理学研究，9：1-7，1982.

2) Mccallum, W. C. : Potential related to expectancy : preparation and motor activity : Human event-related potentials. Picton, T. W. (Eds.), Elsevier, pp. 436-440, 1988.

3) 谷口有子・宮下充正：Contingent Negative Variation (CNV) と反応時間の関係－刺激条件を変化させた場合－. Japanese Journal of Sports Science, 2(12)：1000-1005,1983.

4) Walter, W.C., Cooper R., Aldridge, W. C., Mc callum, W. C., and Winter, W.L. : Contingent negative valiation : An electrical sign ofsensori-motor association and expectancy of human brain. Nature, 203：380-384,1964.

5) Wasak, M and Walter, D. O. ： Relationship of slow potential changes to response speed and motivation in man. Electroencephalogr. Clin. Neurophysiol., 27:113-120, 1969.

6) 山崎勝男、髙澤則美、柴田哲也、上田雅夫：緩徐な脳電位（ＣＮＶ）と反応時間．早稲田大学体育研究紀要． 15：31-40,1983.

Ⅲ．日本体育学会第46会大会関連

プレ・セミナー

1．北米・北欧における体育心理学の動向

北　米　に　つ　い　て

磯貝浩久（九州工業大学）

九州工業大学の研究留学制度により、米国アリゾナ州立大学 (Arizona State University) で1年間の研究生活を送ることが出来た。そこで、プレ・セミナーでは北米のスポーツ心理学の動向に関するいくつかの文献 (Straub, 1992, Feltz, 1989, Landers, 1989) を手かがりに、1．北米を代表する10名のスポーツ心理学者とその提言、2．研究トレンドの動向について報告を行った。

1．北米を代表する10名のスポーツ心理学者とその提言

スポーツ心理学を代表する10名の研究者として、Daniel Gould, Daniel M.Landers, Rainer Martens, Rober M.Nideffer, Bruce C.Ogilvie, Terry Orlick, Tara Kost Scanlan, Robert N.Singer, Ronald E.Smith, Robert S.Weinbergが選ばれている。

スポーツ心理学の研究について、質的研究を奨励する立場から、選手にとってどのプロセスから良い結果が導かれるかを決定するためには注意深い評価が必要 (Gould, Singer, Smith, Orlick)。応用的研究の方法論として実験、準実験及び無実験が適用され、また、ケーススタディの方法として、パターンマッチング、時系列分析、目標達成の段階づけ等が重要 (Smith)。長期的な介入実験を行う (Weinberg)。子供などのエリート選手でない者を対象とした研究を行う (Orlick)等の指摘がされていた。

一方、量的研究を進める立場から、多様な仮説、モデル及び理論をテストする体系的な研究が必要。単一の研究においていくつかの変数を設定すること、また、大きなサンプルサイズやメタ分析の手法を用いることで一般化されやすくなる (Landers)。方法論に疑問のもたれる研究は科学として容認されない (Martens) 等の意見が述べられていた。

2．研究トレンドの動向について

1）1950～1965年＜パーソナリティ研究＞

1950～1965年のスポーツ心理学の研究の主流は、スポーツ選手のパーソナリティプロフィールを調べるといった特性論的アプローチであった。主な関心は、様々なパーソナリティがスポーツ種目の選択や成功を決定するのか。競技への参加が運動選手のパーソナリティに影響を与えるのか。集団間のパーソナリティの相違(男子V.S.女子、個人スポーツV.S.集団スポーツ）等についてであった。

2）1966～1976年＜社会的分析アプローチ、相互作用主義＞

1966～1976年の研究のトレンドは、一般心理学での理論をスポーツ状況でテストしていく研究であり、この時期の後半はマーティンの影響を受け社会分析的アプローチが用いられた。テストされた主な心理学的理論は、社会的促進、達成動機、競争、帰属、モデリング等である。また、特性と状態や一般的場面と特殊場面の相互の影響を考慮するインターラクショニズムが浸透していった時期である。その流れの中で、特性・状態不安理論 (Spielberger) が提出されたり、スポーツ状況特有

の質問紙(例えば、MartensのSCAT)が開発されたりしている。

3) 1977年～現在＜認知的アプローチ、心理的スキル＞

1977年以降は、認知的アプローチと心理的スキルに関する研究がトレンドとなり、現場での応用を意図した質的研究が活発に展開される。また、近年、エクササイズ心理学の分野での研究が増加してきている。認知的アプローチは、原因帰属、自己効力感、内発的動機づけ等の理論に関する研究が中心である。心理的スキルについては、イメージ、ストレスマネジメント、バイオフィードバック、選手とコーチの関係、目標設定等々数多くのテーマについて研究が展開されている。

最後に、現在北米を代表する研究者の提言とこれまでの研究のトレンドの動向という観点からみてきたが、様々な立場の研究者がそれぞれ研究成果を蓄積して、あるいは異なった立場の研究者と意見を戦わせた結果、トレンドが形成されたり、研究領域が拡大したりしているのだということを強く感じた次第である。

北　欧　に　つ　い　て

佐藤雅幸（専修大学）

今回は、なぜ、北国の小国スウェーデンから次から次へと優秀な選手が育ってくるのか？組織、体格・体力、社会、そして精神的な問題を取り上げ発表した。留学中に出会った第一線で活躍している選手やコーチにインタビューし得た情報をもとに考察した。

テーマであった「北欧の体育心理学の動向について」に関しては調査不足で、必ずしも期待にそえるものではなかったが、1993年６月に開催されたスウェーデン国内のメンタル・トレーニング学会（於：Örebroの体育大学）の資料をもとにスウェーデンの体育心理学の動向を述べた。

スウェーデン・テニス－強さの秘密－

世界の男子テニス選手の勢力分布をみると圧倒的にアメリカ人選手が多い。ウインブルドンおよびＵＳオープンのタイトルを獲得したＰ・サンプラスや、ＡＴＰランキング第２位につけるＡ．アガシなど強豪がひしめき合っている。しかし、テニスの歴史を良く見てみると、多くのスウェーデン選手の活躍がめにつく。近代テニスの一世を風靡したＢ・ボルグやＭ・ビランデル、Ａ・ヤリード、Ｊ・ニーストロームなど素晴らしいテニス選手を生み出している。1995.8.7現在のＡＴＰコンピュータランキング（トップ30位）をみると、Ｍ・ラーソン（12位）、Ｔ．エンクヴィスト（13位）、Ｓ・エドバーグ（16位）、Ｊ・ビヨークマン（23位）など４人もの選手がノミネートされている。さらにトップ70位までみてみると、驚くべき事に、61位に往年のチャンピオンＭ・ビランデル、64位Ａ・ヤリードらのベテラン勢が復活してる。また、若手では94年デビスカップで優勝の立て役者となった、新鋭Ｊ・アペル(70位)がランクされている。そのほか、スウェーデン国内には潜在能力のある10代後半の選手がゴロゴロしている。ちなみに、日本人最高の松岡修造選手はＡＴＰランキング89位であることからも、選手層の厚さが理解できよう。

人口わずか860万人の北欧の小国スウェーデンは、世界ランキングトップ30に４人もの選手を送るテニス大国として長年、君臨している。昨年は、ヨーテボリで開催されたＮＥＣデビス・カップ準決勝において、当時世界ランキング１位のＰ・サンプラス、さらに５位のＴ・マーチンを擁するアメ

リカに対して、初日２敗を喫したにもかかわらず素晴らしい粘りを発揮し、その後３連勝、奇跡の大逆転勝利をおさめた。さらに決勝では、ロシアに競り勝ち名実共に世界一の座を得た。冬の間は日照時間僅か３時間になってしまうこの北の国から、なぜ次々と優秀な選手が育ってくるのだろうか。非常に興味深いところである。なかなか世界に通用する男子選手を送り出せないでいる日本テニス界にとって、スウェーデンの指導システムおよびテニス事情を調査・分析することは意義深いことと考える。当然のことながら、日本とスウェーデンでは政治、文化を含めた状況に相違ということを十分理解しつつ、著者がスウェーデン留学中（1994.3～1995.4）に、スウェーデン・テニス協会（ＳＴＡ）、デビスカップ選手を含む多くの選手、そしてコーチらと直接コンタクトを取り、入手した資料をもとにスウェーデン・テニス発展の要因を述べる。

１．スウェーデン・テニス発展の要因

１）Ｂ・ボルグの影響

スウェーデンでポピュラーなスポーツといえば、アイスホッケーかフットボール（サッカー）であろう。しかし1973年、Ｂ・ボルグがテニス界に彗星のように登場し、ウインブルドン５連覇の偉業を成し遂げたことによって、テニスがポピュラーなスポーツとしてその地位を固めていくことになる。テニス・スタディオン専属コーチのＪ・サブロフスキー氏もまた、スウェーデン・テニスが発展した最も大きな要因として、Ｂ・ボルグの影響をあげている。ボルグはスウェーデンに大きなテニス・ブームを巻き起こした。その結果、スウェーデンのテニス人口は急増し、テニスクラブやコートが増設された。またテニスは上流階級だけのスポーツから一般市民のスポーツへと変化した。その結果、才能ある子供達が自由にテニスに取り組む事ができるようになった。大人も子供もボルグの強烈なフォアハンドトップスピンと両手打ちバックハンドをコピーしてテニスに熱中したのであると…。

ボルグをマスコミは北欧の貴公子と評し、ラインコールにクレームをつけないコート・マナーの良い選手として賞賛した。一方、ライバルであったＪ・マッケンローは悪童（悪ガキ）と評され、勝負に対する執着心を除いてはプレースタイルもマナーもボルグとは対極にいた。こういったボルグのサクセスストーリーは、将来テニス選手を目指す選手やコーチにとっても具体的なモデルの提示となり、その後、多くの優秀なテニス選手が育ってきたことは周智のとおりである。

ボルグは15才の後半で学業を捨て、プロテニス選手の登竜門であるサテライトツアーに挑戦しはじめた。以前はその例をまねて、ジュニアの多くがあまりにも早い時期に学業やめツアーに専念し、教育の問題が出てきた時期もあった。しかし、現在ではテニス協会や国、そして企業（トレトンカンパニー：ボール製造会社）が協力し、その対策として学業とテニスが両立できるナショナルテニスセンターをボスタッドに創設し、問題を解決しようと努めている。

２）確立された組織（クラブシステム）

スウェーデンの学校教育の中には課外スポーツ活動が組み込まれていない。スポーツをしたい子供達は授業が終了すれば、コミューン（自治体）の管理下にあるスポーツクラブにいってスポーツをする。ここではスポーツが生活に密着しており、学校体育とは別のシステムで有機的に組織されている。授業開始前、および終了後は学校の施設がコミューンの管理下に移行され、子供も大人も地域住民の一員として、早朝から住居エリアにある芝生のグラウンドや体育館あるいはプールで、走り、ボールを蹴ったり、打ったり、泳いだり思う存分楽しむことができる。こういった環境の違いが、幼少期より１つの種目に偏るということを防いでいると考えられる。さらにスウェーデンでは、

子供や一般スポーツ愛好家そしてトップアスリートにいたるまで、地域のスポーツクラブに所属しており、専任やボランティアのトレーナー（注：スウェーデンではコーチのことをトレーナーと呼ぶ）のもと長期計画で指導がなされている。こういった社会制度と学校教育制度は日本とは大きく違っている。戦後、日本のスポーツは学校体育がその主流をなしてきた。しかし、それでは長期的計画のもとで指導されることは非常に難しい。日本における学校体育・課外スポーツ活動を根底から見直す時期にきていると痛感した。

スウェーデンのスポーツクラブのあり方は、日本における民間のスポーツクラブとはやや違うようである。スポーツクラブにおいて、地域の住民が自由にスポーツ活動ができるように国やコミューンが資金的な援助している。そしてクラブ員から数名の役員を選出し、ボランティアで運営にあたっている。

現在、スウェーデンには約1000余のテニスクラブがあり、約50万人弱の人々がテニスを楽しんでいるといわれている。日本におけるテニス人口が約700万人といわれているので、ほぼ人口比からみれば同率であろう。しかし、人口100万のストックホルムに200面以上のインドア・コートがあることを考えれば、日本のそれとは比較にならないほど好環境といえる。

スウェーデン・テニス協会は図１．のような組織である。この組織がどういった役割を果たしているか、以下説明していく。テニスクラブで指導を受けているジュニアは、年齢別のリーグ戦をクラブ内で年間を通じて行い、ランキングを決定する。その結果を参考にして、コーチは優秀なジュニアを選抜し、年に数回、開催される地域協会主催のキャンプやトーナメントに出場させる。地域トーナメントは日本のシステムと同様に12才以下、14才以下、16才以下、18才以下の４つに分けられトーナメントが行われる。個人戦だけでなく、ミニデビスカップのような形式をとった団体戦も行われる。さらに地域レベルで優秀なジュニアはＳＴＡ主催のナショナル・テニスキャンプやジュニア・デビスカップスクールに参加することができるのである。このようなシステムの特徴はジュニア選手に対して目標の設定や動機づけがうまくできるように工夫がされていたり、同行したコーチや両親の情報交換の場としても有効に活用されていることである。

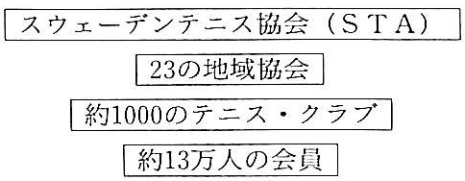


図１．スウェーデン・テニスの組織図

３）スウェーデン・テニス選手の気質と主義

スウェーデンのトップ・プレイヤーと話しをすると感じることがある。かつてのウインブルドン・チャンピオン、Ｂ・ボルグがそうだったように、彼らはシャイで燃える闘志を内に秘めてあまり外に出さない。そしてゲーム展開は冷静かつ論理的である。これはまさしくスウェーデン人の特質だと思われる。テニスは長時間にわたって集中力の要求されるスポーツである。ゲーム中は選手自身がたった一人で作戦を考え、行動することがルールで決められている。したがって、全ての責任は選手自身にあり、試合中に起こる自分のミスや審判のミスジャッジに対してもメンタルをコントロールする能力が要求される。こういった状況下でゲームを進めには、スウェーデン人の徹底した個人主義的な物の見方・考え方は確かに有利に働くであろう。個人主義の上で培われた才能ある選手が、さらに確立された組織の中で育っていくのだからまさに理想的といえる。

Ｂ・ボルグの独特なテニススタイルは、幼少期に彼が得意とした卓球とアイスホッケーの影響を

受けている。ボルグとコーチは特殊な才能を認め大切に育て上げた。そして、テニスにおいても独特な打ち方は生かされ、ウインブルドン5連覇という偉業を成し遂げた。B・ボルグのコーチであったパーシー・ローズベルグは言う。「日本のコーチは勉強熱心できめ細かく指導する。しかし、あまりにも、打球法やフォームにとらわれ過ぎで、個人の持つ特性を見逃しているのではないか…」と。

歴史を振り返ってみれば、歴代の世界チャンピオンは皆、個性的であった。だからこそチャンピオンになれた。自分の考え方を頑固なまで貫く、しかし、他人の生き方を認め、無遠慮に踏み込まない。彼等の精神的な強さは決して一朝一夕に出来上がったものではなさそうだ。厳しい環境下で物を見て考え、工夫し、生きてきた中で培われた強さだと実感した。(スウェーデン人だから精神的に強いといっているのではないので誤解しないでいただきたい。) スウェーデンの社会は、「個性を大切にし、そして生かす」というような印象を受けた。それに対して日本の社会、特にスポーツ界はどうだろうか。コーチと選手との人間関係は…？過剰なまでの干渉…？　そういった中では、才能ある選手が育っていかないであろう。

2．スウェーデンの体育心理学の動向

1994年6月(16日～18日)、スウェーデン国内のメンタル・トレーニング学会がÖrebroの体育大学で開催された。参加者はスポーツ心理学の研究者、カウンセラーはもとより現場のコーチや選手のを含む121名の参加であった。「長野・アトランタに向けて」と題されたこの学会は、ディレクターのOlle Anfelt氏を中心に、講師陣には、IMT（インナー・メンタル・トレーニング）プログラムを作成した、Lars-Eric Unestahl氏、リレハンメル・オリンピック・スピードスケートで活躍したTomas Gustavsson氏、フリースタイル・スキー銀メダリストのMarie Lindgren氏、デビスカップチームの心理サポートをしていたLars-Gunnar Solin氏、バイオ・フィードバック・トレーニングの専門家Leif Jansson氏などそうそうたるメンバーであった。時間もたっぷり取ってあり、活発な討論が展開された。理論と実際のギャップを現場でどのように考え、いかに実践していけば良いのか？　というような質問が若手研究者からなげかけられた。それに対して、経験豊富なスポーツ心理学者やコンサルタントが、問題解決のための具体策を共に考えていた姿が印象深かった。2泊3日の学会は、全体ミーティングから小人数のグループミーティングへと移行した。その中では、個人スポーツや集団スポーツで起こる心理的な問題を事例検討したり、ロールプレーを交えて参加者自身が実際にワークを行うプログラムが用意されていた。その中で、感じたことはメンタル・トレーニングの基本的な考え方が日本人のそれとやや違うような気がした。というのは、スウェーデンでは、メンタル・トレーニングを対処的に用いるのではなく、生活や学校のプログラムのなかで実践され、自然とトレーニングされていくというのである。根っこの部分からの教育という感じがした。

スウェーデンの体育心理学、特にメンタル・トレーニングの分野ではUnestahl氏の影響は非常に大きい。彼の最近の研究 (Mental Training for Sport and Life in Russia/Mental Skills for Sport and Life) は、スポーツのみならず幸せな生活をおくるためのメンタリティーについても研究している。また、バイオメカニクスや運動生理学者など、体育心理学以外の専門家との共同研究も積極的に行われるようになってきた。スウェーデンはもとより医学、生理学、バイオメカニクス研究は世界的にも高い水準であることから、このような傾向はさらに増えてくるであろう。

最後に1994年、専修大学長期在外研究員として、ストクホルム体育大学（カロリンスカ研究所）に留学することができた。1年間の期限付き留学であったため何でもみてやろう、何でも挑戦してや

ろうという気持ちで臨んだ。その結果、多くのスウェーデンナショナルコーチはじめ、選手、それを支えるスポーツ科学者（スポーツ心理学者、生理学者、バイオメカニクス研究者）とディスカッションすることができた。その中で、最も印象に残った言葉がある。カロリンスカ研究所バイオメカニクスandモーターコントロール主任、A．トールステンソン博士は言う。「以前のスポーツ科学者は研究室から一歩も外に出ようとしなかった。しかし、今は違う。研究者は研究室を出て、実際の練習や合宿に積極的に参加し情報を収集している。コーチもまたテニスコートやグラウンドばかりにいた時代から、スポーツ科学に興味を持ち、研究室に積極的に勉強しにくるようになった。そういった努力が、今日の素晴らしいスウェーデン・スポーツ界を作り上げたのである。」と自信ありげに答えてくれた。

留学を通して異文化に触れ、生きがいの問題、社会通念など含めた日本との違いにカルチャーショックを起こしながらも多くのことを学んだ。今回のプレ・セミナーでは、「スウェーデンテニスの強さを支えている要因」と「スウェーデンの体育心理学の動向」について報告させていただいた。確かに組織の問題や指導理念、スポーツに対する国民の意識などスウェーデンと日本では大きな違いが認められる。また、文化や政治など国の情勢が違うことも十分理解しないと大きな間違いを生じることになるだろう。

2．運動とメンタルヘルス

司会　滝　　省治（甲子園大学）

プレセミナー開始から徐々に参加者が増加し、このセッションが始まる頃には立ち見の出る盛会であった。会場設営のざわめきの中、参加者の熱い眼差しのもとで「運動とメンタルヘルス」の第2セッションが始まった。

演者お二人の意向は、内容が豊富であり出来る限りの時間が欲しいというものであった。演者のお話がセミナー参加者に伝わらないでもいけないし、さりとてフロアーの方々の質問意見も交えた活発なコミュニケーションの場にもしたい。参加者の方々に、時間配分を厳密に考えて頂いた上でセミナーを開始した。

第1発表はA型行動パターンを示す者が、その元気者が起因する頑張りが思わぬ健康上のトラブルを招くという問題を解決しようとする研究で、最初におもしろい挿し絵を示しテーマの方向性を設定された。演者の岡山大学の竹中氏は自らが自認するAタイプ性格のせいか、詳細な実験的研究としてはいささか性急とも感じられる話題ながら、精力溢れる発表が繰り広げられ、会場を沸かせた。

第2発表はダンスセラピーに関する研究である。演者はアメリカを中心に発展してきた表現療法をわが国に紹介する著作を持ち、長年のダンスセラピストとしての実践経験の豊富な奈良女子大学の平井氏である。ダンスセラピストとしての先生の研究の多くは日本芸術学会、臨床精神医学の方面でなされており、この機会に分かりやすく解説をお願いした次第である。演者は基本的な舞踊の捉え方から慎重に言葉を選びながら丁寧な説明をして頂いた。また、実践例の紹介では興味深い内容とともに、演者の対象者に関わる真摯な態度が伝わりセラピストとしての姿勢に心が打たれた。

お二人の演者と共に有意義な時間を持つことはできたが、最初の時間設定に無理があり、特に熱心なフロアーの皆様方のセミナー参加が生かし切れなかったことが司会者として残念であった。

A型行動パターンは運動によって変えられるか？

竹中晃二（早稲田大学）

私の友人に「すごくよくできる人」がいます。彼のもともとの専門は生理心理学ですが、コンピュータに滅法強く、学会など旅先でコンピュータを使って原稿を書いたり、E-mailやFAXを送信したりします。彼の発想の豊かさ、類希なる行動力、論文や本の執筆量にはいつも感心し、私も「もっとがんばらなあかんなあ」といつも思います。しかし、彼と話をしたり、お酒を飲んでいると困ったことがあります。タバコを吸いながらまくしたてる。結論を急がせる。前に話もしていないのにもうすでに連絡済みと思い込んでいる。お酒を飲んだり、注いだりするスピードがやたらに速い。側にいると、せかせかとした動きが気になり、ぜーぜーという声が聞こえそうです。彼と別れた後は、肩が凝っています。私は、彼のことを典型的な「タイプA者」と考えています。仕事中毒が高じて心臓疾患で早死にするタイプです。不思議なことに、彼も私のことを「タイプA者」と考えています。「お前がタイプAや」「いや、俺は違う。お前がタイプAや」といつも言い争いをしています。先日、言い争う二人を見ていた共通の友人が、「二人ともタイプAや」と言って二人とも妙に納得してしまいました。というのも、この3人目の友人はまさにタイプBだったからです。さて、二人が同じタイプAだとしても、私は心疾患にならない自信があります。なぜなら、彼は運動を全くしませんが、実は私はジョガー（人はインスタント・ジョガーと言いますが）なのです。タイプAという同じ危険因子を持っていても、私はその予防ができているからなのです。

今春、4年半務めた岡山大学から早稲田大学人間科学部へ転勤しました。15年間務めた関西学院大学をいれて、これで3つめの職場です。職場や環境を変わるということ自体もストレッサですが、それに伴う適応過程でも多くの心理的問題がつきまといます。不適応になってしまった留学一年目の気持ちを思い出しました。どうも、タイプAの私は（全く認めた訳ではありませんが）ストレッサに対して人よりも大きな反応を示すようです。今は、花粉症も重なって少々疲れぎみです。こんな時は、ゆったりとジョギングをしたりして、汗を流すと気分もすっきりするのでしょうが。

さて、昨年のプレ・セミナーでは、「タイプAは運動によって変えられるか？」という題目で、ここ3年ほどで行ってきた私の実験研究について、欧米における過去の研究結果を紹介しながら、話をさせて頂きました。話の内容は、横断的研究と縦断的研究に分け、前者は運動習慣の有無をからませてタイプA者とB者のストレス反応の比較を中心に、一方後者では中高年タイプA者を対象にした10週間の運動プログラムの効果をストレス反応と質問紙調査から調べた研究を述べました。横断的研究では、運動習慣のないタイプA者が心理的ストレス課題に対して過度なストレス反応を示すことを示しました。縦断的研究では、10週間の運動トレーニングを行っても、質問紙A型行動パターン得点は改善されず、しかし心理的ストレス課題中のストレス反応では改善を示しました。これらの結果と欧米の研究報告から、運動そのものがタイプAそのものの変容に効果的であるかどうかは疑わしいが、タイプA者が示す過度なストレス反応などの心疾患への危険要因の防止に効果があるのではないかと考えられます。私の印象ですが、参加者の方々は皆さんまじめで、私のへたな話を熱心に聞いて頂いていたようです。しかし、私が苦労して描いた「タイプAと運動」に関してイメージした漫画にはあまり興味を示してもらえませんでした。それが、唯一の心残りで、次の機会にはもう少し練習をして皆さんに興味を示してもらおうと考えています。努力が足りなかったと。

最後に、私は世の中に役立つ仕事がしたいと思っています。研究の成果は必ず文章にするべきと思います。しかし、その文章は単なる業績増やしではなく、応用面に使うためのフィールドへの主張と考えています。私の場合、まず基礎研究をやる、そしてその後結果にうんと化粧をしてからフィールドに持っていきます。反対に、心理臨床では、フィールドでの経験結果から化粧をそぎ落としてスッピンにして発表するのではないでしょうか。「乱暴な」と言われそうですが、立場の違いを認識しておれば、共同でおもしろい仕事ができるのではないでしょうか。身体活動を用いた心理学、万歳。

ダンスセラピーと表現療法

平井タカネ（奈良女子大学）

1．ダンスの特性

健康であることの条件として、今日ほど「心のあり方」が問題にされた時代はなかったかもしれない。また、今日ほど健康への関心が高かったときも少ないだろう。とはいえ、スポーツやジョギングがこのような健康意識に直接結びつくのとは異なり、ダンスはまだ日常的な意味で多くの日本人に馴染んでいないように思われる。

ここでは少し、ダンス運動の特性について述べてみたい。

ラバンは基本的な運動因子である空間、時間、力性そして流れは、仕事の動作もダンスの動作にもみられるが、ダンスにおける運動の特質は日常行為におけるものとはまったく違うもので、仕事の場合は力性が最も強勢されるが、ダンスの場合に最も重要な因子で、まず強勢されるのは運動の流れであるとしている。そして、ダンスに適用される運動の流れは、日常行為の中には実際的に等しいものはないとしている（要旨は「舞踊の世界を探る」より）。ダンスは力や技を競うことが中心ではなく、踊ることそのことが目的であり、人々はダンスにおいて共に在ることの充実感のために踊るのではないか。アメリカのダンスセラピーの母といわれるマリアン・チェイスは、Dance is communication と捉え、精神症状を持つ患者の治療法として輪踊りを中心としたダンスを多く用いている。一瞬一瞬の時空間の共有は見知らぬ者同士をも共感で結び合う交流を可能にするのである。

また、極く身近な日常の題材でも、空想や想像を自由に巡らせば、違った形や意味に変容させて表現できる。野村は、「ダンスは一定の律動性を持った人間の行動様態ではあるが、生活動作と無縁ではありえないだろう。けれどもまた、日常の生活文化のなかの行動様式のたんなる模倣や反復ではなんの意味もおもしろみもないだろう。そこにはしぐさにおいてもリズムにおいても、現実のそれの単純化や誇張や変形がなければならない。ひとことでいえば、踊りのなかでは現実の行動の「神話化」が行われるのである。さらにいいかえれば、おどりが模写するのは現実そのものではなく、神話化された現実なのであり、そのなかで、現実生活の諸要素が再編成され、あらたな意味付与が行われる。ダンスがもたらす特異な経験とはそのような性質をもったものである」と述べる。

2．表現療法としてのダンス

現在行われている精神療法としてのダンスの主な内容や技法はつぎのようである。

1）からだほぐし（リズム音楽を用いて）：ストレッチやリラクセーション体操、マッサージを含めたボディワークにより自己身体への気づきを誘う。

2）リズム運動（フォークダンス、フリーダンス、民踊など）：適度の運動量により気分発散、カタルシス効果。また、連手などのボディコンタクトによる近接関係・交流を目的。

3）イメージを伴う自己表現（authentic movement との出会い）：意識・無意識レベルの感情の

表出・表現により、わだかまりやしこりの感情改善、新しい自分創造。

3．ダンス運動に関する実験及びダンスセラピーの実践から

1）表現運動の意味の検討

(1) 表現運動（シャドウパンチ）と実際運動（サンドバッグパンチ）の比較

本実験は、格闘技で用いられるパンチ動作を表現的に行う（シャドウパンチ）場合と実際にサンドバッグを殴る動作を行った場合の動作及び心理的特性を比較検討した（奈良女子大学修士　牧田佳子による）。結果は表現的なシャドウパンチでは、舞踊群の方が動作回数や心拍数が多いが、実動作では舞踊未経験群の方が動作回数も心拍数も増大した。しかし、感情尺度（橋本らによるＭＣＬ－３を引用し、これに身体的快感情を加えた）の結果は舞踊群も舞踊未経験群もともに実動作よりシャドウパンチの方が快感情と身体的快感情が有意に増大するという、興味ある結果が得られた。

(2) 即興的なダンス表現に伴う感情変容（樹木画から）

女子大学生の体育時に約50分間、いくつかのテーマによる（広い野原、小さな埃、せせらぎ、色など）自由な即興表現の前後に樹木画を描かせた（図１、図２ともに左側が表現前）。図１では表現後の樹木は枝が伸び大きく描かれ、小鳥が加えられ、気分の開放と充実感が認められる。図２を描いた学生は、就職試験に失敗した直後であったが、表現運動の後「いろんなテーマで動いているうちに、人生って、たった一つの道に執着しなくてもいいのではないかと想い、枝をたくさんつけてみたかった」と述べている。

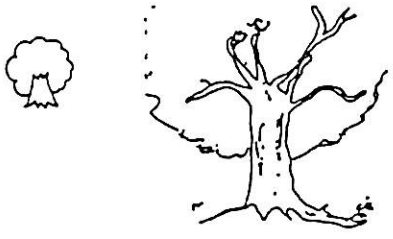


図１．ダンス表現後の描写

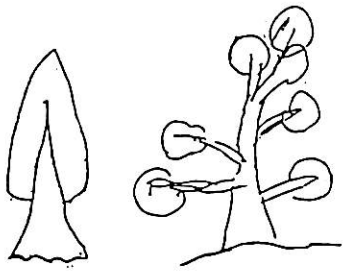


図２．ダンス表現後の描写

2）精神症状（境界例）者とのダンスセッションから

25歳の女性＝父親をはじめ家族への不信感が強く、自殺未遂。ボディワーク・からだほぐしの途中で急に泣き出したこともあったが、小さいときにバレエをしていたことを想いだし、「きれいな曲で踊りたい」という。主治医から家族の話題は禁止されていたが、美しい音楽を聞きながら「小さな女の子になって、小川や小鳥が鳴く森の中で遊ぼう」と誘うと、10分間も頬を紅潮させて自由に踊った。子どものときを思い出して泣き出したり、少し不穏になることもあったが、数回継続後、主治医のカルテには「退行することは必ずしも悪くはない」と記され、効果が認められた。

文　献

1）野村雅一：身振りと音楽．東京書籍，1990，Ｐ.262.

2）ロデリーク・ランゲ：舞踊の世界を探る．小倉重夫（訳）、音楽の友社，1981，Ｐ.106.

3．メンタルトレーニング実習
気功を中心として

豊田一成（滋賀大学）

1．メンタルトレーニングの基本理念

技術練習にしても体力トレーニングにしても昨日は頑張れたが今日は頑張れないなどということは、従来からいわれている心・技・体の外側を心がとりまいていると考えた方が説得力がある。これらのことから、基本理念としては、以下の三要素をポイントにすることにした。

1．人間の行動は観念にとらわれている。
2．身体（行動）は心の影である。
3．心身の統一状態こそメンタルトレーニングの真髄である。

2．メンタルトレーニング仮説

図1．に示すとおり、目的・目標→達成行動→結果のサイクルが繰り返されるが、その際具体的な目的・目標の設定が必要である。達成行動中は肯定的思考が、また結果に対しては徹底的な総括が必要である。そして、これらを支えているのが心身の統一状態であり、それは「呼吸法」・「内言」・「イメージング」とともに「気」によって構成されている。

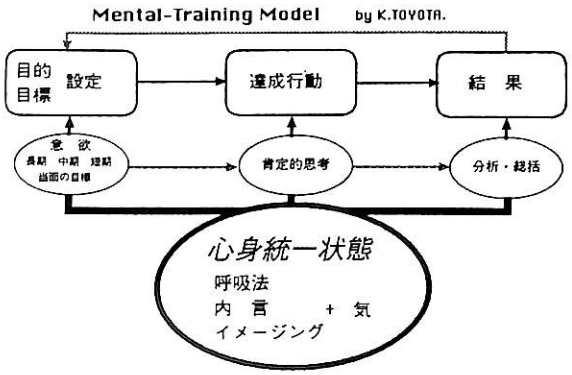


図1．メンタルトレーニングモデル（豊田）

3．効果の測定

選手へのフィードバックとともにメンタルトレーナー自身が効果を確認するために、以下のことがらを測定ないしは実感させることが望ましい。

① 競技意欲の測定（TSMI）
② 感情レベルの変化（POMS）
③ 脳波
④ 気の充実策（含気功体操）による身体上の変化に対する気づき

4．「気」の導入

本論は、デカルト以来の心身二元論を払拭ないしは超越せんとした心身一元的立場に立脚したメソッドである。具体的には①内気功、②本人が自ら効果の確認が可能、③短時間で集結する動作の観点から以下の3項目を用いることにした。

1）「気」の四大原則の実習（藤平光一創見）

(1) 臍下の一点（≠臍下丹田）：臍下の一点に心と体の接点があると考えられている。したがって、その箇所の確認と常にその状態を保つようにする。

(2) リラックス：今まで現場指導でリラックスの必要性は常に叫ばれているが、具体的にリラックスとは何かについては霧の中である。しかし、この実習によって、リラックスの程度を自らが確認できる。

(3) 落ち着き：この言葉も常に現場指導で叫ばれ続けているが、その方策については何ら手だてが講じられないままに今日を迎えている。落ち着き、うわつき、つまりうわつかないようにするための具体的手法を自ら実感することが可能である。

(4) 意念、換言するとイメージであるが、気が流れ出ていることを内言とともにイメージすることによって潜在的能力が顕在化し、ヒューマンブリッジなどが可能になり、このことによって自ら

の心と体の合体を実感することが可能である。これはどれかが出来れば良し、どれれかが出来なければ全て出来ないといわれている。

2）静功

動きを伴わないイメージ（意念）のみで実施。概略は以下のとおりである。

(1) 自然呼吸。

(2) 右手掌の上に左手掌を上にして膝の上におく。

(3) イメージ→頭の上（百会）から足の裏（勇泉）に向けて気が流れおりている。

3）動功

体を動かしながら行う気功体操であり、概略は以下のとおりである。

(1) 逆式腹式呼吸：吸気中は腹部をへこませる。呼気中は腹部をふくらませる。

(2) イメージ（意念）

吸気中→両手に気を集めて持ち上げ、同時に鼻から息を吸う。頭の上に気を集めて百会に入れ、

呼気中→両手の掌を下にして口から息を吐きながら丹田に気をため、他の悪い気を足の指先から出す。



気功の実習風景



豊田一成先生（右）

＜プレ・セミナー傍聴記＞

有意義だったプレ・セミナー

三宅紀子（東京都立大学）

昨年のプレセミナーでは、高妻先生と中込先生のお話をじっくりと時間をかけて伺ったことが大変有意義でしたので、今年も授業を休講にして会場に馳せ参じました。今年の内容は、1．「北欧、北米における体育心理学の動向」、2．「運動とメンタルヘルス」、3．「メンタルトレーニング実習」と私には大変興味深いものでした。

1．では、磯貝先生が北米を代表する10名のスポーツ心理学者の提言を中心に、学会・組織のあり方やスポーツ心理学研究の年代を追った動向をまとめられた資料を配布され、渡米先の Dr. Landers の視点についても解説されました。現在までのスポーツ心理学の流れが明らかになったうえに、将来への展望が開けてきたようで大変刺激となりました。

北欧については、佐藤先生が、ストックホルム大学カロリンスカ研究所での研究生活をスライドを写しながら解説されました。スウェーデンではスポーツ人口の裾野が広く、スポーツが生活に密着していること、スポーツを楽しむ姿勢が子どもの頃から育まれている話が印象的でした。

2．では、竹中先生が「A型行動パターンは運動によって変えられるか？」について詳細な論文と文献に加え、スライドを使用して講演されました。タイプA者の「運動は苦しいものである」という認識を変え、「他人との競争や記録への挑戦ではなく、運動そのものを楽しませることが重要である」という演者の提言が深く心に響き、圧巻でした。

次に、「ダンスセラピーと表現療法」に関して、平井先生が詳細な資料に基づいて解説されました。表現療法としてのダンスセラピーの可能性に驚嘆するとともに、その適用に当たっては、主治医との連絡、調整等、様々な配慮が要求されることも痛感致しました。



プレ・セミナー会場風景

3．では豊田先生が心身統一状態の重要性を呼吸法、内言、イメージングに加え、「気」を以て作り上げることを強調されたうえで、気の四大原則について、例を挙げつつ解説されました。次に、研究生の蘇氏によるメンタルトレーニング用気功体操の実習が行われました。静功に続ぎ、動功の3種類を氏のご指導のもとに実習し、奥深い気功の一端を体験することができました。

以上5人の先生方の好演に聞き入るうちに、あっと言う間に3時間が過ぎました。今回のプレ・セミナーは内容が盛りだくさんであったため、演者お一人当りの持ち時間が短かったことが惜しまれます。御馳走が沢山ありすぎて、私には消化しきれなかった感があり、その点だけが残念でしたが、期待に違わない有意義なセミナーでした。関係の諸先生方に心よりお礼申し上げ、今後もこのような企画を是非続けて下さる様、お願い致します。

プレ・セミナーに参加して

立谷泰久（日本体育大学大学院）

プレ・セミナーに参加し、多くの先生方の主張、紹介などを聞きながら、非常に多くの感銘を受けた聴取者の一人として、特別印象に残っていることがらを中心にここにまとめてみたいと思う。

北米・北欧における体育心理学の動向

「北米について」－磯貝　浩久先生

北米のスポーツ心理学者10名の提言を紹介され、幅広い研究の方向性が見えた。北米のスポーツ心理学の研究史が述べられ、様々に研究の流れが移り変わり、各研究領域での研究者たちのテーマ・視点・アイディア等が紹介された。先生が指導を受けられた、Landers 教授のスポーツ心理学の研究に対する幅広い視点、考え方、そして、将来の研究については全て真新しいものばかりで、様々なアプローチ・研究の方法があることを実感した。

「北欧について」－佐藤　雅幸先生

先生が留学先にスウェーデンを選んだ理由から始まり、スウェーデンという国の魅力、テニスの強さ、そして、テニスだけでなく、団体スポーツも世界のトップレベルにあるスポーツ王国スウェーデンの特徴が述べられた。カロリンスカ研究所の研究の動向や、一般市民がスポーツに取り組む意識の高さ、そしてスポーツが生活に密着している国民性等あらゆる角度からスライドを使って、スウェーデンという国を紹介された。この国の競技スポーツのレベルの高さの秘密が、幾度となく伺われ、先生が留学中で受けた様々なものがひしひし伝わってきた。

運動とメンタルヘルス

「A型行動パターンは運動によって変えられるか？」－竹中　晃二先生

体育・スポーツを研究する者として、誰もが興味を持つテーマだと思われる。先生の独特の語り口調が一層興味を誘い、この研究へ特別の熱意が感じられた。現時点の研究結果としては、運動によるＴＡＢＰ変容は困難ではあるが、危険因子への予防になりうるという見解が得られ、このことは、我々研究者（研究者を目指す者も含む）にとって「運動の効果」というものを、更に考えさせられる内容であった。先生の研究意欲に、強い刺激を受けるとともに、先生の今後の研究に注目したいと思う。

「ダンスセラピーと表現療法」－平井タカネ先生

舞踊・表現療法の特性の紹介、ダンスセラピーが精神療法としてどのように効果的かということに関して説明をされた。ダンスよって自分というものを、どのように表出し、言語では表現できないものを引き出す一つの方法であるということが理解できた。そして、臨床場面でのデータも説得力があり、心身の統合の重要性が理解できた気がした。

表現療法は、精神障害をもった方達に、大変有効なものであるということを理解できた。今後のダンスセラピーを含めた表現療法の研究に期待したい。

メンタルトレーニング実習

「気功を中心として」－豊田　一成先生

実習を含んだこのセミナーは、実践に基づいたデータを用い、とても興味深いものであった。メンタルトレーニングの基本理念から入り、実際の効果の現れたデータ、競技成績の向上などと、現場に携わる者にとっては、かなり興味をそそられるものであったのではないか。先生が持っておられるメンタルトレーナーとしての意識、自信にはとても刺激になった。

気功の実習は、蘇先生が指導され、気功の四大原則という理念に基づき行われた。セミナーに参加した方は、実際に先生と一緒に、体験し、とても興味を持って実習を行っていたと思う。参加者の多くは気功というものに対して、様々な印象を

持っていたと思うが、気功を知るいい機会であったと思う。

私自身、プレ・セミナーに参加したのは初めてだったのだが、とても充実し、刺激を受けた時間を過ごせ、勉強・研究意欲をかきたてられた。これだけ内容のあるものを短時間で、まとめ上げた先生方には大変な御苦労があったと思う。もう少し時間があれば、もっと内容の濃い話が聞け、質疑応答においても深く突っ込んだ議論が展開され、先生方の持ち味がもっと存分に発揮できたのではないかと思った。

研究者を目指す者にとって、やらなければならないことが、次々と見えてきた。そして、自分の持ち味は何かというものを明確にするいい機会に恵まれたと思う。肚のそこから沸々と熱いものを感じながら、この感想を書かせて戴いた。

今後も、素晴らしいプレ・セミナーに期待したい。



体育心理学専門分科会懇親会



平井タカネ先生



滝　省治先生



竹中晃二先生

キーノート・レクチャー

テーマ「潜在学習パラダイムと運動学習」

司会　森　司朗（東京学芸大学）
講師　村越　真（静岡大学）



森　司朗先生(左)、村越　真先生(右)

司会：森　司朗

今回のテーマは、これまでの運動学習研究の観点に新しい方向性を示唆するものであり、また、引き続き行われるシンポジウムとも関連する内容で、運動学習の研究をしている小生にとっても非常に興味のもたれるテーマであり、タイムリーな企画であった。演者は、この分野における新進気鋭の研究者で、体育心理学以外、認知心理学の分野でも活躍中であり、この分野においても最先端の研究を行っており、最新のレクチャーを受けた。

潜在学習という概念は従来から使われてきたものであるが、なぜ今さら、潜在学習という問題が話題にあがるのであろうか。この点について最初に演者からここでの潜在学習、つまり latent learning ではなく、implicit learning であることが説明され、この考えに基づく潜在学習についての、これまでの最新の研究をレビューしつつ、運動学習に関する新たな研究の方向性を示そうとするレクチャーであった。時間的な都合により、潜在学習の説明が中心になり、運動学習に対する示唆の時間が不足したのが残念であった。また、implicit learning とは、注意を向けた事例から抽象的な刺激構造を非方略的に学習することであるという演者の説明に対して、フロアーから注意を向けない学習はどうであるのかという質問などが出された。

今回のレクチャーを終え、最初に感じたのはレクチャーの時間が45分と短いため、この短時間では演者にとってこのテーマのもつ意味を伝えるには不十分ではなかったかと思われることである。また、司会の手際の悪さからフロアの意見が十分に出されなかったのではないだろうか。このテーマでもう少しフロアーとの議論を深めていきたかった方は小生だけではないと思う。また、このテーマはさらにはこの後で行われたシンポジウムとも関連が深いテーマであると思われるが、その関連性に関してもう少し議論が深められたら、このレクチャーのもつ意義がさらに伝わったのではないかと推察する。

小生自身、運動学習の新しい方向性を考えるとき、従来の研究では直接的なパフォーマンスに着目して研究がなされてきたが、運動現象ではその背景においてなされている非方略的な学習も行われている。今後この観点からの解釈も重要になると考えられ、演者の今後の研究の発展に関して大きな期待を抱いている。

講師：村越　真

本稿は、日本体育学会第46回大会体育心理学分科会でのキーノート・レクチャーを基に作成したものである。このレクチャーの詳細な紹介は、体育学研究40巻6号に詳しいので、ここではこのレクチャーに対する参加者からのコメントにも触れな

がら、レクチャーや体育学研究の紹介記事では十分に述べられなかった部分について書くことにする。

1．はじめに　潜在学習 (implicit learning) と (latent learning)

山内氏が指摘されているように、「潜在学習」という本レクチャーのタイトルを見て、「何を今更･･･」と思った方は多いだろう。「潜在学習」は latent learning の訳語として、強化が与えられていない状態でなされる（空間構造に関する）学習に言及する場合に通常使われている。今では、潜在学習は心理学史の１ページに過ぎないが、強化がない事態において、経験した以上の学習がなされていたという点で、認知心理学の１つの出発点とも言えるべき研究であった。

latent learning が行動主義に対して担っていた役割と同様の役割を、implicit learning は認知心理学に対して担っている。認知における意識と分析的な処理に、implicit learning は疑問を唱えたのである。当日のレクチャーでは、潜在学習パラダイムに対する説明に時間を取られ、十分に論じる時間がなかったが、この点こそが、演者が体育心理学分科会のレクチャーでこのテーマを取り上げた大きな理由である。

2．潜在学習は何がユニークなのか？

Holyoak と Spellman[3]は、潜在学習の特徴として以下を指摘している。ａ）共生起・特性相関を示す事例との遭遇によって学習される、ｂ）学習意識はない（方略的でない）、ｃ）得られた知識によって思考を要求する課題を解決できる、ｄ）知識は完全には言語化できない、ｅ）他の手続きへの転移が難しい。これを、課題の特徴という点からまとめなおすと、以下の３点が指摘できる。

1）非方略性

潜在学習の課題には、複数の特性間に共生起や相関関係が設定されおり、被験者は学習段階で共生起や相関を持つ個々の事例に遭遇することで、抽象的な関係を学習しているかのようにテスト段階で振る舞うのである。これは一種の概念形成とも言える。しかし概念形成と大きく異なる点は、学習段階では規則や概念の存在が教示されず、被験者もそれに気づいていない点である。被験者は学習意図がないにも関わらずこうした特性の関係を学習してしまうのである。

2）言語化不可能性

潜在学習によって得た知識は容易に言語化することができない。規則に従った分類や選択はできても、それを言語化できないのである。言語化できない知識の存在は、日常的には自明のことである。とりわけ私たちは、身体活動を対象とする研究・実践で、こうした知識の存在を体験的に知っている。潜在学習パラダイムでは、それを実験的に示したことに意味がある。しかも文字列のような分節的な刺激についても、被験者はしばしば分類の理由を言語化できないのである。知識は認知心理学が暗に仮定するほど概念的なものではないのかもしれない。

この認知心理学の限界は、それが直列型のコンピュータをモデルとして出発した点にも一因があるだろう。分散処理モデルの登場は、知的な情報処理が直列的なシステムの専売特許ではないことを示し始めている。むしろパタン処理のように大量の情報や処理を必要とする課題では、分散処理の方が優れている場合もある。また、潜在学習の文字列の分類課題でも、分散処理モデルによるシミュレーションは成功を修めている。潜在学習という実験パラダイムと分散処理というモデルが、言語化不可能な知識に関する知見を深めてくれることが期待される。

3）非記号性

私たちが接する情報の多くは非記号的で非分節的なものであるが、学習研究の対象となってきたのは、むしろ少数派である記号による学習であった。だが、私たちが経験的な知識を得るのは、むしろ非分節的な情報からであることが多い。一般的な環境の中には記号で明示されるような情報はほとんどない。その混沌とした環境から、人間はどうやって意味ある情報とその構造を取り出しているのだろうか。運動学習だって、非分節的な情報からの概念学習の一種と言えるだろう。生態学的に重要なこの点には、認知心理学の研究はほとんど答えてこなかったと言える。

潜在学習の研究のうち、Lewicki ら[4]の一連の研究に代表される課題では、生態学的に妥当性の高い情報からの知識の獲得がとりあげられている。もちろん、これらの研究がその機序を明らかにしていくのはこれからである。しかし、学習を促進・阻害する要因の検討（詳しくは、村越・松井,1995参照）は、その機序への手がかりを与えてくれるだろう。

3．潜在学習の研究が運動学習に示唆するものは何か？

潜在学習で扱われる課題は、これまでの認知心理学が扱って来た学習課題とは上記のような点で異なっている。Hayes & Broadbent [2]の分類に従えば、従来型の学習はSモードであり、潜在学習の課題はUモードなのである。そして、従来の学習に関する研究は(体育を含め)、Sモードを暗黙のうちに前提としていた気がしてならない。

演者は、地方国立大学の教育学部に勤務する関係で、附属学校の研究授業や教育実習に参加する機会がよくある。そこでの体育の授業はよく考えられたものであり、生徒も熱中して取り組んでいる。そこでは考え、工夫することが奨励され、授業時間の大部分で一切身体を動かすことなく、技の仕組みや練習方法について意見が交わされるシーンを見ることもある。年輩の教員の中にはそれを見て「運動量が足りない」とおっしゃる方もいるが、私はそれは体育の授業にとって本質的なこととは思わない。だが、こうした授業は教材としての身体運動を十分に生かしたものであるのだろうか。それを潜在学習パラダイムの観点から指摘してまとめとしたい。

第1に、この授業はいわば五教科の論理、意識化された分析的な知の論理に根ざしているように思われる。そして、森氏が指摘するように、このような授業の進め方はこの附属に限らず先進的な学校や教員によって少なからず行われている。そこには確実に、認知心理学的な学習観の影響があろうし、「行動主義的な」戦前？体育への反省があると思われる。だが、それは身体運動の持つ学習課題としての価値を半分捨てることになってはいないだろうか。

第2に、こうした授業は身体運動をいわばSモードの学習と捉えている。だが、むしろ身体運動はUモードの課題なのではないだろうか。Uモードでは、Sモードとは異なる学習の促進・阻害要因がある。例えば規則を与えることによるパフォーマンスの低下はその1つである。これは文字列だけでなく運動学習でも示されている[1]。また、学習には多くの事例との遭遇が必要であるが、忘却に対して頑健であることもSモードとの大きな違いである。身体運動に対する意識化や分析は、ひょっとしたら、筋違いのことをしているのかもしれないのだ。

謝辞

コメントをお寄せいただいた長崎大学の山内さん、新潟大学の森さんに感謝します。

参考文献

1) Green, T, D. , & Flowers, J. H. : Implicit versus explicit learning processes in a probabilistic, continuous fine-motor catching task. Journal of Motor Behavior, 23 : 293-300,1991.

2) Hayes, N. A. , & Broadbent, D. E. : Two modes of learning for interactive tasks. Cognition, 28：249-276,1988.

3) Holyoak, K. J. , & Spellman, B. A. : Thinking. Annual Review of Psychology, 44 : 265-315,1993.

4) Lewicki, P. : Nonconscious social information processing. London : Academic Press, 1986.

5) 村越　真・松井孝雄：潜在学習．認知科学，2(3)：12-23,1995.

＜キーノート・レクチャー傍聴記＞

キーノート・レクチャー傍聴感想

山内正毅（長崎大学）

最初に、司会者の森先生より何故、今、潜在学習なのか、……といった紹介かあったが、私も、最初にタイトルを目にしたとき同様の気持ちであった。学会抄録を読んでみて、どういった内容になるのか期待して会場へ入った。

まず、潜在学習の定義から始まり、潜在学習研究に用いられている実験パラダイム（系列反応課題、人工文法、概念形成、プラント制御、頻度検出）をいくつかの論文をあげながら解説された。次に、運動学習に関する研究をあげて、潜在学習パラダイムと運動学習との共通性、運動学習研究との接点について論じ、最後に、直感に基づく無意識的、非方略的学習に関する多くの疑問に対して潜在学習研究が実験的に答えつつあり、これが運動学習の問題に対して重要な示唆を与えることを示した。

前半は潜在学習研究の実験パラダイムの解説が中心で、専門外の私には多少難解な点もあったが、後半の運動学習を扱った研究は、従来の学習指導の基本的な考え方とはパラドックス的なところがあり、興味を持った。従来、我々は運動を分析的に捉え、運動のポイントを言語化し、そのポイントを学習者が意識化できるような指導をしてきた。

しかし、そのような方法は、かえって学習を妨げることがあるということを指摘している報告であると受け取った。確かに、我々は意識化・言語化、あるいは方略的プロセスを中心にした研究指導を行ってきたかも知れないが、演者が抄録で述べているように、「直感的な捉え方」を決して否定的に扱っている訳ではないと思うのだがどうであろうか。ただ、無意識的、直感的なものを何とか意識的、言語的な方法で捉えようとして努力してきたように思う。そのような研究、指導の過程で意識的な知識の利用が強調され、「直感」が軽く扱われるという傾向が強くなってきたといえばそうなのかも知れない。しかし、私も運動技能の習得にはこういった直感的、無意識的な要素は基本的に重要な部分であると考えており、このことを今回のレクチャーで再認識させてもらったような気がする。感想の最初に述べたパラドックス的な観点から一つの気づきを与えてくれたようにも思う。

演者の主張を十分に理解していないかも知れないが、以上のようなことを感じた。今後、このような潜在学習研究が運動学習や運動指導の方法に対して、具体的にどのような貢献をしていくのか、更なる研究の成果を期待したい。



満席のキーノート・レクチャー及びシンポジウム会場

キーノート・レクチャーへのコメントと感想

森　　恭（新潟大学）

キーノート・レクチャーとこれに引き続いて行われるシンポジウムはともに運動の制御、学習と生態学的アプローチに関するものであった。会場には、体育心理学関係者のみならず、運動生理学、バイオメカニクスなどの研究者も多数詰めかけ、このあたりの問題に対する体育関係者の関心の高さが伺われた。このような状況の中、司会者の普段と変わらないテンポと歯切れのよい語り口でキーノート・レクチャーは始められた。演者自身が全体をまとめて報告されることを予想して、ここでは、コメントと感想を以下のようにまとめてみた。

演者：潜在学習とは、学習の意識なしになされる学習で、学習されたことについて完全に言語化することはできないものの、問題解決には有効であること。

コメント：演者も指摘しているとおり、体育、スポーツの場面でなるほどよく感じることであろう。「からだで覚える」という言葉は運動学習における潜在学習を表しているとも考えられる。手続き的知識が言語化しにくいという問題以上に、行為が重要であることや、学習に対する意識のなさから改めて「からだで覚える」という言葉を捉え直すことができよう。まず考えてから行為するのではなく、まず行為があり、行為の後にあるいは行為しながら考える（こともある）というのが運動学習の際の行為と思考の関係ではなかろうか。このような学習は運動学習に限らず、弟子入り、修業などによる伝統的な技能、わざの習得においてはごく一般的なもののようである。そこでは教える、教わるということよりも場を共有し、その世界で生きることがまず求められるという。教えようとしても教えられない、教えようとしていないのに（相手が）覚えてしまっている。最近、報告者は子育ての中でもイヤというほど経験させられている。

演者：現代の教育の中では「直感」に頼ることはむしろ否定的に捉えられている。

コメント：確かに演者の言うとおり、現代の教育においては、意識的な分析あるいは知識利用が強調されている。報告者の知っているある小学校の先生は、「分析的に体育を捉える人間を育てたい」と明言されている。あちこちの研究会でも、授業の方法や内容はともかく、このことについては特に問題視されてはいないようである。授業の中で子どもたちが述べる「理論」自体は、時に見当違いであったりするものの、われわれの予想する「理論」からさほどかけ離れてはいないことが多い。しかし、彼ら、彼女らの実際のパフォーマンスが「理論」からかけ離れていることはしばしば見かけることである。どうやら意識されていない「何か」をもとにパフォーマンスが成立しているように報告者には見うけられる。もっとも、このような現象が起こる原因は、単に言語化の能力や潜在学習されたものが顕在化されないだけのことではないが。

演者：なんらかの事象がともに発生する（共生起）事態において、各事象のいろいろな特性の間の結びつき（特性相関）を発見すること。そしてその背景にあるルールや隠れた「理論」にもっぱら学習の意識なしに気づくことが潜在学習であること。

コメント：無意識的な相関研究というところであろうか。であるとすれば疑似相関などが問題になる？　それ以前に特性に気づくための知覚的技能の学習（？）あるいは背景となる「理論」が必要なことは演者が5年ほど前に述べていたが。

演者：操作ではなく見ることの重要性

コメント：まず見ることを強調しているが、生

態学的アプローチでは、その人の行為によって環境の意味づけが変化するのではないか。まず行為ありでは？

演者：運動学習との接点

モニター上のボールキャッチー変化するボールをキャッチする際に規則を明示した群の方が成績が悪い。プレッシャー下でのパッティングー言語化された知識を与えられなかった群の方がプレッシャー下での成績が良かった。

コメント：最高のパフォーマンスを発揮するためには、無意識的な過程を最大限に働かせたほうがよい、ということとも関連するのではないか。意識的に身につけたことは意図的な練習の繰り返しによって、なんとか無意識化（注意をあまり必要としないという意味で）できるであろう。これに対して、はじめから意識に上らない、しかし効果的なやり方でできればベストということであろうか。意識的な学習と潜在学習をいかに組み合わせていくか、どちらかにどのくらいの重みを置いてどんなねらいをもって（わかりにくい？）プラクティスを構成するか、これらのことが指導者に求められてくるのであろう。

実際のレクチャー時から多少順序が異なっていることはお許し願うとして、報告者のコメントとともにキーノートレクチャーの感想を報告します。



森　司朗先生

シンポジウム

テーマ「運動制御の生態学的アプローチ」

司会　調枝　孝治（広島大学）
演者　佐々木正人（東京大学）「アフォーダンスと制御―エコロジカル・アプローチの観点―」
　　山本　裕二（名古屋大学）「視覚性運動制御について」



左より佐々木先生、山本先生、調枝先生

司会：調枝　孝治

シンポジュウムについて、司会者として何か（反省）を述べなさいということです。しかし、反省の強度はシンポジウムの終了直後が最大で、時間の経過と忙しさのために反省心がうすれ、今では感謝の気持ちが最大という、U字曲線です。冗談はさておいて、本来のシンポジウムの感想は「傍聴記」の方にまかせて、私の感想を述べておきます。

今回のシンポジウムの目的は、過去数十年もの間絶大な影響力をもち、現在も運動の制御や学習の研究領域では支配的な研究パラダイムである情報処理・認知的アプローチに対して、近年注目を集め研究の思考基軸や使用概念、それに研究方法の異なるダイナミカル・生態学的アプローチに焦点をあてて紹介することでした。

演者の佐々木、山本両先生には、日頃聞きなれない内容に対して、周到な準備と熱の入ったご発表をいただき多くの参加者には大変刺激になったことと思い感謝しております。とくに、山本先生には、ご自分の研究を両方のアプローチから解釈・批判をしていただく中で、生態学的アプローチの有効性と問題点を明確にしようとされた点は、何か重要そうであることはわかるが、その内容が複雑ため理解しようとする気持ちをためらわせる場合に有効な試みであったと思います。

運動の制御や学習といった研究対象に対して、対照的な研究パラダイムに焦点をあてたシンポジウムの開催は、体育学会では珍しいことです。そのような状況での評価は、参加者一人一人の研究への取り組みと、そこで研究者を拘束している研究パラダイムの違いにより、いろいろでしょう。しかし、予備知識と討論の時間が十分で、気のおけない研究仲間のいる（私的）状況では、実験の方法や事実のみのやりとりでは、すぐに退屈してしまいます。そこで、研究の発想の出所やデータの解釈・説明などの理論的根拠などにまで深入りすることになります。

この（私的）研究仲間のやっているなにげない過程を、異なる研究パラダイムをもって身構えている（？）多くの（公開）参加者の前で、もっと行うべきだし、私自身としては、もう少しスマートに司会をすべきだったと反省しています。

アフォーダンスと制御
－エコロジカル・アプローチの観点－

佐々木正人（東京大学）

以下は当日会場で配布したレジュメです。口頭での補足を前提にしていますので不親切なものですが、記録としてそのまま掲載させていただきます。抄録集の最後にあげたもの以外に本稿の最後にあげた2つの文献を参照していただければと思います。いずれも学会以後に書かれたもので、少しは分かりやすくなっていると思います。

運動制御の問題に対して生態学的アプローチが提供している観点のいくつかを以下に述べる。ここでは概略を紹介するのみである。一層の理解は以下に上げたいくつかの文献を参照していただきたい。

1．エコロジカル・アプローチを一言でいえば

幾何学的座標系内での「位置の変化」としてではなく、動物が生きて生活している環境内で起こることとして運動を考える[4]。

a）エコロジカル・アプローチは古典的な物理学や生理学の問題として運動制御を考えない。

b）エコロジカル・アプローチは心的な問題（動機づけ、情報処理、心的計算、イメージ・リハーサル・操作、内省、解釈、推論など）として運動制御を考えない。

2．運動システムの本性をどのようなものと考えるか

運動システムは運動に関して固有の傾向を持つ（自律した）下位システムのユニークなセットである。したがって、制御の問題はまずは自律的・個的に運動システムの固有性が解決する（自己組織化）。

事例：リーチングの開始のダイナミクス。

伝統的にはリーチングの開始の問題は視覚と手との協応の問題であった。つまり、対象を見る→手を見る→手を動かす→手と対象の位置を比較する→差を計算する→手を再び動かす→比較・・・という問題であった。たとえば、ピアジェの『知能の誕生』（ミネルヴァ書房）ではリーチングの獲得は視覚と手を媒介すること、つまり「意図」による運動制御の最初の課題として扱われていた。



佐々木正人先生

しかし、Thelen & Smith[5]にあるように、15週ではじめてオモチャとの接触を行った男児では、両腕・手の動きは鳥の羽ばたきのように、中央で手合うときに速度がつく古典的なサイクリックアトラクタ。この運動のままで接触の直前に速度を落とすことで対象に到達。肩と上腕の共収縮で腕のバネの動作を制御することがこの乳児の課題。

一方、22週でリーチングした女児は静かで動かない運動システムであり、腕を持ち上げる力を肩に加えることが課題の中心。資料にあるように二人のはじめてのリーチングの現れはまったく異なる。

しかし、二人ともそれぞれの運動システムの固有のダイナミクスに力を加えることで制御している点は共通。乳児は多様なパタン（個体間も個体内も）でリーチングを開始する。リーチング問題の解決は、まずは運動システム固有のダイナミクスに依存している。一定の軌道を描くようなよく制御されたリーチングが達成されるのは発達的にその後のこと。「乳児は白紙でもアルゴリズムの束でもない。それぞれが固有なダイナミクスのユニ

ークなセットである」[1]。

3．スキル化をどのように考えるのか

スキル化とは運動システムと環境との出会いのプロセスの持続的な制御である。つまり、運動システムによる情報の探索であり、情報による運動システムの組織化である[2]。助走の初期の相には加速しても空中滞留時間が減少しないという特徴がある。つまり、加速下でも走りの一サイクルの時間が一定に保持される。このことを達成するために地面をたたく(押す)力が制御されている。「加速しても地面を垂直にたたく力を弱めない動作」がこの相の運動システムの達成したことの中心である。踏切直前の第二の相では視覚情報(光学的流動)によって「歩幅」が精妙に制御されている。Lee[2]の分析は歩幅が「地面との接触時間」や「空中での速度」よりも「空中での滞留時間」と高く相関していることを示した。つまり、第二の相でも第一の相と同一の運動システムの動作が制御されている。結局、走り幅跳びとは運動システムの特定の組織化の状態を、それぞれの場面(助走と踏切)で異なる環境の情報に同調させていくことであることがわかる。

予期的制御とは：

スキル化した運動は運動があらわにする (reveal) 環境への連続した調整を必要とする。運動があらわにすることが運動を調整する。

光学的流動 (optical flow)：

光学的流動とは大気中の動き（風）や水流のような「光の変形」。流れが出来事を特定する。流れが運動を特定する。前への移動（A）は環境に光学的な拡大（B）を生成する。光学的拡大（B）は前への移動（A）を特定する。→知覚と行為のカップリング（この情報の探索と行為の組織化のプロセスが直接知覚 (direct perception) と呼ばれる。なぜならここには何も媒介していない)。

知覚と行為のカップリング：

行為の実行→知覚の変化、つまり情報の生成(行為にとって前兆 (predictive) 情報）→前兆情報による行為の予期的 (prospective) な制御→知覚情報の生成→・・・・。つまり、「結果」が知覚される。この予期的制御は環境や運動についての表象（モデル）を必要とするフィードバックやフィードフォワードとは原理として異なる。

情報（光学流動、音響流動、接触流動…）とは：

（前提）伝統的な感覚主義の困難：

感覚作用の結果であるとされる幾何的・生理学的な刺激の結果（点、線、角度、電気的、化学的変化など）は、行為を開始させても行為がどのようなものであるかを特定しない。したがって、感覚刺激を基礎にする知覚理論は刺激を知覚に変換する（つまり物質を精神に変換する）機構を必要とする。ここに、刺激→解釈という二段階の図式を採用する感覚主義 (sensationalism)・間接的知覚論 (indirect cognition) の認識論的な困難がある。

情報の実在論・情報による進化論：

光学的流動は網膜の像ではない。光学的流動は観察点を包囲する照明光（光学的配列）の事実である。光学的流動は眼の存在（種類）と独立して存在している。生態光学 (ecological optics) の法則は視覚系の発達に先行している。種をこえて情報による運動システムの組織化には類似性(「相近」)がある。

出来事知覚 (event perception)：

変化（流動）が不変なこと（生態学的出来事）を特定する情報となる。たとえば、τ：光学的流動のパタンが「衝突までの残り時間」を特定する。τの一次導関数（τドット):衝突の質を特定する。ボールの「空間」での位置の知覚は Todd 数：(τ-vertical/τ-horizontal が＜1ならば補球者よりも前に落下、＞1ならば後ろに落下。τは「終了という変形」特定する。「終了という変形（出来事)」：水が容器からあふれる、車が接近し前を通りすぎる、リールAのテープがリールBに巻きつく、ゆで卵が手の圧で割れる、手に持ったカップが落ちる、つまり音響学的τや接触学的τもある。

探索の持続：

情報は行為によって探索され続ける。知覚・運動（学習）とは、情報との接触の持続が可能になることである[3]。同じ大きさのボール(大きいものと・小さいもの）のパタンが観察者に接近する条件と、途中で大きさが変化するボールが接近する

条件での手幅の変化。光学的な拡大に起こる変形に行為は持続的に同調している。τ は接触まで aware されている。学会抄録集のブーツマの研究参照。

4．コーチは何をすべきか

consciousness(行為についての心的な解釈、「力学」) だけではなく、awareness (知覚と行為の調整のありのまま) を話題にする必要がある。知覚を中心にした指導。情報を中心にしたコミュニケーション。

5．補足：抄録集の山本先生の疑問に答える

1) 動作の開始 (τ margin) は動作が異なっても共通か？

(回答) 共通ではない。

2) 動作の開始をどのように捉えるのか？

(回答) 開始は瞬間ではなく時間幅のある出来事である。開始はトリガリングではなく、行為によって探られている。

3) 動作の開始時の τ と critical viewing time との関係は？

(回答) 観察点からみて情報の「critical な持続の領域」ということはある。たとえば、音響流動から観察点の前を車のようなものが通過する瞬間を特定するためには、通過の直前よりも、さらに前の流動を提示する方が有効であることが知られている。ただし、あまり前は通過点を特定しない。動作の開始はこの情報 (音の持続) によって予見的に制御されうる。

4) 視覚－運動遅延と visual feedback との関係は？

(回答) 情報は feedback されるのではなくて、行為によって序々に「あらわれて」くる。おそらく、運動に観察できるのは「遅延」ではなくて、この情報への持続する「同調」である。

5),6) τ は学習されるのか？ 学習されるとすると表象にならないのか？

(回答) 学習される。学習とは情報と行為のカップリングの「キメ」が細かくなること。情報はスキル化によって発見され続ける。しかし、学習の前にも後にも τ は環境に存在している (τ は公共的である)。τ は環境の事実であり、心的な事実ではない。だから「表象」ではない。

7) Arbib の協応制御プログラムとの相違点は？

(回答) このモデルはスキーマを心的なこととして想定しており、そこが違う。

文　献

1) Kugler, P.N. & Turvey, M.T. : Information, natural law, and the self-assembly of rhythmic movement. LEA: Kelso, J.A.S, 1987.

2) Lee, Lishman & Thompson : Reguration of gait in long jumping. Journal of Experimental Psychology, Human Perception and Performance, 8 : 448-459, 1982.

3) Savelsbergh, Whiting & Boostma : Grasping tau. Journal of Experimental Psychology : Human Perception and Performance, 17(2) : 315-322, 1991.

4) Turvey & Carello : The ecological approach to perceiving-acting : A pictorial essay. Acta Psychologica, 63 : 133-155, 1986.

5) Thelen & Smith : A dynamic systems approach to the development of cognition and action. MIT press Chapter 9 : Knowledge from action : Exploration and selection in learning to reach, 1994.

補足文献

1) 佐々木正人：とりかこむ見え・全身の視覚. 岩波講座現代社会学 4, 身体と間身体の社会学, pp.71-99,1995.

2) 佐々木正人：環境という根拠：生態心理学の観点. 認知科学, 3(2), (印刷中).

視覚性運動制御について

山本裕二（名古屋大学）

生態学的アプローチを用いて運動制御を考えるということはどういうことなのか、従来の情報処理的アプローチと対比しながら、バッティング動作を運動課題として取り上げる。ここでは特に、視覚性運動制御という観点から考えてみる。

情報処理的アプローチでは、バッティング動作は視覚刺激に対する反応動作として位置づけられよう。したがって、視覚刺激の入力に対して、その刺激を同定し、反応を選択し、反応を遂行するというように考えられる。これに対して、生態学的アプローチでは環境に埋め込まれた情報と行為あるいは反応とが結びついていると考える。その情報を表す一つの指標として、視覚性運動情報と呼ばれる τ（タウ）がある。τ は、観察者と物体との距離と速度から得られる情報で、速度が一定ならば、「接触までの残り時間 (time to contact)」が特定できるとしている。そして、その時間に基づいて反応が引き起こされると考えるのである。よく引用される Bootsma, et al.(1990, JEP : HP&P)においては、動作の修正はインパクト直前まで行われており、運動プログラムのみでは実際の現象を説明できないとしているのである。

まず、情報処理的アプローチの例として示すことができる実験について簡単に紹介する。この実験は実験室内でインコースとアウトコースを想定して吊り下げられたボールを、ディスプレイに提示される移動指標に合わせて、選択的に実際のバットで打つという課題である。従来のタイミングコントロール課題をやや拡大し、かつ選択反応にしたものとして捉えることができる。この実験ではインコースとアウトコースの動作変更の時期が操作され、バッティング動作の時間的エラーと空間的エラーが分析された。その結果、動作時間の変更時期は空間的エラーには影響しないが、時間的エラーに影響を及ぼし、変更時期が遅くなるにしたがって、時間的エラーが増加することが認められた（図1）。つまり、こうした実験状況では、動作開始前200ms 程度の時間が視覚情報の処理と動作選択に必要であることを示し、従来の選択反応時間や critical viewing time の実験結果と同様であった。しかしながら、実際のバッティングにおいては、こうした時間的余裕はないにも関わらず、バッターはボールを捉えることができているという現実がある。つまり、こうした実験状況はいわゆる「生態学的妥当性」に欠けているものと考えられる。

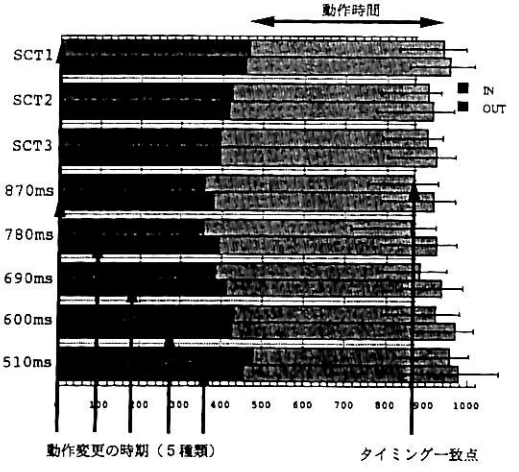


図1．動作変更の時期による動作時間と時間的エラー

そこで、実際のバッティングにおいてインコースとアウトコースのバッティング動作を比較・観察したのが次の実験である。ここでは、コースによって時間的にインパクト前何秒程度のところで動作が変更されているのかを見ることが主な目的となり、その時間を従来の実験結果と比較してみた。その結果、腰の回転を比較するとインパクト前300ms 程度からコースによる違いが見られ、このあたりですでに、コースの見極めを行っていたようである。その後肩の回転にも変化が見られ(図2)、バットヘッドの軌跡から見たバットコントロールはインパクトまで続いているようであった。また、バットヘッドと左手首の軌跡がインパクト

前50msまではほぼ同じであったことから、Bootsma, et al. のようにかなりインパクト直前まで動作の修正は行われているものと思われた（図３）。

これら２つの実験から考えられることは、情報処理的アプローチで用いられてきた概念である、知覚→判断→実行という処理の流れが単一のモジ

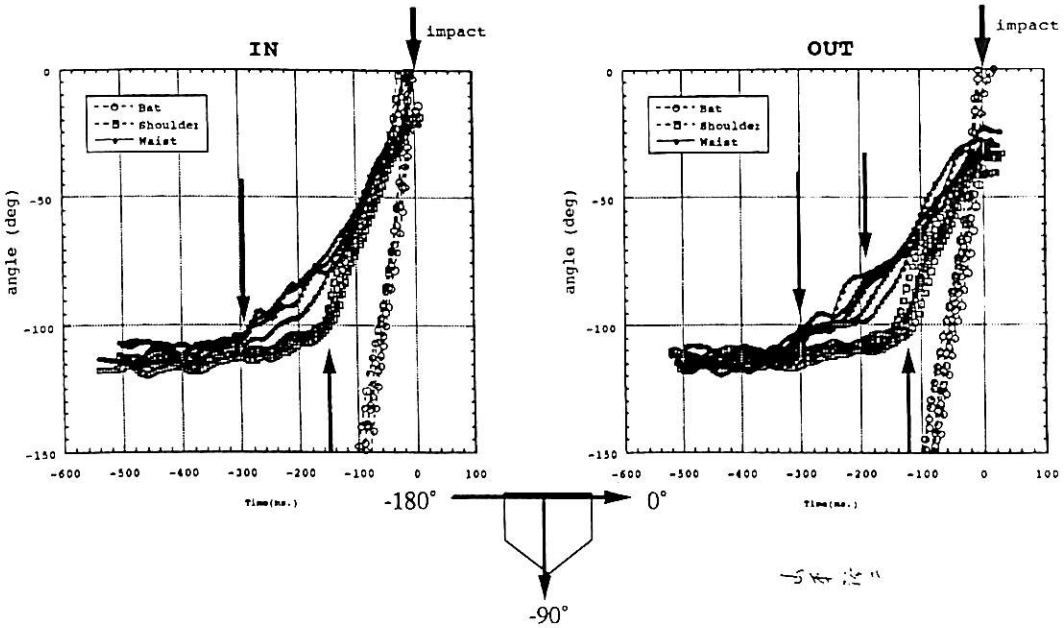


図２．肩と腰の回転角度をコース別に見たもの （矢印のあたりで回転が始まったと考えられる）

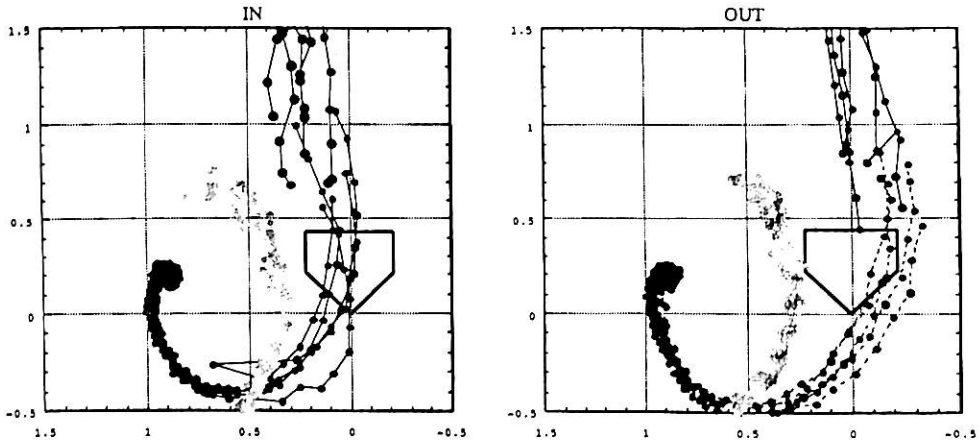


図３．左手首とバットヘッドの軌跡を上から見たもの(各点の間隔は５ ms)

ュールだけではなく、実際には、いくつかのモジュールが重複しながら、並列的に処理されていると考えられる。つまり、「球種の予測」「コースの見極めと動作制御」、そして「バットコントロール」といったモジュールが打動作の遂行には関与していることが考えられ、特に生態学的アプローチで取り上げられる「視覚性運動制御」においては「バットコントロール」の部分に焦点が当てられるのではないかと思われる。スポーツ技能の制御や学習を研究していく場合に、情報処理的アプローチ

か生態学的アプローチかという二者択一的な方法ではなく、それぞれが説明しやすい現象を取り上げていく必要があると思われる。さらに常に「生態学的妥当性」を念頭に置いた実験を行いたいとより強く感じた。

また、フロアーからもご指摘いただき、その後も何人かの先生方からご示唆いただいたように、特にインパクト前の50ms でのバットヘッドのばらつきに関しては、様々な解釈ができると考えられる。例えば、第二の視覚系を利用した制御や、動作結果としてのばらつき（動作自体の修正はそれ以前に行われている）など大変有意義な示唆であった。

今後ともこうした現象を正確に記述していく必要を痛感して、こうした発表の場を与えていただいた関係各先生に改めて感謝の意を表したいと思います。

〈質疑応答〉

質問１．（市川真澄、上越教育大学）

動作の視覚制御に関し、50msec の短時間の制御については、第二の視覚系を利用した外眼筋活動情報などを利用し、脳から出力された運動指令を連続的に修正している可能性があるのではないか。

回答：脳の話は専門ではないのでコメントできません。

質問２．（工藤和俊、東京大学）

「物をつかむ」ことはどの幼児でもほぼできるようになるスキルといえる。しかし、バッティングなどはなんとかして「打ちたい」と思っても、「何とかして打たなきゃ」と思っても、全ての人ができるようになるとは限らない。このような難しいスキルを指導する場合の「環境設計」について、エコロジー的なアプローチからのヒントが欲しい。

回答：予期的制御の発想は環境にあらわれてくることに行為を「ゆだねる」という考え方にもとづいている。バッティングが同調すべき環境のパラメータを同定すること。バッティングを抑制している前兆情報を中心にしたコーチングが最も有効だと思う。

質問３．（星野公夫、順天堂大学）

身体運動を検討する場合、行動の視点から検討される場合多いか、からだの動かし方について生態学的にどうアプローチできるのか。

回答：例えば、「味わう」という行為では、唇、舌、歯などの動きがオーガナイズされて行われる。これはアウェネス（「意識」）による行為の調整といえる。この調整がうまくないときには、その「動かし方」を自覚して幾分かは動きを変えられるかもしれない。しかし、「動かし方」はコンシャスネス（「自覚」：調整について語ること）の領域のことで調整そのものではない。動くこと（アウェネス）は環境にあることとのオーガナイズとして獲得されるべきである。

質問４．（木村　広、九州工業大学工学部）

オプティカルフローなどは認知上の方策の１つとして考えることはできないか。

回答：光学的流動は環境の事実である。生態心理学では「行為と環境との持続する接触」を認知（コグニション）と定義する。フローは方策ではなくて存在することである。

質問５．（乾　信之、鳴門教育大学）

運動制御への機械論的なアプローチを越えるために、生態学的なアプローチは役立つと思えるが、生態学や工学との知見のチューイングをどう考えるのか。

回答：機械論は制御モデルとそれの実現を推進してきたが、それが有機体の行為のモデルとはなり得ないことが80年代に明らかになった。エコロジカル・アプローチはモデルなしに行為と環境の調整そのものを研究する視点を示している。２つはまったく異なる考え方を背景にしている。モデルではなく「行為の中心」にあることを問題にする文化が必要である。工学はエコロジカルになりつつある。

＜シンポジウム傍聴記＞

シンポジウムを傍聴して

荒木雅信（大阪体育大学）

正直言って、本シンポジウムのレポートは、少し気が重かった。というのは、従来からの研究方法に行き詰まりを感じていたことと、気楽に拝聴したかったからである。しかし、お引き受けしたからには、肩を張らず感じたままをレポートすることにした。

これまで、スポーツの運動制御や学習について情報処理的なアプローチを行ってきた（行ってきたと思っている？）私にとって、その生態学的アプローチはいまもっとも知りたいテーマであり、興味津々で会場に入った。会場は、予想通り満席になって、立っている方も大勢おられた。生態学的アプローチの関心の高さを察することができた。参加された方々の専門分野は、心理学，神経生理学，生理学，バイオメカニクス，運動学と多岐にわたっていた。これらことは今回のテーマが、スポーツの研究にとっていかに大切な領域であり、いかに期待するところが大きいかを物語っていて、しかも複合的アプローチであることを示している。

最初に司会の調枝氏は、「本シンポジウムは、体育・スポーツ科学の研究に携わる研究者が、運動の制御や学習への生態学的アプローチについて勉強するために開催される」という旨の主旨説明をされた。それから山本氏は、「バッティング」を例に、これまでの情報処理的アプローチと生態学的アプローチを対比しながら、視覚性運動制御の特性を説明された。このなかで、「50ms の運動制御」が印象深かった。これを受けて佐々木氏は、運動制御の問題に対する生態学的アプローチで示すことのできる視点を、種々の例を挙げて提示され、スポーツの中での適用の基本的考え方を示された。この後、参加者の中から星野氏、市川氏、大築氏、村越氏、乾氏らがそれぞれの専門分野からの生態学的アプローチへの質問がなされた。

シンポジウムを通して、会場には終始快い緊張感が漂った。このことは、テーマと演者の人選が適切であったことと、運動の制御や学習に興味ある研究者の欲求がある程度満たされた結果だと思われる。参加者に少なからずインパクト与えたのは、これまでの運動の制御や学習の討議では曖昧だった運動の対象が具体的に示され、理解しやすかったことが大きかったと思われる。これで終わらず、今後は個々の運動に対する生態学的研究の成果の統合と、情報処理・認知的アプローチとの接点を探り、形あるものとして是非残して頂きたい。



シンポジウム会場

シンポジウムに参加して

粟木　一博(仙台大学)

山本裕二氏の「打つ」という行為そのものを対象とした研究に関する発表を非常に興味深く拝聴しました。動作分析を行うということは、動作の結果のみならず動作そのものを分析の対象にするということです。視覚的な情報と運動の制御との関係を分析するためには、実際に行われている動きの総合的な分析という視点は必要だと感じました。

「レナードの朝」(オリバー・サックス著、ロビン・ウィリアムス主演で映画化された)の中で、黒白のチェック模様の床の上を歩くことはできるが、その模様が尽きた地点から歩行が困難になるという障害者(詳しい病名は忘れてしまいました)が描かれていました。また、ビデオなどを用いてフォームの観察を行う場合、まるでビデオに映し出された映像に自分を移し変えるような感覚が生じますし、ジェットコースターに乗った視点からの映像を見ることによって、まるで自分自身がそれに乗っているかのような感覚を持つこともあります。このように、視覚的な情報と運動または運動感覚との深い関わりを示唆する例は枚挙にいとまがありません。しかし、これをいかに研究の対象とするかは非常に難しい問題です。山本氏の実施した手法はその問題に対する一つの答えかもしれません。

ただし、当日、フロアからの質問にもあったように、情報処理的なアプローチにおいて考えられてきたモデルが、この生態学的アプローチとどのような対応関係にあるのか私にはうまく理解できませんでした。一つの現象に対する記述レベルの違いが存在するとしても、2つのアプローチ間の統合問題は認識しなければならない問題だと思います。

実験室的な実験、基礎的な実験とスポーツ現場との乖離の問題が提起されています。体育学というものの中で得られた知見が、何らかの形で現場に還元されなければならないという立場をとるとならば、この視点は新しい実験の枠組みを提示することになるのではないかと思います。



ユーモアたっぷりに回答される山本先生

一般研究発表（座長報告）

演題番号　031K01～031K03　　座　長　　森　　司朗（東京学芸大学）

「バスケットボールプレーヤーのゲームの記憶」　　工藤　孝幾（福島大学）

「ランニング・バックの意志決定に関する発話分析的研究」

木島　章文（筑波大学大学院）

「長距離走者のペース再生における認知的方略」　　高井　和夫（筑波大学大学院）

工藤氏らの発表は、運動における記憶研究として、バスケットボールにおけるゲーム場面の再生パフォーマンスを従来の方法とは異なり、実際にプレーしたゲームを対象に研究され、その結果、再生レベルにおいては上級者と初級者においては競技レベル間での差と、記憶内容に関する性差が認められたことを報告された。この記憶再生に関して競技レベルでの差に関しては、競技経験によって得られる学習性の効果だと考えられるが、この点に関して氏らは今回の結果から、「情報の量的側面の相違にあるのではなく、情報の処理の仕方という質的な相違（処理水準）にあることを示唆している」と結論づけている。運動の持つ知的な側面を研究する意味でも今後の研究の発展に期待したい。

木島氏の発表は、アメリカンフットボールのランニングバックの走路突破技能における意思決定に関するもので、意思決定の構造が技能の習熟に伴い「動作遂行」自体を目標とした構造から「走路選択」を目標とする構造へ発展すること、意思決定の表象の非言語的な形式から言語的な形式に変容することを報告している。このような開放スキルの場合、技能の習熟に応じる内的なプログラムが状況変化に応じてどのように変容していくか興味がもたれるが、外的に提供される情報の内容との関連も考慮する必要があるのではないか。

高井氏の発表では、長距離走者のペース制御能力に着目し、長距離選手のペース再生における認知方略の構造の同定とペース再生成績によって利用される方略の差異に関して研究され、認知方略に関しては、7因子から構成が、1000mペース再生の成績の上位群は、7因子のうち、他者追従方略および走行イメージ方略を利用すること、さらに、熟練度の上位群は、ペース再生成績に優れ、自己観察の方略を多く利用していることが報告された。フロアーからペース再生課題の妥当性に関する質問がだされた。

演題番号　031K04～031K06　　座　長　　西田　　保（名古屋大学）

「運動イメージ想起における時間感覚の競技経験の変化」

有路　義敦（早稲田大学大院生）

「運動イメージと歩行に関する研究－不変的な時間に関して－」

森　　司朗（東京学芸大学）

「運動に伴い形成される表象のずれ」　　田中　雅人（愛媛大学）

有路氏は、短距離走者と長距離走者に200m疾走時のイメージを想起させ、その際の時間感覚が競技経験の違いによってどのように異なるのかをイメージの視点（内的イメージ・外的イメージ）から検討した。そして、イメージ想起中の時間は実際の疾走時間よりも長かったこと、内的イメージの想起には外的イメージと比較して長い時間がかかったことなどを明らかにした。これらの差異は、イメージを想起する際の情報量の違いに起因すると考察されたが、この研究結果と相反する報告も

見られることから、今後は被験者がイメージの中で何を手がかりとして時間評価を行っているのか、といった点を中心に検討していくことが重要ではないかと思われた。

森氏の発表は、Deceyら(1989)の研究を発展させたものであり、視覚的に得られた距離に基づく不変的な時間情報が運動イメージと実際の運動において共有されるという仮説を、単純な歩行課題（距離：5m、10m、15m)を用いて検討したものであった。目標距離を視覚的に提示した後にその距離までの歩行イメージを閉眼で描かせ、続いて目標までの実際の歩行を目を閉じたままで行わせた結果、イメージと実際の歩行との時間および距離の再生がほとんど類似していたことから仮説が検証されたと考えられた。しかしながら、不変的な時間情報の存在を積極的に支持するためには、実際の歩行を開眼状態で行わせた検討も必要であると思われた。

田中氏は、運動に伴って変化する目標の運動および自己の運動に対する表象に着目し、それらのずれを後転倒立の習熟レベル（上位・下位群）との関連で検討した。そして、上位群は後転倒立の試行後に内的イメージを形成する傾向があること、目標の運動よりも自己の運動に対する表象におけるずれの方が大きかったこと、目標の運動では動作の速さやタイミングなどの時間的要素は表象化されにくく、自己の運動では空間的な要素が表象化しにくいことなどを明らかにした。与えられた時間内では、表象のずれの測定法や得られた結果に対して十分な説明と討論ができなかったのが残念であった。

演題番号　031K11～031K13　　座　長　　伊藤　豊彦（島根大学）

「体育授業に対する意欲的態度尺度作成の試み－小学校、中学年および高学年児童のボール運動教材を対象にして－」　　中尾　一雄（山口大学大学院）

「陸上競技における目標志向と練習のやる気の関係について」　　杉浦　　健（京都大学）

「目標の志向と運動に対する有能感、勝利志向性および結果予期との関係」　　筒井清次郎（愛知教育大学）

中尾氏らの発表は、態度測定による体育の授業評価を目的として、「意欲的態度」を特性的･状況的の2側面から促え、小学校、中学年および高学年の児童を対象にそれぞれの尺度構成を試みたものである。発表時間の関連で、態度を特性的・状況的の2側面から促える意味や先行研究との関連における抽出された因子の解釈がやや不明確であったことが惜しまれる。また、これらの尺度の利用に際しては、妥当性の検討とともに「利用のしやすさ」という観点から項目数の削減などが今後必要と思われる。

杉浦氏は、大学の陸上競技部員を対象に、目標志向（成績志向・習熟志向）と練習のやる気との関係をパス解析によって検討した。学業場面との比較における成績志向の意味についての言及は興味深かったが、これを明らかにするためには、発達的な観点を導入するなどさらに検討が必要と思われる。また、フロアーからの指摘にもあったモデルにおける能力認知の位置付けや性差などを考慮した検討が必要と思われる。なお、競技不安との関係については、私の勉強不足と時間の制約から難解なままに残されたのが残念であった。

筒井氏らは、青少年のスポーツ参加に関する研究プロジェクトの一環として、目標の志向（パフォーマンス志向・マスタリー志向）とスポーツ行動意識との関連を検討した。その結果、両者に興味深い関連が認められたが、これらの関連が発達水準や性を越えて認められるかどうか今後の分析が待たれる。また、両志向間にみられた比較的高い相関から、スポーツにおける「目標」として典型的な2志向のみで良いのかどうかを含め、志向尺度の検討が必要ではないかとの印象を持った。

演題番号　031K14～031K16　　座　長　　工藤　孝幾（福島大学）

「青少年のスポーツ参加にかかわる心理的要因」　　杉山　哲司（山梨英和短期大学）

「中・高齢者の運動継続を規定する要因(3)－運動無関心群および運動潜在群を中心にして－」

樋上　弘之（筑波大学研究生）

「スポーツと余暇に関する意識の因子分析的研究」　山縣　一之（智辯学園和歌山）

最初の２題は、いずれもスポーツ参加にかかわる心理的要因に関する分析であった。杉山氏らは、小･中学生のスポーツ参加者と非参加者を、「勝敗に対する態度」「有能感」「結果予測」という３つの変数で比較したものである。また樋上氏らの研究は、運動実施状況に基づいて編成した４群を「情動」「有能感」「健康状態感」「個人的規範」「結果予測」という５つの変数で比較したものである。特に、結果予測を「プロセス効果」と「プロダクト効果」に分類して比較した樋上氏らの分析の視点は興味深い。運動を定期的に実施しているから「プロセス効果」を実感しているのか、氏らが想定しているような内発的動機づけの因果関係が作用しているのか、今後の検討を期待したい。自分の反省の意味も込めて常々思うことは、スポーツ参加に関わる要因の相関的研究は多数あるが、実験的研究が極端に不足しているということである。多大な労力を要する研究ではあるが、そのような実験的検討が今後この領域においても活発になされることを期待したい。

山縣氏らの研究は、「余暇」に対する意識の構造を因子分析によって明らかにしようとする試みであり、とくに因子分析をするための事前作業の緻密さは高く評価されよう。残念なのは、テーマとして掲げた「余暇」が、分析を進める過程で「自由時間」あるいは「ヒマ」という用語と入れ替わってしまったことである。「余暇」のままで調査することができたのではないかと思われるが、その点についての説明が不十分であった。

演題番号　031L01～031L03　　座　長　　藤田　　厚（日本大学）

「イメージの鮮明さと事象関連電位について」　　佐久間春夫（奈良女子大学）

「競技能力とＣＮＶの関係について－陸上短距離選手－」

平工　志穂（奈良女子大学）

「運動目的性の差異に伴う準備電位の振幅増大」　　正木　宏明（早稲田大学大学院）

まず最初の２題であるが、１題は佐久間春夫(奈良女子大学）による「イメージの鮮明さと事象関連電位について」、もう１題は佐久間と共同研究の平工志穂（奈良女子大学大学院）による「競技能力とＣＮＶの関係について－陸上短距離選手－」であった。前者ではイメージの鮮明さとの関係で、後者では手指による予告反応時間との関係でＣＮＶの変動を検討しているが、共通していることは、両者とも被検者数が少ない（前者では４名、後者では高低スキル群それぞれ３名）ので、ＣＮＶの加算によって得られたデータについて、その数量的意味に問題があると感じた。このことについては、フロアーからの指摘もあった。平均電位を求めて、条件間の差異を調べようとしても、その場合、個人内変動の幅が問題になるので、今後は被検者数を増した上での検討が必要である。ついでながら、佐久間の研究では、イメージの鮮明さを口頭で報告させているが、それと並行して、イメージの鮮明さを裏付ける定量化可能な指標を用いることが大切である。又、平工の研究では予告反応時間とＣＮＶの平均値との相関関係を検討すべきであった。

次に、最後の１題は、山崎勝男（早稲田大学）との共同研究による正木宏明(早稲田大学大学院)

による「運動目的性の差異に伴う準備電位の振幅増大」であった。これは手指による打鍵の際の難易条件によって準備電位が変化するかどうか、被検者13名を用いて準備電位の加算平均の波形を検討したものである。その結果として、高難度課題では準備電位とくにNSが高くなることから、注意や構えがその主たる影響源となっていると推論している。この研究では被検者数にあまり問題がなく、又、準備電位の記録の際にもアーチファクト監視のために眼球・呼吸運動を記録しており、全体としてまとまった研究であった。

演題番号　031L04～031L06　　座　長　　徳永　幹雄（九州大学健康科学センター）

「CD法による自律神経系活動評価の試み」　　中宮　敏之（早稲田大学）

「A型行動パターン変容に関わる有酸素運動の効果」竹中　晃二（岡山大学）

「パフォーマンス向上のための不安特性に基づく心拍バイオフィードバックトレーニング－反応時間を中心に－」　　丹羽　劭昭（聖母被昇天学院女子短期大学）

中宮氏は、静的運動（射撃エアライフル立射）と動的運動（自転車エルゴメーター）中の心拍活動をCD法 (Complex demodulation) によって周波数成分の振幅と中心周波数の時間的変化を分析し、CD法の有用性と問題点を報告した。射撃の撃発直前に副交換神経系活動を表わすHFが上昇し、エア注入などの撃発間ではHFが低下した。

また、自転車エルゴメーターの負荷中はHFが消失したことが認められた。そのことからCD法は時間的変化にともなって自律神経系活動が評価でき、運動負荷の速い変化にも対応できるという。呼吸を中心としたリラックスの指導は現場でもわかりやすく、CD法が現場で容易に使用可能であれば有難い。今後を期待したい。

竹中氏はA型行動パターンの特徴を持った対象を新聞広告をもとに選定し、週2回計9週間の有酸素運動をした訓練群と統制群について比較した結果、A型行動パターンを変容することはできなかったが、訓練群は体重が減少、酸素摂取量が増加した。また、副交換機能が増し、ストレス反応を軽減できたと報告した。相変らずエネルギッシュな研究報告であったが、わずか9週間の有酸素運動で行動パターンが変容するほうが奇異であろう。長期的継続研究が必要だし、副交換機能が増したという結果に興味がわいた。さらに、有酸素運動の心理的効果を検証して貰いたい。

丹羽氏は不安特性の異なる2群（高・低群）に対して、異なる動機づけ（自己暗示とイメージ）を伴なった心拍バイオフィードバックトレーニングを行い、3つの仮説の検討について報告した。その結果、1)不安特性に応じた自己暗示を併用することで心拍をコントロールできた。2)自己暗示の効果的組み合わせは不安特性の高い人には精神集中、低い人にはアクティベーションであった。3)しかし、最適な自己暗示を用いた心拍バイオフィードバックで心拍をコントロールすることによって反応時間を短縮するという仮説は証明できなかった。相変らず、詳細なレジメを準備され、年相応以上の発表に敬意を表したい。今後、心拍をコントロールすることがパフォーマンスの向上を高めることを証明することになれば、メンタル面の強化をさらに力説することができるだろう。

演題番号　031L11～031L14　　座　長　　船越　正康（大阪教育大学）

「体育科学生のダンス観とM.P.Iとの関連」　　伊達萬里子（武庫川女子大学）

「トップアスリートの人柄と精神健康度についての一考察－第12回広島アジア大会に参加した中華台北の選手を対象に－」　　呉　　萬福（国立台北師範学院）

「YG性格検査の信頼性に関する研究(1) －プロフィールの判定基準について－」　　谷嶋喜代志（都立世田谷工業高校）

「ＹＧ性格検査の信頼性に関する研究(2) －項目と尺度の相関と因子について－」
福田　将史（作新学院大学）

伊達氏の発表は、抄録内図表の数表示訂正に始まり、好嫌の情動と得意・不得意の主観的技能評価をもってダンス観を特定しうるか、そのダンス観とMPIを対比させる場合、好－嫌、得意－不得意別にN-E尺度相関を求めて事実の特定に迫れるか、仮説探索と検証のいずれのタイプの研究を進めるにも、統計的思考の徹底が求められるものであった。データの貴重さを推奨する指摘があっただけに、今後の発展的研究を待ちたい。

呉氏の発表は、中華台北ナショナルチームのデータを収録した研究報告として貴重である。しかしU-K法内の用語の不用意な変更あり、判定精度の追証性が保証されていず、結果の並列的提示に終っていた点が惜しまれる。トップアスリートに関しては、スポーツ種目別適性が特定人柄への収斂によって証明され、さらに精神健康度の高さがパフォーマンス水準を予測する。これらの先行研究の成果を踏まえて検証を進められたい。

谷嶋・福田両氏の発表は、スポーツマンのパーソナリティ研究で大きな足跡を残してきたY-G法の信頼性を問う根源的問題提起であり、科学における方法論の信頼性ばかりでなく、妥当性・客観性を見すえたものといえよう。強調点は、Y-G法市販当初の基準から現在の対象の反応が大きくずれており、①12因子解は得られない。得られると仮定しても、②当初のプロフィール判定基準からの逸脱が著しい。したがって③Ａ～Ｅ５類型の出現率が異なり判定結果が実像と合わない、とするものであった。それらを是正するために新たな判定基準が示めされたが、1)徹底するならば新検査法の発表があってよい。2)基準を訂正したら過去の結果との比較ができなくなる。3)当初よりも少なく、都市部集中のデータ分析で結論づけてよいか、等の応接があった。いずれも興味深く、親学会＝心理学会での検討が予定されている楽しみな研究といえよう。

演題番号　031Ｌ15～031Ｌ17　　座　長　　阿江美恵子（東京女子体育大学）

「ゆとりある教育のためのテスト法と評価法について－基本点数加算評価法（ゆとり評価法）の考案－」　林　　幹雄（国民健康問題調査会）

「Coaching Evaluation(1)－大学トップスポーツ集団による指導者の評価の研究－」　田中　靖久（東海大学）

「一女子大学におけるエイズに関する知識の実態」　種村紀代子（京都女子大学）

本セクシヨンはあえてまとめるならば評価に関するといえるであろう３題の発表がなされた（実質的には全く関連のない演題であったが）。

林氏は私見的な評価法である「ゆとり評価法」を考案、主張された。討論では提案された入学試験法が、①単に記憶だけのテストではないか、②外国の例のように入試をなくすという発想をしてもよいのではないか、という質問がフロアーからなされた。答えは的を射ておらず、客観性にも欠け、主張のみが一人歩きした内容であり、研究発表といえるかという疑問を感じた。

次の田中氏は、大学運動部の競技者を対象に、指導者についての評価（コーチング評価をどう思うか、コーチング評定尺度）を調査した。対象の77%が指導者を評価することが必要だと答え、女子のほうが男子よりも指導者への評定が高いことが見出された。結果を無記名でコーチに返した、という点について、フロアーから、コーチング評価をする意味がないのではないかという意見が出された。しかし、記名で返すとこのような研究はできなくなるという答えであった。コーチング評価は手のつけにくい領域であるが、今後の研究を期待したい。

最後は、女子大生のエイズの知識についての種

村氏の発表であった。他の分科会での発表の方がよかった、という冒頭の発言があり、確かに体育心理学という内容ではなかったように思う。

座長の力不足と演題間の関連のなさのせいか、討論にならなかったので、何か工夫が必要ではないかと思う。

演題番号　033K01～033K03　　座　長　中込　四郎（筑波大学）

「大学生の身体に対する意識・態度について」　北岡　和彦（武蔵野女子大学）

「Awareness through Movement (Feldenkrais. Method) における言語指示の特性」
高尾　明子（お茶の水女子大学大学院）

「動作の変容を意図した指導とその指導効果ークラブ指導における事例的研究ー」
伊地智雄三（東宇治高校）

北岡先生の「大学生の身体に対する意識・態度について」では、女子大学短期大学部1年生を対象に3側面からの問いかけによる身体諸側面の意識ならびに、自己概念尺度が実施され、この年代の女性の身体意識の特徴が明らかにされた。また研究者らは、約20年前にも同世代に対して同様の調査を試みており、今回の調査資料との年代比較を行っている。これらの結果を通して、青年期の自己の内的世界における身体のもつ意味について言及した。

高尾先生の「Awareness through Movement (Feldenkrais Method) における言語指示の特性」では、Feldenkrais 自身によるワークショップでのレッスンを再録した資料 (The Master Moves, 1984, Meta Pub.) を取り上げ、その中での指示言語の分析的検討を行っている。こうした研究の背景には、本法が動きを扱う手法であるにもかかわらず、全て言語指示のみにより行われていることを特徴としているからであった。Body Awareness を高めるための有効な言語教示の特徴が、本報告の中でいくつか明らかにされている。

伊地智先生の「動作の変容を意図した指導とその指導効果ークラブ指導における事例研究ー」では、男子バレーボール部員を対象に、レフト側からのスパイク動作の練習に対する動作の変容を意図した積極的な働きかけの指導効果を事例により検討している。各対象者の特徴に応じて、指摘ポイントを1～3点とし、それぞれについて3～5の意識ポイントの異なる内容に基づいて、日常の練習を継続していった。意識ポイントを強調した介入の効果については、種々の観点からの3次元ビデオ運動解析システムにより検討されている。

演題番号　033K04～033K06　　座　長　丹羽　劭昭（聖母被昇天学院女子短期大学）

「競技引退における同一性再体制化のタイプとその特徴－元学生競技者を対象としてー」
豊田　則成（筑波大学大学院）

「スポーツ傷害に関わる心理的問題に関する研究－受傷選手の心理的ストレスに対するソーシャル・サポートおよび自己効力感の影響－」　岡　浩一朗（早稲田大学大学院）

「大学運動選手の問題解決に有効なソーシャル・サポートの検討－特に競技成績の向上を問題事象とした状況においてー」　土屋　裕睦（筑波大学）

運動選手は引退した時、競技者から競技者でない自分への組み換えが課され、同一性の再体制化を迫られる。そこで豊田氏は、元大学競技者を対象に、競技引退後の『同一性再体制化』の（6）タイプを類型化し、それらの特徴を明らかにしようとした。特に危機型、あきらめ・逃避型、アンビバレンツ型（全体の40%）に困難な問題を見出している。まだ実態調査の段階であるが、重要な問題なので今後それらのメカニズムや対応策の解明へと発展することが望まれる。

岡氏は、受傷した運動選手の心理的回復におけるソーシャルサポートの有効性を特に自己効力感を中心に検討している。そして重度受傷選手でも他からの援助によって否定的な気分を緩和するなど、自己効力感とソーシャルサポートとの有意な関係を見出している。今後は、理論的仮説を導出する努力が望まれる。

土谷氏は、運動選手の問題解決とバーナウトやソーシャルサポートとの関係を検討している。その結果、バーナウトを規定する一要因として競技成績に関わる問題解決が重要であり、さらに問題解決に有効なサポートとして、部内における他者からの情報提供や同級生からの理解や激励を見出している。結果が多岐に亘るので、多変量解析を利用するなどして、メカニズムを解明することが期待される。

演題番号　033K07～033K09　　座　長　　中島美智子（大阪体育大学）

「男らしさ表現・女らしさ表現における動作特性に関する一考察－フロアーパターン・身体フォルムー」　　井上　摩紀（帝塚山学院中学校）

「特性不安・状態不安と立位姿勢の重心動揺の関連性」　　吉川　政夫（東海大学）

「卓球の授業における練習場所と練習中の心理状態との関係」　　杉山　佳生（筑波大学）

井上氏の発表は、男女の被験者に「歩くー椅子に座るー歩く」という課題動作を、①自然に②男らしく③女らしくの３条件で行わせ、移動に用いた空間の特徴および座位姿勢の身体フォルムについて検討したものであった。その結果、①の条件では、男女共③の条件で得られた結果と類似していた。男らしさ・女らしさというイメージは、過去につくり上げられた規範によるもので、現代の若者はその規範に沿っていないという推察を提示している。男性が男らしいと考える男らしさ表現と女性が考える男らしさ表現、またその逆についても差があるのではないかと考えられ、今後の研究を楽しみにしたい。

吉川氏の発表は、日本版ＳＴＡＩを用いて特性不安と状態不安を測定し、各々の不安得点を高低群に分け、開眼および閉眼時の重心動揺との関係について検討されたものであった。開眼下ではいずれの場合にも有意な差が得られなかったが、閉眼下の重心動揺の包絡面積において、状態不安の高低群間に差が認められた。不安研究の生理的指標を、身体重心動揺に求める研究であると思われるが、特性・状態不安の両テスト間に高い相関があるにもかかわらず、閉眼条件下の状態不安得点の高低群間にのみ差が認められたことは、他の要因による影響が考えられるのではないだろうか。

杉山氏の発表は、幅９ｍ奥行き28ｍの体育館を、①出入口付近②中央部③奥区域の３つに区分し、卓球練習における場の好みと状態不安質問紙を用いた不安得点の関係、さらに好みの区域以外で練習を指定された場合、状態不安得点に影響があるかなどについて検討したものであった。その結果、練習場所と状態不安得点の二要因分散分析で交互作用に有意な結果が得られている。③を好む群は不安得点が高く、さらに②での練習を行った場合より高くなることが明らかにされた。今回は練習場所を対象にしているが、試合場面のパフォーマンスに場の影響があるかなど興味ある問題と思われる。

演題番号　033L05～033L08　　座　長　　星野　公夫（順天堂大学）

「ウエイトコントロールプログラムにおける運動に対する自己効力と身体活動性ライフスタイルの変容に関するフィールド実験的研究」　　涌井佐和子（駒沢女子短期大学）

「ボディーワークに伴う生理心理的変化について－特に脳波・心拍数・呼吸数を中心として－」
宮崎　英子（国立身体障害者リハビリテーションセンター学院）

「色彩が知覚および運動パフォーマンスに与える影響について」
塚本　茂博（愛知教育大学大学院）

「スポーツにおける視力矯正－適正な視力矯正の指針のための実験研究－」
石垣　尚男（愛知工業大学）

涌井氏　運動に関する自己効力を高める操作を行うことで、ウエイトコントロールプログラムにおける自己制御行動を促進することを図ろうとしたものである。抄録に自己効力を高めるための教示が記されていなかったために、具体的な教示について質問がでた。演者は、バンデュラの社会認知理論を自己制御を説明する代表的な理論とし、その観点から自己効力を取り上げているが、今後、ウエイトコントロールプログラムの自己制御能力を確立する際の社会認知理論の意味づけの研究が興味深い。



宮崎氏　ボディワークとしての4種の身体への触れ方による情動変化を脳波・心拍数・呼吸数を指標として捉えようとしたものである。いずれの指標もワーク前後に変化を示している。心拍数が情緒安定の指標となるかどうかについての意見が出された。

演者は「ふれること」即ち「ふれあい」と記しているが、臨床的には、両者には違いがあると考えられるので、この点を明確にすることによって新たな展開が予測できる。

塚本氏　スポーツや運動場面における外界の対象や状況の正確な知覚の妨害要因となる錯視について、青・紺の寒色系と赤・オレンジの暖色系とを用いて検討したものである。先行研究では、黄色が比較的正確に知覚されるとされているのに、本実験では黄色が用いられていないことに異論が述べられた。

石垣氏　スポーツ選手の視力矯正の場合の適正な視力値を求めるために、視力を種々に矯正しながら、アーチェリー、バスケットボール、野球等の代表的なスキルを測定した。視力が1.2の時に最も良いパフォーマンスを示し、視力が低下するとともに、パフォーマンスが低下した。しかし、クローズドスキル系のアーチェリーではパフォーマンスの低下はほとんど見られなかった。今後、未学習者の学習過程への視力の影響の検討が考えられよう。

〈大会参加感想〉

日本体育学会第46回大会に参加して

橋本晃啓（広島修道大学）

スライドも持つた、発表原稿も、切符も、お弁当もお茶も買った、よっしゃ完璧、とばかりにのぞみ号に乗り込みました。そうそう、佐々木先生の「アフォーダンス」は鞄から出しておかなくちゃ。上越新幹線への乗り換え時間は・・・うん大丈夫。

う〜ん、光学的流動？、う〜ん。あっ、富士山だ・・・。

また始めから読み直しているうちに無事にあさひ号の人となりました。高崎から在来線だけど何線かな、ま、案内板が出てるだろと思ったところで、プレ・セミナーがどこで開かれるのか知らなかったことに気づきました。駅で尋ねてもわかるはずもないし、市役所に電話してみようか、などととぼけたことを考えながら、とりあえず群馬県民会館まで行くというきわめて常識的な結論に達しました。しかし、結局道に迷ってしまい、郵便屋さんのお仕事の邪魔をして、前橋商工会議所に着いたときには竹中先生のお話が終わりかけていました。これが、サイコロジストであるかどうかわからない私がこの原稿をおことわりできなかったいきさつです。

そういうわけで、後半部分しか聞いていなかったのですが、昨年が中込先生の学位論文、今年は実習も含めたメンタルヘルスのお話と、来年はどんな内容になるのでしょうか。時間には遅れないようにしたいと思います。しかし、キーノートレクチャーでもない、シンポジウムでもないセミナーが、専門分科会のメンバー全員の手でどのように創造されていくのかたいへん楽しみです。

2日目（体育学会では初日ですが）は、午前中の最後のセッションに体育科教育専門分科会のほうで報告を行うことになっていましたが、幸いにも会場が同じフロアでしたので、諸先生の研究発表と質疑応答を聞くことができました。分科会で実験系の先生のやりとりを聞いていて強く感じることは、人間の自然というか本当のことというか、どのような真理を明らかにしなければならないかそのアイディア、そしてそれを人間という自然に尋ねるための手続き、これらに対する態度が真摯で非常に厳格だということです。感動と、またも感動してしまった自分が情けないのとが入り交じった妙な気分でした。

次の日のシンポジウムはたいへん有意義なものでした。佐々木先生の独特の風貌には少々びっくりしましたが、佐々木先生のお顔は当日の朝までご存知なかつた司会の調枝先生もさぞかし驚かれたことだと思います。本を読んでいるときは富士山に注意を奪われてしまいましたが、フローする情報もカップリングも少しだけ余計にわかったような気になりました。午後の全体シンポジウムもそうだったのですが、やはり異なる領域の専門家の話を聞くのはおもしろい、体育学会だからといって体育に関連した話をなさろうとするところがないのがさらによかったと思います。私自身は、シンポジウムを終了してほしくないという情報が流れていたように感じました。しかし、調枝先生が締めくくられたように、multistablity へのゆらぎとしては少しもの足りないくらいが適当だったのかもしれません。蛇足になりますが、佐々木先生の誠実そのものといった感じのお話しぶりと、お酒を飲んでいるときとまったく同じ山本先生の関西弁とのコントラストもたいへんすばらしいものでした。

時間は前後しますが、3日の懇親会の後で駅前通りを歩いていると、駅から来る人がみんな端っこのビルのすぐそばをぶつかるようにして通り過ぎていました。こんなに歩道が広いのにと思った瞬間、真ん中を歩く人はよそ者だと悟りました。けやき並木に巣くうムクドリに至近弾をお見舞い

されてしまったのです。車道をはさんだ反対側で食堂を営むおばちゃんによれば、夜は民家のないビルのほうを歩いてはだめなんだそうです。理由はおばちゃんが見せてくれました。ムクドリが帰ってくる日暮れどきに、金槌でガードレールをガンガンたたいたり花火を打ち上げたりしてビル側へ追いやっておられました。前橋を訪れる予定のある方はお気をつけください。4月から10月末までの夕方以降、駅に向かつて右側の歩道は危険です。

最後になりましたが、居酒屋のママさんに「広島から来たんじゃけど、なんかええおみやげはないかねぇ」と言ったら、「そうだねぇ、これといって何もないねぇ。あっ、そうだ。カカア天下でも持って帰んな」と言われました。いろいろな人にお会いできて、おもしろい話をたくさん聞かせていただきました。皆さんどうもありがとうございました。

体育学会に参加して

百瀬　容美子（順天堂大学大学院）

今年の体育学会は、前橋市において10月4日～6日の3日間にわたり開かれました。今後の研究のための準備になればと考え、大学院入学後初めて参加しました。

学会では、これから私が進めていこうと考えているテーマに関連すると思われる報告を聴くことで、その分野における現状を知ることができました。また、別の方向から、論文発表の方法や発表に至るまでのプロセスを、文献を読むよりも、実際に報告を聴くことで感じとれたような気がしました。

今後は、学会に参加する以上は、聴くだけでなく、積極的に質問もしていけたら良いと考えています。報告後の質疑応答の場では、私のような学生の身では緊張してしまったり、一歩ひいてしまって、更に詳しく聴きたくても、なかなか挙手する勇気がわいてきませんでした。また、質問時間が15分程度しかなく、質問するタイミングがつかめず、つい消極的になってしまうことがありました。時間的余裕がみられない場合でも、特定の先生に集中してしまい、終了後にあわただしく話しを交わすといった具合でした。

私は、実際には3日のプレ・セミナーから参加しました。というのも、私が行った実験で利用した心理テストを作成なさった先生に直接話しを伺うことを勧めて頂きましたが、その為の一番の場がプレ・セミナー後の懇親会だったからです。そういった場には、まだ参加できる立場ではないのでは、という不安で一杯でした。しかし、緊張しながらも参加して、本当に多くの事を勉強することができました。実験結果についてはもちろんの事、研究を始めたばかりの私からの素朴な疑問にも答えて下さって、その上、アドバイスまでして下さいました。そして、大学院に入学して後期をむかえてぶつかった悩みや質問をダイレクトに相談できる絶好の機会でした。

今回、私は多くの先生方とお話する機会を与えて頂けたので、貴重なアドバイスを頂き、励まして頂きました。当面の課題である修士論文に、この経験をつなげていきたいです。学生の参加は、あまり多くはありませんでしたが、学会を通して、同じ分野を研究している方々と交流をもてるとしたら、それは報告を聴くこと以上に、多くの事を吸収できるのではないでしょうか？他大学であれ、こうした場で学生の方々とも意見を交わしていきたいと思いました。

Ⅳ. 学会・研究活動

地区別研究活動

1．関東地区

第5回臨床スポーツ心理研究会

1991年に発足した「臨床スポーツ心理研究会」も第5回を数えるようになりました。研究会会員は全国の体育心理分科会のメンバーであり、また会場も体育学会開催地に研修室をお借りして実施してまいりました。したがって、必ずしも関東地区の活動とは言えませんが、現在事務局は筑波大学にあることより、ここでは一応関東地区の研究会活動として紹介させていただくことに致します。

第5回臨床スポーツ心理研究会の演題は以下の2事例でありました。紙面の都合から各事例の詳細をお伝えすることはできませんが、1事例に1時間30分、合計3時間を超える熱い議論があり、充実した事例検討がなされました。

中島　登代子先生（京都外語大学）
「ある球技部マネージャーとの6ヶ月間のカウンセリング現場より」
コメンテーター：鈴木　壯先生（岐阜大学）

高橋　幸治先生（筑波大学）
「柔道選手のメンタルトレーニングプロセス」
コメンテーター：星野　公夫先生（順天堂大学）

また、研究会終了後に開催された恒例の懇親会では、研究会の運営も含め様々な側面から提案がなされました。特に、年1回の開催から、さらに別の機会を増やすよう希望が出されていました。

現在本研究会の会員数は90名を超えており、最近の傾向としてはコーチや指導者、および大学院生の参加が増えているようです。本研究会はオープンであり会員数が増えることは喜ばしいことではありますが、会員の方には守秘の責任をお願いしています。これまで事務局としては、会員勧誘の積極的な呼びかけをするよりも、匿名性への配慮をしながら事例を発表してくださる先生方に、ご負担をかけないことの方に力を入れてきたのが実情です。

その中にあって毎年会員数が増加していくことは、時勢を反映しているとも感じられ、本研究会が様々な立場にある会員の方々の、興味や関心の受け皿となるよう努力していくことも必要だと私は考えています。スポーツ選手へのカウンセリング、メンタルトレーニング、スポーツセラピーなど、スポーツの心理臨床に関心を持つ会員にとって、この研究会が単なる情報交換の場だけでなく、1つの“研修の場”になることを希望しています。「個をみることの大切さ」を旗印に、いろんな可能性を秘めながら本研究会がますます充実していくことを期待しています。

最後になりましたが、これまで研究会の開催には、学会開催大学関係者や分科会事務局のご協力を得てまいりました。この場を借りて感謝いたします。

（文責：土屋　裕睦）

2．関西地区

メンタルトレーニング・応用スポーツ心理学研究会

メンタルトレーニング（メントレ）を中心とした応用スポーツ心理学の情報交換や現場での応用を目的として、関西地区で始めたメンタルトレーニング・応用スポーツ心理学研究会は、今年の3月で21回目となった。この研究会は、毎月1回の開催を原則として、コーチを中心にプロ選手、学生選手、一般選手、トレーナー、マネジャー、大学院生、学生、企業関係者そして研究者などが一堂に会して、いろいろな情報の交換を行っている。

最近は、メントレの現場への応用に興味を持つコーチや選手が増加し続け、参加者も多いときには100名を数えるようになってきた。研究会の内容も毎回のアンケートから、参加者の意見や希望を取り入れながら柔軟に対応してきた。昨年の報告に引き続き、今回は昨年4月から今年の3月までの研究会の内容を簡単に報告する。

第10回（4月12日）：研究会の目的や概要の説明をし、参加者の情報交換の場を提供し、互いの交流を深めるための自己紹介を行った。次に、参加者の要望からメントレの講習会を前半に実施した。高妻のメントレプログラムから基礎編12回（1年）の1回目講習会とした。内容は、①リラクセーションの体験、②プログラムの紹介、③プログラムを効果的に進める応用方法の紹介（セミナー用紙を用いるなど）、④メンタルトレーニングとは何か？、⑤歴史的背景について、⑥その応用についてなどであった。後半は、特別ゲストの講演で、大商学園高校野球部監督の田口耕二先生が「高校野球へのメンタルトレーニング」について報告した。内容は、昼休みを利用したリラクセーションやイメージトレーニングなどの実践例から選手の練習日誌を使ったコーチとの交換日誌、野球のいろいろな場面についてテープを使ったイメージトレーニングの例などを詳しく説明した。また、メントレを活用して2名のプロ選手を養成した話など、参加者に大好評であった。

第11回（5月10日）：基礎編の2回目講習会としての内容は、①リラクセーションの体験、②選手のためのメントレ、③コーチのためのメントレ、④メントレの応用例などであった。特にコーチがどう指導するか？コーチの問題点などについて多くの議論があった。後半は、国際スポーツ心理学会と北米応用スポーツ心理学会のシンポジウムやワークショップでの具体的なメントレの応用方法の紹介をした。その後、情報交換のディスカッションでも活発な意見のやりとりがあった。懇親会でも個人的な情報交換が行われていた。

第12回（6月14日）：基礎編の3回目講習会内容は、①リラクセーションの体験、②メントレの方法と実践、③プログラム開始前のプリテスト、④心理テストの紹介、⑤書き込み用紙についてであった。後半は、第2回国際メンタルトレーニング学会の報告で、アメリカオリンピック陸上競技チームやポーランドオリンピック柔道・テッコンドーチームのメントレ活用例、プロ野球選手やプロアイスホッケー選手などの講演内容やスウェーデン、カナダなど世界各国での状況について報告があった。

第13回（7月12日）：基礎編の4回目講習会内容は、①リラクセーションの体験、②サイキングアップ、③選手・コーチの書き込み用紙の使用方法、④自己分析、年間・月間・週間・毎日の計画から練習日誌やコーチの指導日誌についてなどが紹介された。後半は、前回に引き続き国際メンタルトレーニング学会の詳しい報告がされた。

第14回（8月5・6日）：毎月の研究会に参加できないとか、今すぐにでも始めたいなど参加者の要望から、2日間の集中メントレ講習会（15時間）を実施した。参加者は約90名で全国から参加があった。内容はメントレ基礎編をすぐ現場で応用できるようにということであった。特に多くのメントレビデオが紹介され、ビデオを活用したイメー

ジトレーニング方法など具体的に紹介した。同時に参加者同士の交流や情報交換が行われた。このときは取材があり、コーチングクリニック誌で報告された。

第15回(9月13日)：基礎編の5回目講習会内容は、①リラクセーション・サイキングアップの体験、②書き込み用紙、③呼吸法や音楽の利用などについてであった。後半は、ユニバーシアードで金メダルを獲得した日本代表サッカーチームのメントレについて紹介した。

第16回(10月11日)：基礎編の6回目講習会内容は、①リラクセーション・サイキングアップの体験、②リラクセーション・サイキングアップの理論的背景、③理想的な心理状態とその方法などについてであった。後半は、米国のニューオリンズで開催された北米応用スポーツ心理学会の報告があった。世界チャンピオンになったカナダのスキー選手のメンタルトレーニング、イギリスのバドミントンオリンピックチームのアトランタオリンピックへ向けてのメントレ、バルセロナオリンピックで金メダルを取ったスペインの女子フィールドホッケーチームのプログラム、大学で何度もチャンピオンになるチームのメントレ、プロアメリカンフットボールチームへのサポートなど具体的な応用例が数多く紹介された。またこの国際学会に始めて参加した高校野球の監督からの報告があった。

第17回(11月8日)：基礎編の7回目講習会内容は、①リラクセーション・サイキングアップの体験、②メンタルトレーニングの応用と実践についてであった。後半はかなりの時間を取り、大阪貝塚南高校陸上部のメンタルトレーニング応用例と結果。たとえば、ある大会で駅伝のチームメンバー全員が自己新記録を出した例など。次に、京都洛東高校卓球部の応用例として、メンタルトレーニングを始めてからの経過や方法などが紹介され、結果として選手勧誘をしている2強といわれる私立高校の一角を壊した例などが紹介された。現場からの具体的な例が紹介されたため、参加者からいろいろな質問などディスカッションが活発に行われた。

第18回(12月6日)：基礎編の8回目講習会内容は、①リラクセーション・サイキングアップの体験、②イメージトレーニングの方法と実践、③イメージトレーニングのビデオ作成方法、イメージトレーニングの初級・中級・上級・応用編などについてであった。後半は、ユニバーシアードで金メダルを獲得した日本代表サッカーチームのメンタルトレーニングについて、大会でのハイライトシーン、ビデオを使い合宿で選手やコーチがメントレを実施している映像、試合後のコーチや選手のインタビュー映像などをビデオで見ながら説明した。またユニバーシアードの代表チームのコーチが特別ゲストでコーチの立場からのメントレについて話があった。

第19回(1月22日)：基礎編の8回目講習会内容は、①リラクセーション・サイキングアップの体験、②コンセントレーションについてといろいろな方法の紹介、③ポジティブスィンキング、④セルフトークなどについてであった。後半は、特別ゲストとして奈良教育大学の岡沢祥訓先生から「卓球の心理的サポートについて」の講演があった。卓球選手の心理的サポートの具体的方法から問題点など詳しく説明があった。全日本卓球チームの監督も参加し、コメントやメントレついての意見も述べてくれた。会場からも盛んに質問などがあり、有意義な研究会となった。

第20回(2月19日)：基礎編の9回目講習会内容は、①リラクセーション・サイキングアップの体験、②試合のための心理的準備とその方法であった。後半は、メントレを実施している選手が特別ゲストとして話をした。初めに、この研究会の常連になったバルセロナオリンピック女子マラソン日本代表選手で初マラソンで日本新記録も出した小鴨由水選手が、高校からオリンピックそして現在までのメントレの方法や実践について話をしてくれた。特に、目標設定、リラクセーション、イメージトレーニングそしてケガや減量・心身の疲労などについて詳しく説明してくれた。会場からの質問も多く盛り上がったディスカッションとなった。次に、柔道の全日本学生で個人2年連続準優勝・団体優勝などをした武村雄太選手がメント

レを始めてからの経過と自分のオリジナル方法などについて話してくれた。特に、リラクセーション、コンセントレーション、イメージトレーニングが彼のテクニックの中心となっていることなどを、柔道というスポーツの特性から詳しく説明してくれた。最後に、ゴルフの全日本アマ選手権2連覇と全日本学生2連覇をした杉本周作選手がゴルフにおいてのメントレについて話してくれた。会場からの質問も多くいろいろなディスカッションがあった。特に、ジャンボ尾崎プロとラウンドをしたときのプレッシャーとか、ジャンボが外国で勝てないメンタル面の理由などについても明快に答えてくれた。その後の懇親会でもこれらの選手を囲んで多くの人が質問などをしていた。

第21回(3月24日)：毎月の研究会に参加できないとか、今すぐにでも始めたいなど参加者の要望から、1日（8時間）の集中メントレ講習会を実施した。内容は1年分の基礎編をまとめて紹介し、すぐ現場で応用できるようにする目的であった。最近は高校や中学の監督・コーチの参加が増えたため、参加がしやすいように春休みの初日に実施した。いろいろな大学や高校のチームが参加を申し込みをしたため、定員100名のところ300名以上の申込があった。そのために参加者をコーチと一部の選手に限定し、3つの高校チームや5つの大学チームに対しては、別の日を設定して講習会を実施した。内容は、プリテストを含めたプログラムの実施であった。これからチームとしてメンタルトレーニングを導入する場合の基本的な知識と方法を紹介し、自分たちでプログラムが進めていけるように紹介された。またメンタルトレーニングの実践例などのビデオが紹介され、ビデオを活用したイメージトレーニングや書き込み用紙や日誌などの活用方法も紹介された。

以上のような内容で、95年度の研究会が開催された。最近は、毎回60～100名の参加があり、メントレに関する興味を持ち、現場で応用しようというコーチや選手が増加している。今後は、質の高いメントレを指導できるメンタルトレーナーやコンサルタント養成を早急に実施しなければならないと考える。また、いろいろな立場で、いろいろな方法があることも幅広く紹介する必要があるとも考える。最近は、スポーツ心理学とは関係のない企業や人々によって講習会や指導が行われ、ビジネスとして利用されている現状があるため、今後の動向が心配である。昨年のスポーツ心理学会のワークショップで議論されたライセンスの問題や指導者養成など、学会やこの専門分科会などでひとつの体制を作り上げる方向で動いて欲しいと考える。

(文責：高妻容一)

関西地区体育心理例会

第1回(平成7年5月26日、於近畿大学会館)
「女子球技部マネージャーとの面接より－スポーツカウンセリングの可能性を考える－」
中島登代子(大阪体育大学カウンセリングルーム)

第2回(平成7年6月12日、於近畿大学会館)
「運動パフォーマンスと脳波について」
佐久間春夫（奈良女子大学）

第3回(平成7年9月22日、於近畿大学会館)
「マインドコントロールとスポーツ指導」
津田忠雄（近畿大学)

第4回(平成7年12月8日、於近畿大学会館)
「心の枠組みとスポーツ指導」
津田忠雄（近畿大学）

(文責：津田　忠雄)

3．九州地区

第9回九州スポーツ心理学会

毎年1回、3月に開催されている本学会ですが、今年度も昨年に引き続き、「健康・競技へのスポーツ心理学の貢献」というテーマで開催されました。初日に、健康づくりに関連した講演・シンポジウム・一般発表が行われ、2日目に競技スポーツに関連した講演・特別企画等が行なわれました。今回の学会は、新たな会員層の獲得へ向けて、健康運動指導士、県強化指定コーチの方にも開催の案内をしたところ、参加者62名という、これまでにない数の参加を得ることができました。

初日の、特別講義では、福岡女子大の佐久本先生が「楽しく、ためになる」をキーワードに、運動の継続に関して、幅広い観点からのお話をされました。続いてのシンポジウムでは、松尾内科の八木先生から、肥満患者の治療における目標設定の工夫を中心としたお話を、活水女子短大の道向先生からは、個々のケースに焦点を当てた、実践報告をしていただきました。時間の都合上、十分な議論はできませんでしたが、「運動継続」に関しては、今後も本学会で取り上げて行くべきテーマであると感じました。

2日目には、福岡大の伊藤先生より、高校バレーチームを対象とした、認知的トレーニングの効果について、ビデオを用いながら報告していただきました。そして、九州大学の徳永先生からは、日本における心理的サポートの現状を、現場指導者の声を中心に、話していただきました。最後の特別企画では、第一経済大の瀧先生より、福岡ユニバーシアードにおける、全日本サッカーチームへの心理的サポートの内容について、現場で撮影されたビデオテープを流しながら報告していただきました。非常に臨場感あふれる映像であり、貴重な報告であったと思います。また、一般発表でも各発表者に対して、厳しい質問が投げかけられ、活発な討論が行われました。

それから、参加した健康指導士の方の話では、本学会の初日の内容が、資格更新の単位として認められたそうです。今後の本学会の発展にとって重要な出来事になりそうです。次回は、第10回の記念大会として開催される予定です。

日程・内容

3月16日（土）

【特別講義】

「健康のための運動をいかに継続するか」

講師：佐久本　稔（福岡女子大学）

司会：山本　勝昭（福岡大学）

【シンポジュウム】

「健康のための運動継続をめぐって」

－健康レベルに応じたプログラムのあり方－

演者：八木　香里（松尾内科）　道向　良（活水女子短期大学）

コーディネーター：山口　幸生（福岡大学）

【一般研究発表】　座 長：山中　寛（鹿児島大学）

1．精神科の患者における定期的運動行動の継続および阻害要因に関する研究　松本 信雄（福岡大学）

2．高齢者における運動習慣と精神的健康に関する研究　安永　明智（鹿屋大学）

3．水泳実践者における社会的体格不安と自己意識との関連について　大迫　光由（琉球大学）

3月17日（日）

【一般研究発表】　座長：橋本　公雄（九州大学）

4．陸上長距離選手の認知的方略に関する研究　松嶋　修一（鹿児島大学）

5．スポーツ選手のバーンアウト研究－鹿屋体育大学学生を対象にして－　園田　順一（鹿屋体育大学）

6．スポーツ・身体活動における目標設定：レビュー　磯貝　浩久（九州工業大学）

【特別企画１】

「チームスポーツの認知的トレーニング」

講師：伊藤　友記（福岡大学）

司会：下園　博信（福岡大学）

【講　演】

「わが国における競技者への心理的サポートの現状と課題」

講師：徳永　幹雄（九州大学）

司会：岩崎　健一（熊本大学）

【一般研究発表】　座長：小橋川　久光（琉球大学）

7．卓球選手のためのメンタルトレーニングプログラム作成の試み　池田　留美子（福岡大学）

8．トライアスリートのメンタルコンディションに関する一考察　山中　良晃（福岡大学）

9．運動イメージを描く角度のイメージトレーニング効果への影響　山内 正毅　（長崎大学）

10．学生フィールド・トラック選手のあがり特性とその対策について　鬼塚 純一（福岡大学）

【特別企画２】

「ユニバーシアード金メダルの心理的サポート（全日本サッカーチーム）」

講師：瀧　豊樹（第一経済大学）

司会：園田　順一（鹿屋体育大学）

（文責：山口　幸生）

研究室めぐり（その３）

筑波大学体育心理学研究室

市村操一・吉田　茂・中込四郎・土屋裕睦（筑波大学）

筑波大学は教育組織（体育専門学群）と研究組織（体育科学系）を分けている。私たち教官は研究組織に所属することになり、対外的には、例えば、「筑波大学体育科学系・助教授○○」といった自己紹介を正式に取ることになる。体育心理学領域の研究室としてのまとまりは、もっぱら学群・大学院教育を中心にしている。現在、研究室のスタッフは市村を領域主任に、吉田、中込、そして土屋（期限付き助手）の４名で構成されている。さらに、外国人教師としてカー（John Kerr）先生にも関連領域の講義を担当していただいている。

以下では、平成７年度の資料にもとづき、体育心理学研究室の紹介をさせていただく。

所属学生および教育

体育心理学研究室の所属学生は、学群（学部）・修士課程・博士課程・研究生といった身分の学生から構成されている。現在、総勢54名である（学群：27名、修士：11名、博士：７名、研究生：９名）。学群学生は３年次より入室してくる。彼・彼女らはそれぞれの競技経験から派生する問題意識が強いことから、入室の動機について、競技心理を語る者が多いようである。入室希望者の人数の多いことは好ましいが、指導できるキャパシティには限界があり、ここ数年は12～15名の範囲で迎え入れている。

学群共通科目も含めて彼らが在学中に受ける領域開設の授業としては、体育心理学、スポーツ競技の心理学、運動学習指導の心理、体育心理学実験、体育心理学演習Ⅰ・Ⅱ・Ⅲがある。その他、専門基礎科目として位置づけられている専門語学が３年次にあり、そこでは体育・スポーツ心理学領域の洋書（英語）をテキストとすることが多い。修士課程の学生は、体育方法学専攻として入学し、



さらに体育心理学研究室を希望して入室してくる。最近では、社会人特別選抜学生も加わり、所属学生が増えている。来年度は10名前後の修士学生を迎える予定である。修士課程で開講している授業には、知覚運動学習論、スポーツと人格形成、スポーツカウンセリング論、体育心理学調査・実験計画法、体育心理学演習、体育心理学実験がある。その他、外国人教師によるスポーツ競技の心理学、スポーツ参加の心理学、運動学習論演習などがある。最後に、博士課程の学生は、体育心理学ならびにスポーツ教育学（スポーツカウンセリング）の２領域から入室してくる。

各領域ともに、特講・演習・実験（実習）を開講しており、学生の関心に応じて、主領域外の授業も履修している。体育科学研究科（博士課程）では、体育科学研究科以外の研究科での履修を認めているので（30単位中10単位）、さらに幅広い専門教養を身に付け、学生は学際的研究へ目を向けることができる。また本年は、山中康裕先生（京都大学）をお招きして集中講義をしていただいた。

研究会の開催

上述のような授業の他に、所属学生は各種の研究会への参加を行っている。研究会は所属学生とスタッフ間のコミュニケーションを促進したり、

学生の研究力のアップに役立っていると考えられる。残念ながら、学群生の参加は、課外活動による制約から少ない状態にある。研究室のスタッフが関係している研究会には次のようなものがある。括弧内はそこでの活動内容の概略を示している。週1回定期的に行われているものとしては、運動学習研究会（火曜日6時から8時、ニューラルネットと脳理論）、メンタルトレーニング研究会(月曜日7時から9時、スポーツ心理学領域の諸問題への介入法)、論文購読会(火曜日昼休み、スポーツ心理学領域の最新の研究論文)、カウンセリング研究会（火曜日7時から9時、風景構成法）などがある。学生はそれぞれの興味に応じて自発的に参加している。特に、英語圏の研究誌で報告された近刊の研究論文購読会では、自身の研究テーマの手掛かりとする良い機会となっている。また、われわれにとっては、スポーツ心理学の研究動向を把握する上で大切な時となっている。

その他、学生が主体となって不定期に行っている研究会として統計勉強会がある。ここでは、修士・博士論文作成において共通する課題である統計解析や調査法等について実際的な活用方法の検討を主要課題としている。また、一部の者は、外部で主催されている研究会にも定期的に参加している。さらに、研究室の年間行事として、春（1泊2日）・夏（2泊3日）の合宿研究会がある。これは、13年前、市村の提案により、大学内で夏期休暇中の4日間を利用して行われたものが、場所を学外に移動し、さらに年2回へと定例化していったものである。30分と60分のセッションを設け、それぞれが研究進行状況等を報告している。私たちスタッフにも時間が与えられ、発表がなかば義務づけられている。かなり内容の濃い研究会と自負しているが、夏期合宿の中日の半日はレクリエーションにあてられ、研究室の親睦も深められている。論文作成の年にあたる学生にとっては、研究の途中段階であっても、かなり厳しい専門的な質問が飛び交い、最終試験のリハーサルとして良い機会となっている。他の学生にとっては、領域内における仲間の研究の実際に触れると同時に、論文作成への動機づけを高める機会となっているようである。また、所属学生が公的な場で研究発表を予定している場合（学会発表、修士・博士論文口頭発表・他）、そのための予行練習を随時行っている。ここでもまた、発表者を本番よりも唸らせるような質問が数多く出ている。

研究指導

学群学生の卒業研究に向けての実質的な指導は、3年次3学期に組まれている体育心理学実験から始まる。3～4名のグループを作り、運動学習、態度、パーソナリティに関わる課題を設定し、基礎実験や調査・検査研究の実際に触れることになる。そして、4年次の4月段階で各自の提出するテーマの概略に基づき、主指導教官が決定され、個別指導を受けていくことになる。さらにそれと平行して、4年次の1・2学期に行われる体育心理学演習では、各自の興味で選んできた研究論文を報告し、ディスカッションを通じて、テーマをより具体化していくことになる。修士課程の学生は、1年次の3学期ごろから主指導教官が決められ、春の合宿研究会までに関心を持ったテーマについての研究レビューをまとめることが要求されている。もちろん、その過程で指導教官からの個別指導を受けることになる。博士課程の学生は、体育科学研究科独自の審査過程があり、指導教官の指導の基にそのための準備をしていくことになる。

以下に、本年度提出予定の卒業論文、修士論文、そして博士課程後期の学生及び研究生の研究テーマ（その概要）を示した。表1からもわかるように、非常に多様なテーマが設定されていることがわかる。指導教官によって若干の指導の仕方は異なるが、基本的には、学生自身の関心を持った研究テーマを大切にしている（もちろん、学生がテーマの概略を設定するまでには、スタッフの関心のある領域ならびに研究テーマの影響が強くなる)。従って、学生は、自分の研究テーマを具体化するために、まず“指導教官を教育すること”から始まることになる。われわれスタッフとしては、勉強させられることになる。

スポーツクリニック

平成5年度より、学内に設置されたスポーツク

リニックの中で、メンタル部門が活動を始めている。これは研究室としての活動というよりは、一部のスタッフの研究の一貫として位置づけられている。メンタルトレーニングや心理相談を希望して訪れる課外活動学生への対応や、10週に渡るプログラムからなるメンタルトレーニング講習会の開催などを主な活動としている。平成6年度のクリニック利用者は、実数73、述べ人数625であった。平成5年度の利用者は、実数43、述べ人数349であったことから、大幅な増加が認められる。現場からの理解を得るために、不定期ではあるがニュースレターを発刊したり、メンタルトレーニングの資料を配付したりしている。また、クリニックは課外活動学生へのサービス機関であるばかりでなく、スポーツ心理学やスポーツカウンセリングにおける実習の場を学生に提供することになる。

今まで大学院教育は、研究者養成を志向することにやや偏っていたような気がする。少なくとも私の中にはそのような傾向があった。社会人選抜の学生の入室や個々の学生の興味・関心の多様化も手伝って、教育・研究指導の見直しが迫られている。学生とスタッフ間での交流を深めることが解決の一つの糸口となるはずである。ひょっとしたら、彼らはわれわれスタッフ個々の研究テーマを変えるのかもしれない。

（文責：中込四郎）

表1　所属学生の研究テーマ

氏　名	所　属	研究テーマ
浅田　真一	学群生	スランプ脱出パターンとその性格特性
大村　恵理	学群生	「スランプ」時における稽古方法
岡本　千夏	学群生	ソーシャル・サポートの期待及び有効性
金子　直樹	学群生	自己評価と体育やスポーツの好き嫌い
苅谷　和幸	学群生	倒立運動における意識の焦点化の指導効果
倉津　竜哉	学群生	大学スポーツ選手における理想の指導者像
和田　雅章	学群生	試合での不安と監督の指導法の影響
佐々木直美	学群生	大学競技者の離脱後の再適応
神藤　千鶴	学群生	水球競技中に生起する感情とその行動対処
竹内　浩也	学群生	野球選手の打順における性格特性
竹内裕加里	学群生	グループワークを用いたメンタルトレーニング
丹内　篤哉	学群生	卓球におけるイメージと予測の関連性
戸島　英明	学群生	パフォーマンスにスポーツ不安が及ぼす影響
箕輪　正英	学群生	バレーボール選手の試合開始前の状態不安特性
三宅佐江子	学群生	大学女子運動選手における減量願望の背景
師尾　琢也	学群生	サッカーにおける周辺視のトレーニング効果
須藤　好子	修士	身体運動における自己表現
弘瀬　公雄	修士	弓道の伸合時の注意の向け方
林　伯修	修士	野球におけるスポーツ特有知識の発達
山崎　史恵	博士	競技者の身体経験
木島　章文	博士	オープンスキルにおける反応選択
高井　和夫	博士	長距離走者の認知的方略
平田　智秋	博士	運動制御の構造化
小橋　紀子	博士	ターゲット競技における呼吸パターン
吉田　洋	博士	アーチェリーにおける行動計画
小林美由紀	博士	女子運動選手におけるセクシュアリティ
杉山　佳生	研究生	体育・スポーツ場面での空間行動
西野　明	研究生	スキルの発達・学習過程（予測・状況判断）
高野　聰	研究生	メンタルトレーニングにおけるイメージ技法
高橋　幸治	研究生	メンタルトレーニングの技法の開発
豊田　則成	研究生	運動選手の競技引退
樋上　弘之	研究生	スポーツ行動の生成メカニズム
北野　洋子	研究生	スポーツ競技者のスランプ

海外だより(その3)

ルイジアナ州立大学滞在記

関矢寛史（広島大学総合学部）

はじめまして。関矢寛史と申します。私はアメリカのルイジアナ州立大学大学院博士課程に4年間在籍し、昨年8月に博士号(Ph.D)を取得し、同年10月より広島大学総合科学部に勤務しています。今回は、アメリカでの滞在記やアメリカでの博士号の取り方をルイジアナ州立大学を例に紹介したいと思います。また、私が毎年参加していたNASPSPA（North American Society for Psychology of Sports and Physical Activityの略でナスパと呼ぶ）という学会についても参加体験記を紹介したいと思います。

ルイジアナはアメリカ合衆国南部のミシシッピー川流域に位置する大変蒸し暑い所です。ルイジアナ州立大学からハイウェイで1時間半車を走らせればニューオーリンズというジャズで有名な町があります。ルイジアナ州立大学はアメリカ南部の典型的な大学で、学生は勉強よりもパーティーが好きで、別名パーティースクールとも呼ばれています。しかし、スポーツの強い大学で、野球や陸上女子は毎年アメリカでNo.1になっており、バスケットボールでもあのNBA若手No.1のオニール選手が現在も学生として通っています。留学生も非常に多く、世界中から学生が集まっています。また、運動やレクリエーションの施設が日本の大学とは比較にならないほど整っていて、私もスポーツや娯楽でストレスを解消することによって何とか留学生活を切り抜けることができました。

ルイジアナ州立大学大学院のキネシオロジー学科のMotor Behavior Lab.には私の留学当時、計15名の修士・博士課程の学生がおり、これらのほとんどがカナダ、ヨーロッパ、オーストラリアなどからの留学生で、とてもインターナショナルな雰囲気でした。教官はMotor Learning専門のDr.MagillとMotor Control専門のDr.SidawayとBiomechanics専門のDr.Heiseの3名でした。Dr.Magillは認知心理学的アプローチ、Dr.Sidawayは生態学的アプローチの研究者で、これらの異なる視点から運動心理学を学べたことは私たち学生にとって大変有意義でした。また、運動制御・学習の研究にバイオメカニクス的分析方法を取り入れようという動きは世界の運動心理学者の間で益々盛んになっていますが、バイオメカニクスの専門家であるDr.Heiseの存在は、私たち学生の学位論文に大きな影響を与えてくれました。

次に、これから留学を計画されている方に少しでも参考になればと思い、ルイジアナ州立大学を例に修士号を既に持っている人がアメリカで博士号を取るまでの道筋を紹介します。まず審査委員会のメンバーを計4名以上集め、個々の学生に合った履修カリキュラムを決めます。アメリカのほとんどの大学では主専攻と副専攻がありますが、私は主専攻のキネシオロジーに加えて副専攻の心理学の講義を幾つも受けました。また、履修カリキュラムには統計学の講義が幾つも入っており、研究者養成を念頭に置いたプログラムでした。全ての単位を取り終えたらGeneral Examという中間試験があり、これには筆記試験を受ける、もしくはあるトピックについてReview Paperを書くという2つのオプションがあります。Review Paperは論文として発表できれば就職に役立つ可能性もあるので、多くの学生がこちらのオプションを選びます。私は文脈干渉効果についてReview Paperを書き、それについての口頭試験を受けました。次に待っているのがテーマ発表で、最後に論文発表とそれについての口頭試験を含んだFinal Examがあります。この全ての過程のどこでつまづいても、また失敗しないように慎重にやっても、Native English Speakerでもほとんどの人の場合3年以

上かかります。私は4年かかりましたが、その分多く学べたと思っています。

大学院博士課程の学生のほとんどが、Teaching Assistant もしくは Research Assistant として奨学金をもらっています。私は Teaching Assistant としてテニスなどの体育実技の授業と運動心理学実験の授業を担当していました。Assistant といっても1人でこれらの授業を教えなければならず、そこからくる心理的ストレスは大変なものでした。また、Research Assistant として教官スタッフの研究の手伝いをやりました。これには、実験用コンピュータプログラムの作成、データ集め、データ処理など実験のほとんどが含まれますが、ルイジアナ州立大学の学生は南部ののんびりした気質のせいか、実験のスケジュール通りに現れなかったり、すっぽかしたりと私に大変なストレスを与えてくれました。今となってはどれも良い(!?)思い出ですが、ある程度のストレスがないと人間は成長しないことを身をもって学びました。

次に、NASPSPA という学会を簡単に紹介します。NASPSPA はアメリカ、カナダを中心にヨーロッパやオーストラリアの運動心理学者が集まる学会で、Journal of Motor Behavior や Journal of Sport and Exercise Psychology を発行しています。NASPSPA は、Motor Control and Learning と Sport Psychology と Motor Development の3つの領域に分かれていて、研究者もそれぞれの専門を持っています。日本では、運動心理と発育発達は分かれていますが、運動心理学の授業は運動制御と運動学習とスポーツ心理の全てを含んでいるのが現状だと思います。アメリカではこれらは独立した別々の授業科目で、各大学にもそれぞれの専門の研究者がいます。従って、アメリカでは同じトピックについて研究している人がたくさんいて、研究者の絶対数で世界の運動心理学をリードしているという一面もあります。 NASPSPA の学会は毎年6月に海や山などのリゾート地で行われ、家族やガールフレンド同伴で来る研究者もたくさんいます。私も4年続けて参加して3回の口頭発表と1回のポスター発表を行いましたが、発表が上手くいったときは決まって多くの見ず知らずの人たちが話しかけてきてくれ、多くの研究者と知り合いになることができました。日本からも毎年数名の研究者が来られていて、高妻容一先生や磯貝浩久先生やミシガンに留学していた河野梨香さんにも NASPSPA で初めてお会いすることができました。また、私が発表した研究は自分の指導教官である Dr. Magill が提唱した仮説を攻撃するものばかりでしたが、Dr.Magill も “He is attacking me!” と冗談まじりで私を多くの研究者に紹介してくれました。

また、私も学位論文で自分の指導教官の仮説を攻撃するようなことをして良いものかと悩みましたが、Dr.Magill は私にその研究テーマで続けるようにとアドバイスしてくれ、最後まで快く協力してくれました。このように自由に研究ができ、学会などでもコミュニケーションの輪がどんどん広がるアメリカの研究環境が私はとても好きです。これからも毎年1回は国際的な学会に参加して、世界の運動心理学の最新情報をキャッチできるように頑張りたいと思っています。アメリカ留学や NASPSPA に関するもっと詳しい情報をお求めの方は、私の方までご連絡いただければ幸いに存じます。私の連絡先は下記のとおりです。

〒739 広島県東広島市鏡山1-7-1
広島大学総合科学部
関矢寛史
Phone 0824-24-6587, Fax : 0824-24-0759
E-mail hsekiya@ue. ipc. hiroshima-u. ac. jp

南国・鹿児島から冬のスウェーデンへ

山中　寛（鹿児島大学）

確かに冬のスウェーデンは寒かった。約2ヶ月の滞在期間中に、「どうしてこういう時期にここへ来たの？」と尋ねられることが度々あった。そのくらい冬のスウェーデンは寒さが厳しく、外国からの観光客も少ないのである。増してストックホルムから車で2時間近くかかる内陸部の街、エレブロ (Örebro) では東洋人は物珍しかったのであろう。しかし、私の目的が研究であり、その研究のためには文化的背景を知ることが何よりも大切だと考え、敢えてストレスフルな冬期を選んだことを告げると、大学関係者はもちろんのこと、ホテルの受付嬢からパブやレストランの従業員、果ては見知らぬ人までが親切にしてくれた。

今回の渡航は、文部省の「平成7年度海外研究開発動向調査等に係わる研究者の派遣」という事業枠で、「学校教育におけるストレス・マネジメント教育プログラムの作成に関する研究」を目的として平成7年11月から平成8年1月まで認められたものであった。受け入れてくれたのは、Örebro大学の Lars-EricUnestahl 教授である。彼はメンタル・トレーニングの研究者として有名であるが、元々は催眠の研究者であり、私の恩師である催眠医学心理学会会長の成瀬悟策先生とは古くからの知合いであり、先生からその名を聞いていた。また、選手のために開発された彼のメンタル・トレーニング・プログラムが児童・生徒のためのストレス・マネジメント教育にも応用されていることを岡山大学の竹中さん（現、早稲田大学）から聞いていたこともあって、是非一度会ってゆっくり話してみたいと思っていた研究者である。とは言え、忙しい教授だから受け入れ受諾を得るまでがなかなか大変で、途中諦めかけたのも一度や二度ではなかったが、持つべきものは友とはよく言ったもので、竹中さんや専修大学の佐藤さんの援助を得てようやく招待状を手に入れたときには、渡航が終了したような思いに陥るほどだった。

そんな訳で出発直前には疲れきっていたのであるが、実際会ってみると彼は非常に親切な人で、朝8時には私が泊まっているホテルに迎えに来てくれ、夜8時まで彼が学長を兼任している Scandinavian International University（メンタル・トレーニングの通信制大学）で一緒に仕事をし、その後再びホテルまで送ってくれるという具合いであった。その間、彼の "Inner Mental Training" について議論を尽くしたことは言うまでもないが、Orebro 大学で選手に対する動作法やイメージ療法の適用に関する講義をするチャンスを与えられたので、それを契機に彼のメンタル・トレーニングは主としてイメージを取り扱うが、選手の心理学的トレーニングとして直接的に動きを取り扱う動作法の必要性を伝えたところ、彼もそれに同意し、滞在期間中の後半は動作法に関する話題が中心となり、非常に有意義な議論をすることができた。それに関する詳細な報告は別に譲るとして、在外研究期間中に得た知見を研究目的に沿って要約すると以下のようになる。

1．スウェーデンの学校教育とストレス・マネージメント

スウェーデンの学校教育は、7歳から16歳までの初等教育、17歳から19歳までの高等教育および20歳以降の大学教育に分かれており、高等学校では新スウェーデン高等教育ガイドライン（1994）によってストレス・マネジメントのための技法を指導することが義務づけらている。そして、この指導は主に体育教師が担当している。また、社会的状況として養育者の失業率や離婚率が高く、そのことによる家庭ストレスや、いじめや暴力などの同級生によるストレスなどに対する予防措置として、早期から子どもたちのストレス・マネジメント能力を育成する必要があるという見地から、初等教育においても体育の授業を中心にさまざまな取り組みがなされている。

2．企業におけるストレス・マネージメント教育

VOLVO や SAAB という大企業においても病気の予防や創造性の開発という観点からストレス・マネジメント教育が実施されている。具体的には、企業の主催で部長や係長などの管理職のためのストレス・マネジメント教育セミナーが開講されており、そこで学習したことを管理職が部下に指導するというシステムができている。

3．ストレス・コーピング学習プログラム

スウェーデンの学校や企業で実施されているストレス・マネジメント教育におけるコーピングの学習プログラムは、Unestahl 教授のメンタル・トレーニングに基づいており、以下のようなプログラムからなるカセット・テープを授業中や家庭で聴き、ストレス・マネジメントのための具体的なコーピング方略を独習できるように工夫されている（写真は教室でのトレーニング風景である）。

1）筋肉のリラクセーション（漸進性弛緩法による）
2）精神的リラクセーション
3）観念運動トレーニング
4）問題解決トレーニング
5）自己イメージと目標イメージトレーニング
6）注意集中トレーニングなど

上記プログラムの基本要素は、リラクセーション、リラクセーション状態と音楽の条件づけ、後催眠暗示、イメージ体験であり、発達段階に応じてプログラムの内容が修正されている。なお、このプログラムはわが国でも適用可能であり、現在 Unestahl 教授と私の間で日本人用のプログラムの作成作業を進めている。

4．学校教育へのメンタル・トレーニングの導入

Unestahl 教授らの研究結果から、上記のメンタル・トレーニングによって、ストレス反応が低減するだけでなく、学業成績の向上や創造性の開発などを促進することが明らかになり、Örebro の複数の小学校では、体育の授業だけでなく国語や算数の授業などにおいてもメンタル・トレーニングが活用されている。

5．メンタル・トレーニングの通信教育制度

スポーツ選手や一般社会人の個人的な要望に応えるために、Scandinavian International University が開校されており、カセット・テープによってメンタル・トレーニングを家庭で学習できるように通信教育制度がとられている。

この他にも競技スポーツ領域や学校教育でメンタル・トレーニングが実施されている状況を視察して、その適用の仕方や教育システムなど多くの新たな知識を得ることができたが、最も示唆的であったのはメンタル・トレーニングの導入についてである。多くの指導者は単にプログラムとカセット・テープをユーザーに与えるだけのように私には映ったので、それでは不十分ではないかと Unestahl 教授に尋ねたところ、その通りだということであった。つまり、メンタル・トレーニングへの動機づけが重要であり、さらに学習過程におけるサポート・システムが必要だと言うのである。Scandinavian International University の成功の秘訣もそこにありそうである。



国際学会・国際学術調査だより

第2回国際メンタルトレーニング学会

高妻　容一（近畿大学）

平成7年5月25日～29日、カナダのオワタ市において第2回国際メンタルトレーニング学会が開催された。この学会は、4年おきにある国際スポーツ心理学会の間の期間に開催することが計画され、同じように4年に1回という周期で実施される。前回は初代会長のラーズエリック・ユネスタール氏を中心にスエーデンのオレプロ市で行われた。今回は第2代会長のテリー・オーリック氏や書記をつとめるジョン・サルメラ氏などを中心にカナダで開催された。日本においては、メンタルトレーニングがスポーツだけのように考えられているようだが、実際は6つの分野から構成されている。①スポーツの競技力向上、②音楽やダンスなどのパフォーマンス・アーツ、③ストレスの高い仕事などビジネスに関して、④心の健康に関して、⑤子供の学校教育に関して、⑥バランスのとれた生活に関してなどである。今回は特に報告者の興味からスポーツの競技力向上に関する分野を中心に報告する。

学会では、シンポジュームやワークショップが数多く実施され、各国の研究や応用の状況などの紹介や国際的な情報の交換が行われた。

コーチングプランに関するワークショップでは、年間・週間計画、呼吸法、リラクゼーション、イメージトレーニング、セルフトーク、ポジティブシンキング、目標設定、フィードバック、コンセントレーション、そしてタイムマネージメントなどについて、コーチが指導に用いるテクニックや方法が実演された。

系統的なコーチと選手のメンタルトレーニングというワークショップでは、ＵＳオリンピック陸上競技チームへのサポートを中心としていろいろなテクニックの紹介と実演がされた。特にリラクゼーション、コンセントレーション、イメージトレーニング、セルフトークについて、参加者に体験させる内容であった。

アイスホッケーの一流選手のメンタルトレーニングに関するワークショップでは、プロや大学の選手に指導した際の方法や効果が紹介された。特に、氷の上とスケート靴を脱いだ時のメンタルトレーニングについてどのように実施したのかが興味深いものであった。

1993年にスキー世界チャンピオンになったケイト・ペース選手の講演は、日本で開催された世界選手権大会の1カ月前に骨折して、それでも優勝した時に活用したメンタルトレーニングの内容が紹介された。

各種目の一流選手とコーチのパネルディスカッションでは、オリンピック金メダリストのカヌー・カヤックの選手、オリンピックに3度出場したスキージャンプの選手、プロ野球大リーグの元選手、プロアイスホッケーの選手、カナダオリンピック馬術チームコーチ、スキーの世界チャンピオンなどが自分の活用したメンタルトレーニングについて話をし、その後は会場からの質問を受けて答える形で行われた。

プロ野球大リーグのメンタルトレーニングに関するワークショップでは、カリフォルニア・エンジェルスに10年という長い間サポートをしてきた経験から、プロ野球に関しての指導法や問題点などが紹介された。特にメンタルトレーニングで練習の質を高めることや1流と2流選手の違い、プロとアマの指導の違いなどが話された。

格闘技のメンタルトレーニングに関するワークショップでは、ポーランドのオリンピック柔道とテッコンドーチームの実際的な指導法が紹介され

た。特にテープを使用して参加者にリラクゼーションを体験させた。

興味深いセッションとしてカナダの宇宙飛行士が、ナサでの訓練にメンタルトレーニングを導入しているという講演や子供たちのダンスや幼稚園児などに指導していることの紹介もあった。

ビデオルームには、5～6台のテレビが設置され、各研究者や会社が持ち寄ったビデオがおいてあり、自由にそれらを見ることもできた。

研究発表は、ポスターでのものが多く、シンポジュームやワークショップを中心とした実演や体験などのセッションが多く設けられていたこととが印象深かった。

また各国からの参加者が10人ぐらいに分かれて互いの情報交換をするセッションなども用意されていた。国別にもスエーデンの状況、ロシア、ポーランド、アメリカ、カナダ、ブラジル、韓国、フィリピン、日本などの状況や個別にもいろいろセッションで情報交換ができる体制であった。また学会のスケジュールとは別に、気功の講習などもあり数十名が参加していた。

最後に、紙面の関係上スポーツの競技力のことを中心に述べたが、他の分野でも活発な討論などが行われていたことも理解して欲しい。この学会は世界のメンタルトレーニングの動向や最新情報を得るには最高のものである。しかし日本からは2名と留学生2名の参加であり、スウェーデンの2名参加と同様少し残念であった。次回は、4年後にオーストラリアで開催の予定である。その時には、アトランタオリンピックの結果などが数多く報告されるであろう。

第10回北米応用スポーツ心理学会

高妻　容一（近畿大学）

平成7年9月26日－10月1日に米国のニューオリンズで北米応用スポーツ心理学会が開催された。この学会は北米スポーツ心理学会から派生し、応用スポーツ心理学という概念で3つの分野に分かれて活動している。その分野は、①介入や競技力向上のスポーツ心理学、②健康スポーツ心理学、③社会スポーツ心理学である。今回も現場での応用を目的としたワークショップなどが多数開かれ、研究発表はポスターセッションと口頭発表に集中していた。

学会に先立ち、毎年2日間の継続教育ワークショップが開催されている。これは、この学会が認定するライセンスの取得や保持をするための単位、コンサルタントとしての質やレベルの維持および最新情報を学ぶ機会を提供する目的で実施されている。今回は、4つのワークショップが用意され200名以上の会員が受講していた。その内容は、①ビジネスとしての応用スポーツ心理学、②スポーツメディスンの応用スポーツ心理学、③子供とトップレベルの選手のメンタルトレーニング、④多文化のコンサルタント：応用スポーツ心理学のコンサルタントにおけるコミュニケーションのテクニックであった。

学会が始まると最初から実践的なワークショップが目白押しであった。野球やソフトボールのメンタルトレーニングに関するワークショップでは、プロ野球の大リーグで活用されているプログラムを紹介し、セルフコントロールの具体的なテクニックなどが披露された。

インターナショナルのセッションでは、イギリスのバドミントンオリンピックチームがアトランタオリンピックへ向けて実施しているメンタルトレーニングの具体例が示された。たとえば、プレイの前の心理的準備、打った後のリアクション、コートの上での気づき、メンタルウォーミングアップ、シュミレーショントレーニングなどであった。またバルセロナオリンピックで金メダルを取ったスペインの女子フィールドホッケーチームや

女子バスケットボールチーム（５位）のメンタルトレーニングやサポートの例も紹介された。

興味深いワークショップとして、スポーツ心理学専攻の大学院生の卒業後にどんな仕事があるかなどを紹介するというものもあった。

シンポジュームでは、ライセンスや資格を取るための大学院の博士課程のカリキュラムやこの学会のライセンスを取るための単位や基準について討論がされた。特にこの年に改正されたライセンスの基準やインターンシップなどについてものであった。たとえば、学会が認めた大学で博士号を取得し、最低３年のフルタイム大学院教育をうけていること、博士号を取得して２年たっていること、大学で仕事を１年以上していること、１年間は北米にすんでいること、プロとしての倫理と基準を満たした知識を持っていることが必要などの具体的な新しい基準が発表された。このほかにもここでは紹介できないほど細かな基準が多数報告された。これについては、昨年のスポーツ心理学会のワークショップで紹介したとうりである。

コーチと選手のコミュニケーションの必要性についてのワークショップでは、①一流選手を指導する場合、②成功する強いチームを指導する場合、③理想的なコーチの立場などについてグループ分けをして討論し、まとめたものを発表するという形式であった。

何度もチャンピオンになるための条件というシンポジュームでは、全米チャンピオンに何度もなっている３チームをサポートしているスポーツ心理学者たちがその具体的な方法や研究結果を発表していた。

カウンセリング関係のワークショップでは、カウンセリングの指導方法のデモンストレーションが参加者の目の前で行われ、それについて討論が行われた。今回は、スポーツ心理学者・博士課程の学生・修士課程の学生・選手という流れでどうスーパーバイズするかをカウンセリングの権威と言われている心理学者を含めて実演された。

元プロアメリカンフットボール選手がどのように現役時代にメンタルトレーニングを活用したかが紹介され、引退後は大学院に行き、現在はプロ選手の引退後の進学やメンタルトレーニングなども含めたいろいろなサポートをするシステムを作り上げたことなどが発表された。

このほかにも多くのワークショップ、シンポジューム、キーノートレクチャー、口頭・ポスター発表などがあった。今回の報告者の興味から競技力向上のスポーツ心理学のセッションを中心にしている。健康や社会スポーツ心理学のセッションにも聞きたいものが多数あったが、同時進行で行われるため偏ってしまったことが残念である。今回、日本からは、高校の先生と報告者の２名、米国へ留学中の学生２名が学生しか参加していた。他にも韓国、中国、台湾、イギリス、オーストラリア、ブラジル、ポーランド、スエーデン、ノルウェー、スペインなどからも参加があり、会員も年々増え続け今年で1000人をこえ、10年にして注目すべき大きな国際学会となりつつあることを報告する。今年は、10月14日－20日にバージニアのウィリアムバーグで開催予定である。

Ⅴ．日本体育学会第47回大会
および関連学会の案内

1．日本体育学会第47回大会

1）プレ・セミナー

日　時：平成8年9月24日(火)　14：30～20：00

場　所：千葉大学(会場未定)

14：25　　事務局あいさつ

14：30～15：30　欧米における体育心理学の動向

司　会：三宅紀子(東京都立大)

演　者：三木ひろみ(筑波大学)「イギリス、アメリカでの研究体験記」

関矢寛史(広島大学)「北米について」

15：40～17：00　こころを測る－生体情報を指標として－

司　会：吉田　茂(筑波大学)

演　者：中宮敏之(早稲田大学)「呼吸およびHRVを指標として」

平工志穂(奈良女子大学)「脳波および事象関連電位を指標として」

山内正毅(長崎大学)「皮膚温を指標として」

17：10～18：10　呼吸法の実習

司　会：田島正人(プール学院短期大学)

講　師：遠藤卓郎(図書館情報大学)

18：20～20：00　懇親会(千葉大学けやき会館、レストラン・コルザ、学内)

2．キーノート・レクチャー、シンポジウム要旨

日　時：成8年9月25日(水)　13：00～14：00

場　所：於　千葉大学(会場は未定)

テーマ：メンタルトレーニングの効用と限界

司　会：楠本恭久(日本体育大学)

演　者：長田一臣(前日本体育大学)

1）総　会

日　時：平成8年9月25日(水)、14：10～14：40

場　所：千葉大学(シンポジウム会場)

2）シンポジウム

日　時：平成8年9月26日(木)、9：00～11：00

場　所：於　千葉大学(会場は未定)

司　会：杉原　隆(東京学芸大学)

テーマ：体育・スポーツ指導における自信の高め方－目標設定を中心に－

演　者：園田順一(鹿屋体育大学)「自信を高める手法としての目標設定の理論的背景」

磯貝浩久(九州工業大学)「コーチングにおける目標設定を通しての自信の高め方」

阪田尚彦(岡山大学教育学部)「体育授業における目標設定を通しての自信の高め方」

〈キーノート・レクチャー要旨〉

メンタルトレーニングの効用と限界

長田一臣（日本体育大学）

選手の提言

「――日本陸連でもときどき心理テストをしてもらうことがあるが、選手の立場から言えば、1対1でカウンセラーの先生と話をすることのほうがよほどプラスになり、競技をするうえで心の支えになる。」

「形式的なメンタルトレーニングやイメージトレーニングよりもカウンセリングのほうが役に立つし、はるかに重要だと思う。」

これは、1992年バルセロナ・オリンピックの女子マラソンで4位に入賞した山下佐知子選手が、その年開催の第19回日本スポーツ心理学会のシンポジウムで提出した意見である。ここで言われていることは、とってつけたような、形式的なメンタルトレーニングなんか役に立たない、心の支えになるのは何といっても信頼できるカウンセラーとの1対1のカウンセリングである、ということである。この意見は山下選手の痛切な体験にもとづいた意見だっただけに関係者には耳の痛い話であった。

いったい、役に立たない、形式的なメンタルトレーニングがあるのか

あるかもしれないと思う。たとえば、哲学の世界で、哲学とは大学で講義されるような「講壇哲学」でなければならず、庶民のあずかり知るところではない、ときめてかかる人たちがいる。こういう人達には「秩序整然と組織化された思想なら、たとえ現実の社会から浮いていても、それは立派で高級なものなのだ」という考えがある。これを称してドイツ哲学病患者という。

こういう高踏的な考えに反対したのが、いわゆるプラグマティズムの完成者といわれるJ．デューイである。「知識の対象である真理は人間の実際生活を離れてあるものではなく、生活に役立つ効果をもたらすなら、それが真理だ」と考えたのはW．ジェームスだが、デューイはこの先輩哲学者ジェームスの影響を受け、象牙の塔にこもって、抽象の世界にふけるだけでよしとするような、講壇的な哲学の改造を叫んだのであった。

理論は実践によって検証せらるべき

「理論は実践に役立つべきものであり、実践の提起する問題に答え、実践によって検証される」ということばがある。これは、「人間の生活に役立つ効果をもたらすなら、それが真理だ」というW．ジェームスの考え、引いてはJ．デューイの主張と一致する。

山下選手のいわゆる「形式的なメンタルトレーニングやイメージトレーニング」というのは、システムとしては形式的に姿が整っているようにみえるが、血も心も通っていないメンタルトレーニングなんて意味ない、形じゃないよ心だよ、と言っている。どうも、山下選手は、メンタルトレーニングの理論や形式の出来ばえにのみ満足している研究者側のドイツ観念論哲学病患者的姿勢の中に或る種のうさんくささを嗅ぎとっているふうに推察される。

役立ってこそメンタルトレーニング

メンタルトレーニングはすぐれて実践的な領域に属する分野であるから、その効果も限界も実践によって検証してみなければ始まらない。同じくスポーツをやっている競技者でも、メンタルトレーニングを要請してくる人とそうでない人とがいる。つまり、メンタルトレーニングは、やりたければやってもよいし、やりたくなければやらなくてもいいものである。やって著大な効果が見られる場合もあるし、定かでない場合もある。それは、要求水準や目標達成度との絡みで測られたりする。やればよかったのにやらなかったばかりにみすみす損をする場合もあれば、やらなかったから悪くなったともいえない

限界という点では（効果もそうだが）指導者側、競技者側の素質（手腕や洞察力、理解度、感受性など）との相関関係がある。特に指導者側には単なる知識ではなく、変化する状況に即応的に対処し得る知恵が要求される。この際、指導者は静止系、競技者は運動系のようにみえるが、現実には相互に回り合っている相対関係的立場という考え方に立つ必要がある。相手の変化に伴って指導側も変化するということである。

さらにはまた、こういう作業は百人百様、十人十色、顔が変われば体系も変わるという側面があるから、そこに用いられる手は該個人にのみ妥当する一期一会的手法であることをまぬかれない場合があり、それゆえに一律一遍のやり方では効果に結びつかないというむつかしい事情が絡んでくる。

V．E．フランクルは『心理療法と実存哲学』の中で、「――どんな方法が最上であるかは言い難い。絶対的な真実が人間に許されていない限り、われわれはお互いを矯正し合う相対的な真実で満足しなければならない」と述べている。

ま、以上のような趣旨に、演者自身の体験や事例をまじえながら話を進めていこうとおもう。

体育・スポーツ指導における自信の高め方
―目標設定を中心に―

司会　杉原　隆（東京学芸大学）

目標設定　　自信　　内発的動機づけ

1　体育・スポーツ指導において、自信を高めることはどのような意味を持つか

自信という一般用語は心理学の理論の中で有能感とか自己効力感等々の言葉で概念化されてきた。心理学におけるこのような理論的背景からして、自信は体育・スポーツ指導において二つの重要な意味を持つと考えられる。

一つは、自信は運動に対する内発的動機づけと密接に関係する。すなわち、自信は体育・スポーツに意欲的に取り組むための中核的な基盤の一つであり、運動に内在する楽しさを味わうことと密接にかかわるとともに、中高年者のスポーツに参加にも大きく関与することが明らかにされており、学校体育と競技スポーツのみならず、生涯スポーツにおいても重要な意味を持つ。

第二に、自信を高めるということは性格、特に自己概念の形成に影響すると考えられる。特に青少年の場合、運動場面で養われた自信は自己概念に取り入れられ、積極性や活動性に結び付く可能性がある。この現象とは逆に、学習性無力感の理論は、努力しても運動はうまくならないと自信をなくすことが、動機づけの低下（運動嫌い）や無気力な性格につながることを示している。

2　自信を高めるための手法としての目標設定

目標設定はもともとパフォーマンスを効果的に向上させるための手法として産業心理学の領域で開発され、スポーツ心理学にも応用されるようになってきた。しかし、同時に、目標設定は動機づけや自信を高める手段として有効であることも指摘されている。明確な目標を持ち、努力してそれらをクリヤーしていくという経験を積むことによって、動機が高まり、自分はやればできるんだという自信が養われと考えられる。ただし、このような効果が期待できるのは、目標設定のプロセスが適切に行われる時であり、失敗すると逆に意欲や自信をなくすことになりかねない。

3　テーマ設定の意図

以上のように、最近、体育・スポーツ指導において参加者の自信を高めることが非常に大切であることが認識されるようになる一方、パフォーマンスを効果的に高める手法としての目標設定が自信を高めるためにも有効な方法であることが明らかになってきている。また、指導者や集団の目標志向性が動機づけや有能感に影響を与えることも指摘されている。このような状況の下で、コーチングの場で目標設定が注目され、学校体育でもめあて学習というかたちで実践が行われるようになってきた。しかしながら、具体的に目標設定のプロセスをどのように行えばよいかについては、十分明らかになっているとは言えない。そこで、目標設定がなぜ自信を高める有効な方法なのかを理論的に押さえ、具体的にどのように目標設定のプロセスを行えばよいかを考えることにより、体育授業とコーチングの場における実践に役立てるとともに、今後どのような研究を行う必要があるかを明確にすることを意図して本テーマを設定した。

4　演者に主として提案していただく内容

園田順一先生　自信を高める手法としての目標設定の理論的背景

目標設定が自信を高めるメカニズムを、主としてBandura 理論や内発的動機づけ理論から解説していただき、自信を高める手法とし目標設定をどのように行えばよいかについて原理原則を提案していただく。

阪田尚彦先生　体育授業における目標設定を通しての自信の高め方

体育授業において目標設定（めあて学習）が具体的にどのように行われており、自信を高めるという点からしてどのような問題を持ち、それらをどのように解決して行けばよいかについて提案していただく。

磯貝浩久先生　コーチングにおける目標設定を通しての自信の高め方

コーチングにおいて目標設定が具体的にどのように行われており、自信を高めるという点からしてどのような問題を持ち、それらをどのように解決して行けばよいかについて提案していただく。

5　主として討議したい内容

主として下記の点を討議することによって、自信を高めるための効果的な目標設定のあり方を明らかにしたい。

1）　従来の理論と研究結果から考えられる原理原則を、体育授業とコーチングという実践場面に具体的にどのように取り込めばよいか。

2）体育授業とコーチングにおける共通点相違点は何か。

3）今後の課題は何か、また、どのような問題について研究する必要があるか。

自信を高める手法としての目標設定の理論的背景

園田　順一
（鹿屋体育大学体育学部）

自己効力感、自信、目標設定

自信と自己効力感

体育・スポーツにおいて、"自信を持った"とか"自信を失った"という言葉をよく使う。これを使う場合、学問的に検討されたものではなく、ごく常識的に使っている。しかし、自信は当の本人の意識やその後のスポーツ行動に大きな影響を与えるようである。自信とは「自分の価値・能力を信ずること」（岩崎国語辞典）、「確かにうまくやることが出来るであろうという自己評価」（三省堂国語辞典）と定義されている。

近年、心理学では、米国スタンフォード大学のBandura, A（１９７７）は、行動の先行要因として自己効力感(Self-efficacy)という認知的構成概念を提唱し、これが人の行動を予測し、理解する場合の中心的概念であると位置づけている。しかし、この言葉自体判りにくい。Bandura, A.は、自己効力感とは「自分はこの行動をこの程度うまく出来るという確信である」と言っている。このように見てくると、自信とほぼ同じように捉えてよさそうである。だがBandura, A.は、自己効力感をスポーツ行動を含む人間行動すべてに対する統一的理論であり、中心となる科学的概念であるとしているのである。

自己効力感とスポーツ行動

米国においては、自己効力感は、人間の健康行動や臨床上の問題行動の行動変容を考えていく場合に中心概念にしていく傾向がある。スポーツ行動でも導入されつつある。スポーツ行動においては、個人では自己効力感とし、集団を対象とする時はチーム効力感(Collective efficacy)ということになる。自己効力感は、１）大きさ(Magnitude)または水準(Level)、強さ(Strenght)、そして一般性(Generality)の３つに分けて測定可能である。２）人間行動について予測性をもつものである。３）変容可能であり、遂行達成、代理体験、言語的説得そして情動的喚起によって行動変容を起こすことができる。

自己効力感を高める方法

スポーツ行動において、自己効力感をもつことが、スポーツに生き生きと参加し、時々の失敗をも克服して、し続けることになる。さらに、高い自己効力感は競技力の向上にもつながっていくのである。そこで、自己効力感をもち高めることが重要なことであり、その方法について研究することが課題となる。Bandura, A.を始めとする、その共同研究者は、Bandura, A.の自己効力感を生み出す４つの情報源のうち、遂行達成が最も確実に自己効力感を形成し、さらに上昇させるものであるとしている。そして、そこには成功体験（優勢体験）を伴うことであると指摘している。言い換えると、運動・スポーツ指導において各個人の、または集団の効力感を形成し、高めていくことが何よりも求められ、そのためには遂行達成の過程で"自分（または自分たち）は出来た"という体験を与えていくことであると言えよう。それには、個人として、集団として、そのような体験を味わうような指導方法を行うことであろう。その最も有力な進め方が"目標設定"(Goal setting)であろう。

目標設定と自己効力感

目標とは、個人（または集団）が達成しょうとするところのものである。目標を設定することは、認知的、動機づけ的メカニズムの作用を通して人の行動に影響を及ぼしていくのである。すなわち、目標設定は、それを達成しようと人を動機づけて、それに集中し、努力する。努力と維持力が大きければ、それだけ高い遂行達成が得られるのであろう。そのことが自己効力感の上昇をもたらすことになる。さらに、高い自己効力感は目標達成への努力を仕向けていくことになる。

さて、Locke, E.& Latham, G.(1985)は、目標設定の原理として次の１１項目をあげている。

１．特定の目標が、あいまいで一般的な目標よりもに活動性を効果的に高める。２．困難で、挑戦的な目標がやさしい目標よりも優れた遂行を生み出す。３．短期目標は長期目標を達成する手段としてもちいられる。４．目標設定は選手をその活動性に注意集中させる。５．目標設定は努力するように仕向ける。６．目標設定は持続性を高める。７．目標設定は新しい戦略を発展させるものである。８．目標への接近を示す適切なフィードバックが与えられれば、目標設定は効果を発揮する。９．目標は有効であると思われるがために、選手に受け入れられるものである。１０．目標達成は行動計画や戦術によって促進される。１１．スポーツ競技は目標設定の一形態として見なしうるものである。

これらの目標設定の原理を適切に導入することで、その形態に合った自己効力感を生み出し、高めていきたい。

体育・スポーツ指導における自信の高め方　ー目標設定を中心にー
コーチングにおける目標設定を通しての自信の高め方

磯貝　浩久（九州工業大学）

コーチングの主な目的は、「パフォーマンスの向上」、「勝利」、「より良い人格形成」等であり、自信や目標設定はこれらとの関連の中で捉えていくことが重要であるように思われる。

近年、コーチングの場での目標設定の方法や自信の概念が明確にされてきており、適切な目標設定が自信の高揚をもたらすことも指摘されてきた。また、自信は自尊心や自己概念に影響すると考えられ、スポーツの心理的効果としても重要な側面であるという認識が高まりつつある。

そこで本シンポジウムでは、コーチングの中での自信の高め方と目標設定の関係について、いくつかの提案をしてみたい。

1．スポーツでの自信の捉え方

スポーツ場面での自信は、有能感(Harter;1978)、スポーツ・コンフィデンス（Vealey;1986）、ムーブメント・コンフィデンス（Griffin et al;1982）等の概念で説明されてきたが、最も指示されている概念としてBandura(1977)の自己効力感があげられる。自己効力感は、自己の行動に対する予期であり、「自分がある行動をうまく遂行できるかどうかの確信」として捉えられ、４つの情報源（遂行の達成、言語的説得、代理的経験、生理的喚起）によって基礎づけられている。

コーチング場面での自己効力感は、プレーの進歩や試合での勝利（遂行の達成）、指導者の励ましといった他者の積極的評価やポジティブなセルフトーク（言語的説得）、成功したモデルの観察（代理経験）、運動中の心拍数や体調などの生理状態の知覚（生理的喚起）等によって高まると考えられる。特に、遂行の達成（成功経験）は最も有力な情報源であり、また、目標設定とも関わりを持つものである。

2．コーチングにおける目標設定の方法

コーチングでの目標設定の主な問題点として、漠然とした目標の設定（例えば、ベストを尽くす）、勝敗目標だけの設定、長期目標だけの設定、目標達成へのサポート不足等が指摘できる。このような問題を改善する有効な目標設定の方法の代表例として、Weinberg (1995)らの以下のガイドラインをあげることができる。

(1)具体的な目標を設定する、(2)現実的で挑戦的な目標を設定する、(3)長期目標と短期目標を設定する、(4)パフォーマンス目標を設定する、(5)目標を記述する、(6)目標達成のための方策を発展させる、(7)選手のパーソナリティを考慮する、(8)目標へのコミットメントを促進する、(9)目標へのサポートを行う、(10)目標の評価を行う。

また、目標設定は、計画段階→ミーティング段階→フォローアップ／評価段階といったプロセスの中で行われることが必要であろう。

3．自信の高め方と目標設定について

１）自己効力感と目標の関係

自己効力感と目標の関係は、課題に対する目標とフィードバックが得られることにより自己効力感が高まり、遂行が促進される。また、遂行の達成が自己効力感に影響し、より挑戦的な目標を設定させるという相互に影響しあうものとして捉えられよう。

２）成功経験とプレー目標

スポーツ場面での自信を高めるための最も有効な方法は成功経験を積むことであるが、成功の意味について考える必要があろう。成功を勝利、失敗を敗北として捉えた場合の自信は、他者との関係や運など自分では統制できない要因で左右されるところが大きいように思われる。

そこで、成功を「単に勝つことではなく、自分の目標を達成すること」として捉え直し、プレーの内容を重視した目標を設定することの重要性を指摘したい。自分のプレー目標は統制感の持ちやすい目標であり、その達成を成功とみなした場合、安定した自信が得られるものと思われる。また、プレー目標の達成が結果として勝利に結びつくと考えられる。

３）フィードバックの視点

具体的で測定可能な目標や短期目標は、明確なフィードバックが早期に得られるため、自分の進歩の度合いの評価が容易であり、自己効力感を高めることができる。そのためには、パフォーマンスの分析・測定等を通して適切なフィードバックが与えられるような配慮が大切であろう。

４）個人目標(Personal Goals)

他者が与えた目標でなく、個人目標が目標への執着を促し、自信を高め、パフォーマンスを向上させることが報告されている。このことは、選手の主体性を重視した目標設定が重要であり、指導者は目標を与えるのではなく、個人目標をサポートする役割を担うことの大切さを示すものであろう。

以上の点に加え、チームに対する自信（集団効力感）とチーム目標の関係、自信と目標の志向性や原因帰属の関係、スポーツでの自信の自己概念等に影響するプロセス等についての提案も試みたい。

体育授業における目標設定を通しての自信の高め方

阪田　尚彦（岡山大学）

内発的動機づけ　評価　フィードバック

（1）目標設定の水準について

授業では，一般に，クラス全員の子どもたちに一定の学力，体力，技能等を身につけさせるということが前提となる。それは，体育の授業の場合においても同様で，特に運動能力・技能にすぐれている子どもを中心に指導を行うとか，将来，競技選手を目指している子どもを養成するというような場ではないのである。

したがって，授業においては，追求すれば，クラス全員の子どもたちが達成可能であるような目標，課題が選ばれるべきであり，そこで扱われる教材も，全員達成の見通しがあることがその選定条件の一つである。むろん，目標はクラス全体のものもあれば，小グループのものもあり，また個人のレベルのものもあることは言うまでもないが，まずクラス全体の目標の水準は，上記の観点で設定されることが基本であるといえる。

（2）目標設定のしかたについて

一般に，目標は高すぎても低すぎても，個人の内発的動機づけを誘発しにくいものであるといわれている。

今ここに，小学生で跳び箱が跳べず，どうしても踏み切り板の上までくると流れがとぎれ，両腕をつっかい棒のようにして突っぱってしまう子どもがいるとする（現実に，跳べない子で，このタイプの子はたいへん多い。）。

この子の場合，「元気を出してなんとか跳び越してみなさい。」というようなあいまいな目標の要求は，ただ跳び越すということだけを絶対視してとらえた，誤った設定である。むしろ，この段階では，踏み切り板で流れをとぎらせることなく台上まで到達し，馬のりになることであり，そのためには，三歩助走（助走が長すぎるとこわさが増幅される。）ぐらいの助走距離によって，台上で馬のりになることを学習させることがこの子の当面の目標であるといえる。この行為を何回か体感させることによって，恐怖心は次第に除去され，一定の流れ，リズムの確保の中で容易に跳び越してしまうという事例は多い。この例は，目標の設定を「誰もが跳び越す」というところに固定的に置いてしまうのではなく，教師がそれぞれの子どもの現実・実態をよくみて，台上にまで流れをとぎらせないことを当面の目標としたことにある。

このことは，教師が子どもに対し，手の届く範囲での実現可能な目標を設定することが大切であるということを意味している。

（3）教師の評価活動について

教師は子どもが学習にとりくんでいるなかで，少しでも前向きの変化が現れれば，その子にその事実を告げ，評価することが大切である。つまり，その変化の事実をフィードバックさせることにより，その次の試行に対して目標水準を修正することにつながる。このような評価活動は，教師だけでなく，子どもたち自身がお互いに教え合い，時には否定し合うなど，相互の働きかけ合いとして生起することも度々あり，このような相互作用が頻繁に行われることがよい学習集団の姿であると思われる。しかし，こうした相互作用を組織するのはほかならぬ教師なのである。

いずれにせよ，指導者の評価活動は，子どもに自信を与えることにつながるという意味で，不可欠な活動であると考えられる。

この場合，次の二点を念頭におくことが大切であろうと思われる。

第一は，前にあげた跳び箱の例でいえば，その子が台上まで到達できた場合，その繰り返しによって，台上での身体の位置が徐々に進行方向（着地方向）に向っていることが多い。また同時に，子どもの表情や身体はそれ以前より柔らかく，脱力されていることも多い。

このような状況において，教師は，「両手が少しずつ前に出てきたね。」とか「からだが柔らかくなってきた。」など，ささやかな変化をも見過ごすことなくそれを子どもに告げ，フィードバックさせることが大切である。そしてこのような評価は，教師が子どものかすかな変化をどれだけ読み取れるかということと深く関係している。

第二は，このタイプの評価は，子どもの学習の現場に即して，即時に行うことが効果を生み出す場合が多い。即時に対応するということは，フィードバックのかたちからいえば直接的，個別的，具体的であるといえる。このことは即時の対応が，子どもの学習過程をいかに制御し，方向づけるか，そしていかに首尾よく目標を実現させるかということと深くかかわっている。

このようにして，子ども自身が，自分のからだが可変的な存在であることを感じ始めるとき，少しずつ自信が芽ばえつつあるように思われる。

3．各種関連学会の開催予定

本年開催される国内・国外の関連学会ならびに関連学会事務局をお知らせ致します。

1）国内関連学会

国内関連学会開催一覧（1996年３月～1996年11月）

学会名	大会	期日	会場
日本発達心理学会	第７回大会	３月28日(木)～30日(土)	埼玉県県民活動総合センター
日本基礎心理学会	第15回大会	５月17日(金)～18日(土)	中京大学
日本生理心理学会学術大会	第14回大会	５月18日(土)～19日(日)	関西学院大学
日本カウンセリング学会	第29回大会	５月25日(土)～26日(日)	名古屋大学
日本バイオフィードバック学会総会	第24回大会	６月14日(金)～15日(土)	札幌学術交流センター
日本スポーツ心理学会	第23回大会	11月29日(金)～30日(土)	仙台大学
日本応用心理学会	第63回大会	９月６日(金)～７日(土)	中京大学
日本心理学会	第60回大会	９月10日(火)～12日(木)	立教大学池袋キャンパス
日本心理臨床学会	第15回大会	９月21日(土)～24日(火)	上智大学四ッ谷キャンパス
日本体育学会	第46回大会	９月25日(水)～27日(金)	千葉大学
日本社会心理学会	第37回大会	９月28日(土)～29日(日)	北海道大学文学部
日本グループダイナミックス学会	第44回大会	10月26日(土)～27日(日)	広島大学総合科学部
日本脳波・筋電図学会学術大会	第26回大会	10月30日(水)～11月１日(金)	新潟県民会館
日本ストレス学会学術総会	第12回大会	11月１日(金)～２日(土)	砂防会館
日本教育心理学会	第38回大会	11月２日(土)～４日(月)	筑波大学
日本健康心理学会	第９回大会	11月２日(土)～４日(月)	同志社大学今出川校舎
日本健康科学学会	第12回大会	11月14日(木)～15日(金)	グランドヒル一ヶ谷
日本臨床心理学会	第32回大会	11月15日(金)～16日(土)	調布市文化会館
日本自律訓練学会	第19回大会	11月15日(金)～17日(日)	産業医科大学ラマツィーニホール

2）国際関連学会

June 6-9, 1996, Minett, Ontario, Canada
NASPSPA & SCAPPS Annual Conference.

June 17-21, 1996, Charlottesville VA
The Pnychology of Successful Coaching : Getting (and Keeping) the Mental Edge.

July 10-14, 1996, Dallas, Taxas USA
The 1996 International Pre-Olympic Scientific Congress.

July 14-18, 1996, Memphis, Tennessee, USA
An International Conference on Overtraining in Sport.

August 9-13, 1996, Toronto, Ontario, Canada
American Psychological Association (APA), Division47 (Exercise and Sport Psychology).

August 16-20, 1996, Montreal, Quebec, CANADA
26th International Corgerss of Psychology.

August 26～September 1, 1996, Tokyo, Japan
ICSPES Biennial Conference.

September 18-21, 1996, Valdez Alaska
International Conference on the Physiology and Psychology of Sport.

October 16-20, 1996, Williansburg, Virginia, USA
Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP), "The Year of Internationality" Conference.

November 1-3, 1996, Komotini, Greece
International Congress of Sport Psychology.

November 4-8, 1996, Havana City, Cuba
XXX Anniversary Congress of Sport Medicine.

November 8-10, 1996, Innsbruck, Austria
6th International Congress of Physiotherapy.

May 29～June 1, Denver, Colorado
NASPSPA

July 5-9, 1997, Telaviv, Israel
ISSP 9th World Congress of Sport Psychology.

4）関連学会事務局一覧

学　　会	事　務　局	〒	住　　所	電　　話
日本体育学会	岸記念体育館内　508号	150-50	渋谷区神南　1-1-1	03-3481-2427
日本スポーツ心理学会	日本大学文理学部	156	世田谷区桜上水　3-25-40	03-3329-1151
日本心理学会	日本心理学会事務局	113	文京区本郷　2-40-14　山崎ビル902号	03-3814-3953
日本教育心理学会	東京大学教育学部内	113	文京区本郷　7-3-1	03-3818-1534
日本臨床心理学会	精神保健研究所内	272	市川市国府台　1-7-3	0473-72-0141
日本心理臨床学会	日本学会事務センター内	113	文京区弥生　2-4-6	03-3817-5851
日本カウンセリング学会	筑波大学教育研究科田上研究室内	214	文京区大塚　3-29-1	03-3942-6833
日本応用心理学会	日本女子大学人間社会学部心理学研究室内	214	川崎市多摩区西生田　1-1-1	044-952-6890
日本社会心理学会	東京大学文学部社会心理学研究室	113	文京区本郷　7-3-1	03-3812-2111
日本グループ・ダイナミックス学会	奈良大学社会学部矢字研究室	631	奈良市山稜町　1500	0742-43-6374
日本生理心理学会	福井大学教育学部	910	福井市文京　3-9-1	0776-23-0500
日本基礎心理学会	帝京大学文学部心理学科内	192-02	八王子市大塚　359	0426-74-6798
日本発達心理学会	白百合女子大学児童文化学科内	182	調布市緑ヶ丘　1-25	03-3326-9417
日本健康心理学会	早稲田大学文学部織田研究室	162	新宿区戸山　1-24-1	03-3203-4141
日本ストレス学会	東京医科大学衛生学公衆衛生学教室内	160	新宿区新宿　6-1-1	03-3351-6141
日本健康科学学会	(社)民間活力開発機構内	101	東京都中央区銀座　5-14-8	03-3543-8777
日本バイオフォードバック学会	東邦大学医学部心身医学講座内	143	大田区大森西　6-11-1	03-3762-7547

注）その他、会員の皆様が所属している学会がございましたら、事務局までお知らせください。

Ⅵ．事務局報告

1．平成7年度体育心理学専門分科会総会について

1）報告事項

(1) 日本体育学会第46回大会関係

・10月3日（火）プレ・セミナー　会場　前橋商工会議所

15：00　北欧・北米における体育心理学の動向

北米について　司会・演者　磯貝浩久（九州工業大学）

北欧について　演者　佐藤雅幸（専修大学）

15：40　運動とメンタルヘルス　司会　滝　省治（甲子園大学）

A型行動パターンは運動によって変えられるか？

演者　竹中晃二（岡山大学）

ダンスセラピーと表現療法　演者　平井タカネ（奈良女子大学）

16：40　メンタルトレーニング実習　司会　米川直樹（三重大学）

気功を中心として　講師　豊田一成（滋賀大学）

18：00　懇親会

・10月4日（水）

9：00〜15：00　一般発表

・10月5日（木）

9：00〜9：45　キーノート・レクチャー

「潜在学習パラダイムと運動学習」

司　会　森　司郎（東京学芸大学）

講　師　村越　真（静岡大学）

9：50〜11：45　シンポジウム

テーマ「新しい身体運動研究の視点―生態学的アプローチ―」

司　会　調枝孝治（広島大学）

演　題　佐々木正人（東京大学）「アフォーダンスと制御―エコロジカル・アプローチの観点―」

山本裕二（名古屋大学）　「視覚性運動制御について」

11：45〜12：30　総会

・10月6日（金）

9：00〜12：00　一般発表

(2) 体育心理学専門分科会会報（第7号通巻35号）の発行

平成7年8月31日発行で、会員 627名に配布した。住所不明のため、21名は返送されてきた。

(3) その他の事務局業務

① 第46回日本体育学会専門分科会連絡会議

平成6年10月6日、山形大学で、平成7年度の大会について当番大学（群馬大学）の担当と

日程などについて話し合った。徳永・橋本出席

② 論文審査員の推薦

1月30日付で学会誌「体育学研究」の論文審査員（1995～96）の推薦依頼があったので、候補者2名を推薦した。

③ 体育心理学専門分科会の運営委員の委嘱と分科会活動についての意見調査

平成6年度の体育心理学専門分科の総会で承認された運営委員（本専門分科会が選出した日本体育学会評議員19名）に、委員の委嘱と平成7年度のキーノート・レクチャー、シンポジウム、大会前日のセミナー、懇親会、会誌発行についての意見を、平成6年11月30日(水)までに回答していただくように連絡した。その結果は別紙のとおりであった。

④ 専門分科会企画の検討

伊藤政展（上越教育大）より第46回大会のキーノート・レクチャーおよびシンポジウムの提案をして頂き、事務局で検討し、講師・司会等の交渉を開始した。

⑤ 第46回日本体育学会での座長の推薦および分科会企画

第46回日本体育学会における専門分科会企画および座長候補者名簿について群馬大学より提出依頼があった。キーノート・レクチャーは村越真（静岡大学)、シンポジウム司会は調枝孝治（広島大学)、演者は佐々木正人（東京大学)、山本裕二（名古屋大学）の各氏と座長候補者18名を平成7年3月31日付けで送付した。

⑥ 体育心理学専門分科会企画の発表要旨の提出

群馬大学よりキーノート・レクチャー、シンポジウムの発表要旨の提出依頼があった。4名の関係者に連絡し、回収した。6月12日付けで群馬大学および各演者に要旨を郵送した。

⑦ 日本体育学会理事会および支部長・専門分科会世話人合同会議

平成7年5月27日、東京都岸記念体育館で上記の会議が行われた。理事会に杉原、猪俣、徳永。合同会議に徳永が出席した。

⑧ 会報掲載原稿の依頼

会報に掲載予定の座長、司会者の感想、特別寄稿、研究会活動、研究室めぐり、海外だより等の原稿を会員各位に依頼した。

2）議題

(1) 平成8年度事業計画について

① 日本体育学会第47回大会関係

・プレセミナーと懇親会の開催
・キーノート・レクチャーの開催
・シンポジウムの開催

以上の企画が承認された。

② 体育心理学専門分科会会報第8号（通巻36号）の発行

目次（予定）

Ⅰ．特別寄稿・短報
Ⅱ．日本体育学会関係（平成7年度、8年度）
Ⅲ．地区別研究会活動

Ⅳ．研究室めぐり（２～３大学）
Ⅴ．海外だより
Ⅵ．国際学会・国際学術調査だより
Ⅶ．事務局関連資料
Ⅷ．その他
以上の編集方針が承認された。

(2) 平成７年度決算および平成８年度予算案について
下記の決算および予算案が承認された。

	平成７年度決算 1994.10.3～1995.10.5	平成8年度予算案 1995.10.6～1996.総会
＜収入の部＞		
前年度繰越金	732,031	915,558
分科会補助	123,000	120,000
年会費（582名）	582,000	580,000
広告代	20,000	20,000
収入合計	1,457,031	1,635,588
＜支出の部＞		
会報関連費		
テープ起こし	0	50,000
会報印刷費	123,857	200,000
会報発送費	169,560	200,000
小　計	293,417	450,000
事務局事務費		
文房具	10,896	50,000
発送業務、資料整理	76,500	100,000
封筒、はがき印刷費	12,360	50,000
小　計	99,756	200,000
通信費		
郵送料	84,000	150,000
料金受取人払い用切手	9,870	
小　計	18,270	150,000
シンポジウム等関連経費	130,000	150,000
予備費	0	685,588
支出合計	541,443	1,635,588
次年度繰越金	915,588	

(3) 体育心理学専門分科会会則について

各会員に前もって配布されていた会則案について審議した結果、若干修正の後、表紙の裏に記載したとおり承認された。

(4) その他

以下のことが承認された。

(1) 一般発表にポスター発表を取り入れる方向で来年度当番大学に交渉する。

(2) 次期事務局については、運営委員の意見を集め、来年度総会で決定する。

(3) 事務局幹事の橋本（在外研究員）、花村（出産）が不在になるため、磯貝浩久（九州工業大学）を幹事に追加する。

3）総会資料：平成８年度体育心理学専門分科会事業に対する運営委員の意見

(1) キーノート・レクチャーについて

・長田　一臣（日本体育大学）日本人のメンタルトレーニング展望（F）
・関矢　寛史（広島大学）運動学習過程の文脈干渉効果について（T）
・長田　一臣（日本体育大学）メンタルトレーニングの効用と限界（S）
・中川　　昭（筑波大学）スポーツにおける心と身体泰則（A）
・星野　公夫（順天堂大学）スポーツ生涯の心理的諸問題（K）
・不　明（　　）運動と心の健康（I）

(2) シンポジウムについて

・おまかせします。（F）
・こころを計る－生体情報を指標としてー（A）
・運動イメージと運動学習（K）
・学校体育に関するテーマ（競技スポーツに対して）（S）
・体育における目標設定（S）
　A．目標設定の心理学的意味と原則
　B．体育授業における目標設定の手法
　C．クラブ指導における目標設定の手法
・体育学習における自己効力感（事務局）

(3) プレセミナー・懇親会について

・今のままでよい（I）
・スピーカーは原則として若手研究者に（T）
・一般発表の中に組み込めないか、ワークショップ、夜間など（F）
・いろいろ試して形を整えればよい（A）

(4) 会報の発行について

・各地区の研究会の情報と研究内容の概要を掲載してほしい（A）
・感謝しています。今後ともよろしく（F）
・充実した会報で感謝している（S）
・分科会の問題について提言、今後の研究課題を投稿して貰う（T）
・今のままでよい（I）

(5) 会則について

・過不足ありません（A）
・規則に縛られるので、作らないで済むなら作らないほうがよい。会長と事務局が分離すると支障がある。会長が選ばれてもその大学で事務局がやれないこともある。名誉会員の会費免除は体育学会の規則上不可能（S）
・名誉会員の選出方法がない。第11条くらいに入れたら（T）

(6) その他の意見

・プロジェクト研究の企画、体育心理学の成果のまとめ、発表形式の変更、自主シンポの企画（A）
・統計的思考の不徹底が目につく。専門家に学会発表を吟味して貰い講演をたのむ（F）
・事務をなるべく簡素に（I）

（1995.10.5 総会資料）

2．速報

1）日本体育学会評議員選挙結果について

平成8年2月29日付で体育心理学専門分科会選出の評議員の選挙を行いました。締切りの3月31日(日)後に開票した結果、次の21名を選出し、日本体育学会選挙管理委員会に報告いたしました。任期は平成9年4月1日～平成11年3月31日までです。なお、投票率は23%の低率でした。

1	荒木雅信	2	石井源信	3	市村操一	4	伊藤政展	5	猪俣公宏	6	岡沢祥訓
7	岡村豊太郎	8	加賀秀夫	9	工藤孝幾	10	近藤充夫	11	佐久間春夫	12	杉原　隆
13	調枝孝治	14	徳永幹雄	15	中込四郎	16	橋本公雄	17	船越正康	18	藤田　厚
19	丹羽劭昭	20	山本勝昭	21	落合　優						

(アイウエオ順)

2）体育心理学専門分科会の会長選出について

平成7年度の体育心理学専門分科会の総会において分科会会則が承認されました。これにより会長を選出することになりました。

会長は運営委員（日本体育学会体育心理学専門分科会選出の評議員20名）の互選により選出することになっています。

平成8年4月2日付で投票依頼を行い、開票の結果、次のとおりでした。

加賀　秀夫	4票	杉原　隆	1票	
徳永　幹雄	4票	近藤　充夫	1票	
丹羽　劭昭	3票	調枝　孝治	1票	計14票

以上の結果、有効投票の過半数に満ちた人がいなかったので、上位2名の決選投票を4月24日付で依頼しました。その結果は次のとおりでした。

徳永　幹雄	10票	
加賀　秀夫	2票	計12票

この結果、平成8年度総会に徳永氏を会長として、承認して頂く議題を提出することになりました。

3）体育心理学専門分科会事務局の交替について

九州大学が平成5年度より事務局を担当してきました。4年間終了しますので、次期事務局の推薦を運営委員に4月2日付でお願いしました。その結果は次のとおりです。

お茶の水大学	3票	大阪体育大学	1票	
九州大学	3票	広島大学	1票	
筑波大学	2票	白　　票	1票	
中京大学	1票			計12票

以上の結果、お茶の水大学の加賀先生に相談した結果、諸般の事情で辞退されました。次に筑波大学に無理に相談致しましたところ快くご承諾頂きましたので、平成8年度の総会の議題として提出致します。

3．その他

1）新入会員紹介　(1996年2月15日現在)

青木　作衛（栗東町立金勝小学校）
安藤　玲子（東京学芸大学大学院）
飯田　実輝（東京学芸大学大学院）
伊地智雄三（京都府立東宇治高校）
岩井　伸夫（大阪教育大学）
海老澤　毅（岡山大学）
大塚　幹太（日本体育大学大学院）
大場ゆかり（専修大学大学院）
岡田　圭司（大阪府立成城工業高校）
岡田　龍司（近畿大学）
小毘賀恵理（広島大学大学院）
厳　　永山（中京大学大学院）
金田　啓稔（佛教大学）
木島　章文（筑波大学）
小島　一夫（土浦短期大学）
近藤　春香（岐阜大学）
高井　和夫（筑波大学）
高津　浩彰（豊田工業高等専門学校）
高橋　宏文（順天堂大学）
立谷　泰久（日本体育大学）
田中　靖久（東海大学）
田村　　進（広島大学）
塚本　茂博（愛知教育大学）
福田　啓子（皇學館大学）
畑田　　康(横浜市スポーツ振興事業団旭スポーツセンター)
細田　朋美（東京学芸大学）
三村　　覚（日本体育大学）
宮崎　英子(国立身体障害者リハビリテーションセンター学院)
矢野　直子（朴沢学園明成高校）
矢野　宏光（東海大学）
山縣　一之（智辯学園和歌山）
山津　幸司（福岡大学）
山本　周史（中京大学大学院）
吉井伊久雄（野洲町立篠原小学校）
若林　洋子（シオン短期大学）

(アイウエオ順)

2）博士号取得者紹介

・関矢寛史　広島大学総合科学部
　取得大学・年月日　ルイジアナ州立大学　1995年　Ph.D
　研究テーマ　The contextual interference effect in learning parameters of the generalized motor program
「一般運動プログラムのパラメーター学習における文脈干渉効果」

・杉山佳生　鹿屋体育大学
　取得大学・年月日　筑波大学　1995年 博士(体育学科)
　研究テーマ　体育・スポーツ学習場面における練習場所「選択行動と場所効果」

・石井源信　東京工業大学
　取得大学・年月日　東京工業大学　1995年　博士（学術）
　研究テーマ　スポーツコーチングに関する運動学的・心理学的研究

3）退官教官紹介



退職記念講演中の長田一臣先生

日本体育大学、長田一臣教授の「退職記念講演」と「退職記念の会」が平成８年３月１日午後５時30分より東京学士会館において行われました。

記念講演は、先生の出身地である福岡県糸島の思い出から始まり、何故体育の分野に進むことになったのか、そして、日本体育大学着任時の主テーマである「スポーツ選手の体力や技術に一切関わらないで、心の面の操作のみで果して記録や成績が向上するのだろうかしないのだろうか」について話されました。また、これらの話の中には、随所に先生の「物の見方、考え方、人生の生き方」がちりばめてあり、長田心理学の真髄を見る思いがしました。

最後に日本体育大学着任当時、まわりでささやかれた「うさんくさそうな研究」や「長田はいつか野たれ死にするぞ」の源となった〈超心理〉〈催眠〉の具体的データをスライドで示され講演を締めくくられました。

その後に行われた記念の会では、元文部事務次官で長田先生が学部長時代の学長岩間英太郎先生、日本催眠医学心理学会会長で九州大学名誉教授の成瀬悟策先生、日本超心理学会会長で防衛大学名誉教授の大谷宗司先生、日本女子体育連盟会長でお茶の水女子大学名誉教授の松本千代栄先生、スポーツ医・科学研究所所長の松井秀治先生など多くの方々に祝辞を頂戴しました。乾杯の音頭は、国際スポーツ心理学会および日本スポーツ心理学会会長で日本大学教授の藤田厚先生でした。その後多くの、友人、同僚、教え子の方々の挨拶があり、二時間という時はさわやかな一陣の風のごとく参会者170名の間を過ぎていきました。

最後に、長田先生の経歴並びに著書（他の業績は省略する）の紹介をして、長年のご指導に感謝致します。

【略歴】

生年月日：1925年（大正14年）10月23日
本 籍 地：福岡県糸島郡二丈町大字吉井4005番地
現 住 所：東京都世田谷区深沢8-9-12-601

【学歴】

昭和18年３月：福岡県立糸島中学校卒業
昭和23年３月：日本体育専門学校本科一部卒業
昭和28年３月：日本大学文学部心理学科卒業
昭和32年３月：東京教育大学体育学部体育学科卒業
昭和39年３月：東京大学大学院教育学研究科体育学専門課程修了

【学位・称号】

文学士　日本大学　　「競争場面が心身作業におよぼす影響」
体育学士　東京教育大学　　「練習曲線と性格」
教育学修士　東京大学　　「急速反復動作とパーソナリティ」

【著書】

・中学保健教授資料（共著：松田他）　1996　学研書籍

・女子の保健体育（共著：大石他）　1968　芸林書房
・体育心理学　1969　道和書院
・スポーツと催眠　1970　道和書院
・競技の心理　1971　道和書院
・体育心理学研究（共著：鷹野他）　1972　杏林書院
・スポーツとセラピー　1973　道和書院
・教育催眠学（共著：成瀬他）　1975　誠信書房
・スランプに挑む　1976　講談社
・詩吟読本（共著：田所他）　1976　興吟書院
・新・養生訓　体と心の健康医学　―心と体：ＡＴ・スポーツの効用―　1976　読売新聞婦人部
・公認コーチ養成教本（共著：松井他）　1976　日本体育協会
・スポーツ心理学概論（共著：松田他）　1979　不昧堂
・人間は変わりうるか　1979　道和書院
・コーチのためのスポーツ人間学（共著）　1981　大修館
・スポーツ心理Ｑ＆Ａ（共著）　1984　不昧堂
・現代体育スポーツ体系　第９巻　コーチングの科学『スポーツ・カウンセリング』　1984　講談社
・スポーツマンの性格―性格からみた運動技能上達への道―（共著）　1986　杏林書院
・超心理の科学―日本超心理学会シンポジウム―（共著）　1986　図書出版社
・最新スポーツ大事典（共著）　1986　大修館
・水泳医学百科―水泳選手のカウンセリング―（共著）　1987　南江堂
・スポーツの心理学　応用心理学講座８（共著）　1988　福村出版
・Ｂ級コーチ教本（共著）　1990　日本体育協会
・メンタルタフネス読本（共著）　1993　朝日新聞社
・日本人のメンタル・トレーニング　1995　スキージャーナル社

（文責：楠本恭久）

4）新刊書紹介

チャンドラ・バテル著（竹中晃二監訳）
「ガイドブック　ストレスマネジメント」
信山社，1995，5,150円
(Chandre Patel (Ed.) : The complete guide to stress management, 1989)
竹中晃二、児玉昌久、山中　寛　他訳）



山田富美 編著
「癒しの科学：瞑想法－神秘主義を越えて－」
北路書房，1995年，2,936円
（竹中晃二、荒木雅信、山中　寛　他執筆）



徳永幹雄（著）
「ベストプレイへのメンタルトレーニング」
大修館書店，1996年，1,545円



テリー・オーリック（著）
（髙妻容一、髙妻ジョーアン、山本勝昭共訳）
「トップレベルのメンタルトレーニング」
ベースボールマガジン社，1996年，1,600円



編　集　後　記

会報第8号は会員の皆様のご協力により意外と早く出来上がりました。お送り致します。今回は多くの方々に執筆して頂きましたので、かなりの分量になりました。皆様の会報に対する熱き思いが、会報の厚さとなって表われているかと思います。また、本号は研究速報・短報を設けてみました。如何でしょうか。ご執筆頂きました方々には厚く御礼申し上げます。

九州大学に事務局が移って早くも4年が経ち、本号作成をもって事務局が変わることになります。この間、会報のスタイルを随分と変えてみました。まだまだ智恵をしぼって、良い会報を作成しなければならなかったのですが、次の事務局を担当される大学の方でさらにすばらしい役立つ会報を作成して頂ければ幸いです。4年間お世話になりました。

1996. 6. 6

（文責：橋本）

日本体育学会体育心理学専門分科会会報　第8号（通巻第36号）
平成8年7月7日　印刷
平成8年7月10日　発行　（非売品）
発行責任者　徳永幹雄（代表）
〒816　福岡県春日市春日公園6-1
九州大学健康科学センター
TEL・FAX 092-583-7846
e-mail Tokunaga @ihs. kyushu-u.ac.jp
発行者　日本体育学会体育心理学専門分科会事務局
（徳永幹雄、橋本公雄、花村茂美、磯貝浩久）
印刷所　コロニー印刷
〒811-01　福岡県粕屋郡新宮町上府1592
TEL（092）962-0764

メンタルトレーニング・システム

30100 心理的競技能力診断検査用紙(DIPCA.2)

DIAGNOSTIC INVENTORY OF PSYCHOLOGICAL-COMPETITIVE ABILITY FOR ATHLETES

スポーツ選手は、技術、体力と共に心理的競技能力(通称、精神力)が必要であります。実際の試合場面では、試合中の心理状態(心理的パフォーマンス)が技術や体力に影響し、実力発揮を左右して、競技成績が決まります。

このテストは、試合中の心理状態に影響する一般的傾向としての心理的競技能力を調査します。その結果にもとづき、試合中に優れた心理状態が作れるトレーニングをするために作成されたものです。スポーツ選手の心理面の強化に役立ちます。

30101 手引き書

検査の方法、診断法、比較資料を紹介します。

30110 心理的競技能力の診断結果(採点)

診断結果はコンピュータにてプロフィールやコメントが打ち出されます。

30105 心理的パフォーマンス診断検査用紙(DIPP.1)

DIAGNOSTIC INVENTORY OF PSYCHOLOGICAL PERFORMANCE IN COMPETITION

試合中に望ましい心理状態で試合ができたかどうかをチェックするために行うものです。何故なら、試合で自分の実力を十分に発揮するためには、試合中に望ましい心理状態ができたかどうかが、鍵になるからです。

30115 スポーツ選手のメンタルトレーニング・カード(MTCA.1)

MENTAL TRAINING CARD FOR ATHLETES

スポーツ選手のメンタルトレーニング法を分かり易く解説しています。目標設定・リラクセーション・集中力・イメージ等のトレーニングをステップ1～9に分けて紹介しています。自分のトレーニング内容を記入し、カードに沿って自分でメンタルトレーニングが可能です。

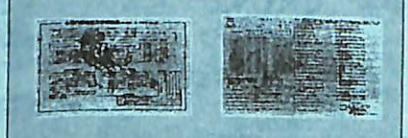
30120 テニスのメンタルトレーニング・カード(TMTC.1)

TENNIS MENTAL TRAINING CARD

テニス競技用に作られたカードです。このカードにそってメンタルトレーニングを行います。

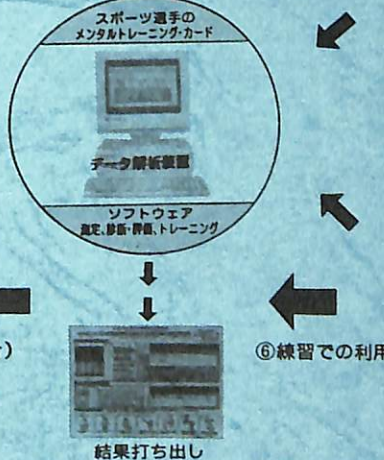
■トレーニングの内容・順序

①心理的能力の診断



心理的競技能力診断検査(DIPCA.2)を実施し、採点結果により自分の心理的特徴を知り、メンタルトレーニングの目標をたてます。
検査用紙とマークシート方式があります。いずれもコンピュータ処理できます。

②目標の設定



③リラクセーションのトレーニング



体温バイオフィードバック装置TP-5

不安や緊張を取り除くためにリラクセーションのトレーニングをします。とくに皮膚温のバイオフィードバック機器を用いてトレーニングします。

④集中力のトレーニング

⑤イメージによる課題のトレーニング



イメージ測定装置TP-6

最初にイメージの基礎練習を行い、つぎに作戦などについてイメージを用いてトレーニングします。イメージの鮮明度を測定するために呼吸曲線や皮膚温の変化を測定します。

⑥練習での利用

⑦本番(試合)

結果打ち出し

⑧反　省



試合の結果を反省します。心理的パフォーマンス診断検査(DIPP.1)を用い、試合中の心理状態や動きが望ましいものであったかどうかを評価します。さらに、試合の感想をスポーツノートに記録します。
検査用紙とマークシート方式があります。いずれもコンピュータ処理できます。

TOYO PHYSICAL
株式会社トーヨーフィジカル
メンタルトレーニング・システム作成者：徳永幹雄(九州大学健康科学センター・教授)
〒810 福岡市中央区平尾3丁目7-21 圓ビル TEL.092-522-2922㈹・FAX.092-522-2933