動作法から見たスポーツ選手の心身の自己コントロール

星 野 公 夫¹⁾

JIKO (self) control of mental state and DOUSA (motor action) of athletes considered in the framework of DOUSA-HOU

Kimio Hoshino¹

Abstract

Psychological factors cannot be the sole determinants of good performance in sports, since motor performance of athletes is actualized through their bodily movements. Similarly, physical factors alone cannot meet all the requirements of good performance, since bodily movement is usually initiated and executed by an athlete's will. Therefore, athletes must solve the dual tasks of mind and body when attempting to improve their own motor skills and demonstrate their own motor abilities. Accordingly, DOUSA-HOU would be useful as a basis for the training of athletes. The purpose of DOUSA-HOU is to improve one's capability of controlling DOUSA, and thus to improve the way of experience. In this review, the aims and theory of DOUSA-HOU are outlined, and the possibility of applying DOUSA-HOU to athletes is discussed with reference to several examples. It is concluded that DOUSA-HOU is effective for improvement of both motor control and psychological modification in athletes. In addition, this review shows that the method is useful for both the mental and physical health of non-athletes, since the psychological condition is modified by changes of the way of DOUSA experience by improving the ability of JIKO control of DOUSA.

Key words: DOUSA-HOU, way of experience, JIKO control of DOUSA

(Japan J. Phys. Educ. 42: 205-214, November, 1997)

キーワード：動作法，体験様式，動作の自己コントロール

1. はじめに

近年，体育・スポーツの研究分野で，動作の自己コントロール能力を高める過程を通して心理的な変容を図る動作法が次第に知られるようになってきた。動作法は，昭和41年以来成瀬^{28,29,30)}を中心とした心理臨床活動の中で，動作の改善や心理的な変容の事例を通して理論や技法を構築してきたもので，現在では，特殊教育や心理臨床の分野で確固たる位置を占めるまでになった。

そこで，ここでは，プレイの際に，心理状態の適切な自己コントロールと，各種目に応じた合理的・合目的な身体の自己コントロールとの二重の課題解決を必要とする体育・スポーツにおける動作法の有効性を探ることを目的として，まず，動作法の基本的な考え方，即ち，動作(随意運動)の見方，動作の遂行と心理的な変容との関連等を動作法の発展の過程とともに簡潔に述べたい。次いで，体育・スポーツの分野での運動技能を高める過程や運動の意味等について，動作法の観点から述べてみたい。

1) 順天堂大学スポーツ健康科学部
〒270-16 千葉県印旛郡印旛村平賀学園台 1-1

1. Juntendo University, School of Health and Sports Science, 1-1
Hiraga-Gakuendai, Inbamura, Chiba 270-16

2. 動作法とその目的

1) 動作法の目的

成瀬³⁴⁾は、動作法の主目標を動作課題の解決過程⁶⁾での動作の体験様式の変容を図ることを通して心理的な変容を図ることとしており、現在の課題はスポーツも含めて対象をどこまで拡大できるか実証することと、心理的な変容の生ずる過程を検討することである。しかし、動作課題の解決、例えば、楽座で胸や首筋を伸ばすとか、すっくと立って踏み締める等の動作がきちんと「できる」ようになることが心理的な変容を引き起こすとする見解は、心理学研究者からもなかなか理解されにくい面がある。そこで、動作の自己コントロール能力を高める過程でどのような心理的活動がなされるかを述べることで、動作法理解の一助としたい。

2) 動作の捉え方

動作法は、脳性まひ児（以下 CP 児と記す）の肩や首の異常緊張を催眠下で弛緩させ、不可能であった上肢の挙上を可能にした小林・木村²⁰⁾の報告を端緒として、CP 児の運動障害の改善を目的として成瀬を中心に開発された。

定義上、脳の非進行性の病変に起因する脳性まひの緊張が催眠で弛緩した事例は、図1のごとく、CP 児の異常緊張は脳損傷との1対1の対応ではなく、本人の意図的、主体的な活動によって制御できるとする、新たな見解を提起した^{6,28)}。

① 「動く」と「動かす」

小林・木村の事例から、成瀬^{29,30)}は催眠現象の本質に基づき、身体が動くことと、身体を動かすこととを区別し、前者を身体の物理的な移動としての身体運動、後者を行動の主体者である人間の能動的・主体的活動としての動作と呼んだ。彼は、随意運動を動作と定義し直したのである。そして、以下のごとく動作の概念を提唱した。

動作(DOUSA) = 意図(intension)

→ 努力(striving)

→ 身体運動(bodily movement)

この図式によると、動作は、行動の主体者によ

図1 脳性マヒ児の異常筋緊張の催眠による弛緩の意味

る、自分の身体をこのように動かそうとする意図と、その意図を行動として実現しようとする努力との心理的な活動に基づいて生理現象としての身体運動が生ずる心理—生理過程と見なされる。ここで、成瀬³⁰⁾は、主体者として、今ここにいるのは「自分」だ、今身体を動かしているのは「自分」だと感ずる。行動を遂行する際の「存在の実感」を設定し、それを「自己」と呼んだ。

つまり、動作は意図通りの身体運動を実現しようとする主体の努力の過程であり、生理的な機能・構造を有する身体を意図通りに操作しようとする主体的・能動的自己コントロール活動である。従って、適切な身体運動が生起するか否かは、主体の努力の仕方に依存するので、適切な運動が生起できない場合には、それがなされるような努力の仕方を身に付けさせることになる。

この見解をスポーツに適用すると、選手は各競技種目の特性に従って、強化された身体を合理的・合目的に自己操作するための努力の仕方を身に付けることが要請される。

このように、動作法は、身体運動の制御の過程を「説明する」ためのものではなく、実際に身体を自己コントロール「する」ことを目的とするものである。

CP 児の異常緊張が催眠で弛緩した事例から、このような動作の概念が提起された。ただし、催眠行動は、主体的行動にも関わらず、その実感は被動感を特色とするため、訓練には不適切であり、動作課題を設定しその解決を図る動作法独自の技法が開発されてきた⁷⁾。

② 動作の自己コントロールに関する問題

筆者がCP児のほかスポーツ選手とも関わる間に、動作の自己コントロールに関する次のような事柄が見いだされた。

イ 意欲・動機づけとパフォーマンスとをつなぐもの

指導、特に教育では動機づけが重視されている。成瀬³²⁾もプレイセラピーによってCP児の意欲を高め、運動を活発にさせることで運動技能を高めようとした(肢体不自由の改善)。この試みは成功し、子ども達の動きは活発になった。ところが、しばらくすると、全身の歪みが強くなり状態が悪くなってしまった。CP児が元々持っている緊張と弛緩とのアンバランス(ねじれた躯幹、肩の異常緊張等)に対処せずに意欲を高め、彼らの動きを活発にさせると、アンバランスが強化され、運動技能が崩壊することが分かった。身体運動は活発になったが、技能は低下したのである。つまり、心理的な活動の活性化と運動技能の向上とは対応しなかった。このCP児のアンバランスは、立つ、歩く等の練習では解決できず、特別な身体部位の動作の練習が必要であった。それらの主なものは、足首の弛緩、腰を入れる、腰背部の反りを直す、肩の異常緊張の弛緩、胸と首筋を伸ばす、正確な体重移動等であった。この事例は、運動技能を高めるには随意運動を身体の自己操作、つまり、動作の観点から見なければならないことを示唆した。

この、CP児の持つ動作の問題をスポーツ選手に当てはめると、多くのスポーツ選手が指導者から腰を入れろ、肩の力を抜け、走るときに足首の力を抜け等指摘を受けているが、これらは、動作の観点から見るとCP児と質的に同じ問題である¹⁰⁾。

そこで、動作法研究の初期に行われたCP児の動作や姿勢に関する基礎的研究で、スポーツと関係が深いと思われるものを幾つか挙げてみたい。

大野³⁸⁾は、催眠下でCP児にボタン押しをさせた実験研究で、催眠下では、指の拮抗筋群間及び同一筋に緊張と弛緩との分化の生ずることを見出した。星野⁵⁾は臨床例において、運動に関与する拮抗筋群間及び同一筋に緊張と弛緩との分化の

生じたことを見いだした。それに加えて、訓練が進むにつれて、固有の運動に必要な緊張が生ずるようになること、また、不必要な緊張が消滅または減少することも併せて報告している。

体育・スポーツにおける筋電図を用いた研究では、水泳選手を被験者とした猪飼¹⁶⁾の横断的研究がある。そこでは、一流の水泳選手は普通の選手に比べて、拮抗筋群間と同一筋の緊張と弛緩の分化が明確であると報告しているが、大野、星野の結果は、筋電図上、CP児の動作に望ましい変化の生じたことを示すものである。

ロ 立つことの重要性

立位姿勢の保持は、自己の努力の下に一定の姿勢を保持し続ける動的な過程であり、次の動作への構えでもある³⁴⁾。従って、立位姿勢の歪みは自己の努力の仕方、つまり、心理的活動の歪みを表すとともに、次の動作に悪影響を及ぼすことにもなる。また、立つことは、自分の住む世界の中心軸の形成、つまり、認識の原点を形成する。立つことによって、初めて、前後、左右、上下が実感されるようになる。この意味で、立ち方が正しいのは中心軸の歪みを意味するし、立ち方が良くなることは中心軸がきちんと形成し直されることを意味する。このように、立つことは心身両面に重要な意味を持つと考えられる。

CP児の立位の問題は、出っ尻で腰を反らし、しかも、左右いずれかに片寄っていることである。そのために脚への体重の掛かり方の左右差が大きく、極端な場合、両足を着いてはいても、体重を片脚でしか支えられないため、立つことは極めて難しい。また、猫背気味で肩を緊張させていることも多い。このCP児の左右差の歪みについて、昇地^{39,40)}はCP児と健常者の立位時や歩行時の姿勢と脚の左右差の検討を行い、CP児は、立位では、腰と肩の傾きが大きく、歩行時では、肩、腰、膝、足首それぞれの動きのパターンが不規則で、しかも、各部位の協応が悪いことを見いだしている。つまり、立位や歩行の際の左右差が大きすぎるのである。

このような姿勢の歪みを持つCP児に正しい立ち方や腕の動かし方を身に付けさせるには、腰を

入れ、出っ尻を直す。立位での体重の掛け方を左右均等に作る。背筋や首筋を伸ばし、肩の力を抜き、上体をすっと伸ばす等の訓練を行う。これに加えて、きちんと踏み締めるとか、体重を片脚できちんと支持することも必要となる。

左右差は本来、行動遂行の際に左右が協調するようになっているようである。例えば、ボールを蹴る際には、不器用だが力のある脚で身体を支持し、力は無いが器用な脚で蹴る。

ところが、日常では協調性を発揮する左右差が、自分の運動能力を精いっぱい発揮しなければならないスポーツ場面では、それがプレイ上の問題となりやすい。特に、苦手側の脚で体重を支持する際にこれが顕著となる。

脚の左右差の運動への影響に関して、星野⁸⁾は、左右両方向への円周走行のタイムを測定し、健常児とCP児ともに、支持の優位脚を内側にした方が走行タイムが良いことを見いだした。右脚支持のサッカーのDFの選手は、防御の際に、右に動きそこから左に切り返すのはよいが、逆の動きでは、上体が左に傾むいてしまい、それを起こす間に相手に抜かれてしまう。左脚での立ち方が下手なのである。右利きのピッチャーがワインドアップの際には苦手な右脚で立つ（右利き手では左脚支持が多い）。この立ち方がまずいと、身体をきちんと支持できないために腰が残ってしまったり、踏み出し脚が一定しないためにコントロールが定まりにくくなったりする。スポーツでは、片脚で身体を支持しなければならないプレイは数多いが、このように、脚の左右差はスポーツにおけるパフォーマンスに大きく影響するようである。これも、CP児の持つ左右差の問題と質的に同じである。

ハ 動作や身体への気づきの低さ

あるCP児は肘を躯幹に引きつけてしまうが、腕を伸ばすことを妨害するこの緊張に気づかず、そのために、その弛緩ができない。このように、CP児は、不自由をもたらす要因となる身体各部の異常緊張に気づかない。そのため、自分の動作上の問題が実感できず、その修正もできない。それが、動作法によってその異常緊張に気づ

くようになると、その部位の弛緩ができるようになり、運動技能が向上する。

監督から走るときに上体が揺れると指摘されるが、自分はそうは感じていないので納得できないという選手がいたが、自分の動きに気づかず、そのために指導者の指摘が実感できないスポーツ選手は数多い。Jacobson¹⁸⁾が指摘しているように、人間は自分の動作への気づきが鈍い傾向があるので、このような選手には、技術の練習に先立って動作への気づきを鋭敏化する練習が必要となる。

3) CP児についての訓練内容の変遷

CP児の動作の改善に関わる研究は数多く、そのほとんどが動作の改善を認めているが、ここでは詳細は割愛する。ただ、CP児に対する技法の変遷に簡単に触れておきたい。

研究開始初期のCP児の障害の特徴は過度緊張（本論では筋緊張を単に緊張と記す）であったために、その弛緩が中心であった。しかし、障害が重度化するにつれて、身体を動かすこと、つまり力を入れることに中心が移り、さらに、寝たまま身体を起こせない重度心身障害の子どもが増えるにつれて、身体を起こすことが重視されるようになり、現在にいたっている。この、訓練内容の変遷は、子どもの状態の重度化に対処するためであったが、臨床的に見ると、軽度の子どものために開発された技法を重度の子どもに適用するのは難しいが、重度の子どものために開発された技法を軽度の子どもに適用すると極めて効果的であった。このことは、CP児のために開発された動作の改善の技法は極めて効果的に健常者に適用できることから言えることである。

CP児以外にも、ダウン症児の姿勢や動作の改善例⁴¹⁾、病の進行につれて現れる緊張や動作の制限や側湾等がある程度緩解した筋ジストロフィー児の事例⁴⁷⁾、高齢者の心理的な活動が活性化したことを認めた事例^{2,26)}もある。

4) 心理的な変容

今野²¹⁾、大野・今野³⁶⁾は動作の改善をめざして自閉児・多動児に動作法を適用したところ、呼

んだら振り向くどころかアイコンタクトさえできなかった子どもが、アイコンタクトはもちろん呼ぶと振り向くとか、訓練で指示に従う等の対人関係が成立した事例を得た。「動作」の改善を図る方法によって、心理的な変化が生じたのであった。

これを契機として、蒲原¹⁹⁾、鶴⁴⁴⁾は分裂病患者に動作法を適用し、自閉行動に変化の見られたことを報告している。また、緘黙児⁴⁾や不登校児⁴⁵⁾への動作法の適用事例でもクライアントの行動に変化が見られている。女子大学生の姿勢を変えることによって心理的な変化の認められた事例もある¹⁾。

現在の動作法は、心理的変容を図ることを第一の目的とし、心理療法で対応しているほとんど全ての症例に適用できるばかりでなく、心理療法では対応の難しい言語によるコミュニケーションが困難な対象にも対応できるまでに発展してきたが、大野・今野の事例は、動作法発展の大きな転機をなすものであった。

3. 動作法の訓練過程と動作体験

成瀬³⁴⁾は、動作を遂行する際の身体を動かそうとする努力感とか身体の動いた感じ等の主観的な実感を「動作体験」と呼んだ。そして、心理的変容の根底に、「洞察原理」と「行動原理」とを止揚した「体験原理」を置いた。主観的な体験の仕方（体験様式）の変化が心理的変容を引き起こすと見るのである。そこで、体験様式の変化を図る方法を選手への楽座位での訓練を例として簡潔に記してみたい。

望ましい立位姿勢をとるには腰を入れ、胸や首筋をすっと伸ばさなければならない。胸や首筋を伸ばす訓練は最終的には立位で行うのであるが、難しい動作なので、先ず、楽座で行うことになる。

選手に楽座位を取らせる。ここでは、楽座位を取ることは目的ではない。楽座位で、腰を立て、立てた腰の上に胸と首筋とを伸ばした上体を乗せることが目的となる。この、腰を立てること、胸や首筋を伸ばすことを「動作課題」と言う。

この動作課題の解決は実際には容易ではない。例えば、胸を伸ばす（胸を広げる）場合、選手はこんな風に胸を伸ばそうとしている自分の努力感やそれに伴う身体の動きを実感する。この動作に伴う実感を「動作体験」と言う。しかし、最初はこの動作が難しく、胸を伸ばそうとして、腰を反らしたり顎を挙げたりしてしまう。しかも、腰を反らした場合と胸を伸ばす場合との区別が体験としてできない。

動きを間違えると、すぐに指導者からの注意や再指導があるので、選手は、自分の身体に注意を向けながら、動かし方を再計画し、その計画に沿って身体を動かさなければならない。このような試みを何回も繰り返すことになるが、いずれにおいても、選手は動かそうとする努力感や身体の動く感じを体験する。

訓練を重ね、胸を伸ばす動作ができるようになると、腰を反らしたときと胸を伸ばしたときとの動作体験が区別できるようになる。特に、胸を伸ばした際に、自分が動かしたという主観的な動作体験が明確になる。つまり、胸を伸ばしたときの体験の仕方が、漠然とした体験様式から明確で主観的なより良い体験様式に変わるのである。これは、気づきが鋭敏になることをも意味する。それとともに、胸を伸ばせることによって（伸びるではない）「すっきりする」とか「楽になる」等心のありよう（体験様式）も変わってくる。これらは、今までと異なる新しい自分に気づくことでもある。自己がこのように変化すると、例えば、同じ試合であっても、参加の態度、相手への感情、試合の意味の受け取り方等が異なるはずである。相手への関心が強すぎる場合には、相手を脅威と感ずるかもしれないが、気持ちが楽な場合にはあまり脅威とは感じないであろう。このように、体験様式が変わると、環境の受けとめ方や認識の仕方が変わってくる。この意味で、心理的な問題の解決とは、問題となる事象についての体験様式が変わることと言えるのである。

この体験様式の変化は言語面接でも生ずる。しかし、抽象性を特徴とする言語に比べ、身体を動かす動作は極めて具体的、現実的である。そのた

めに、動作法による体験様式は言語面接によるよりも主動感があり、具体性・現実性も高く、本人に分かりやすい。これが動作法による心理的変容が心理療法によるよりも、より早く生ずる由縁であろう。

心理臨床では、日常と異なる治療場面での望ましい変化が日常生活に生かされることを期待している。動作法も、訓練場面での望ましい体験様式の変化が日常生活の体験様式（実感の仕方）を望ましいものに変えることを目的としているのである。

なお、本論では具体的な訓練技法は他書にゆずることにする^{13,37)}。

4. 動作法のスポーツへの適用

スポーツへの動作法の適用事例は、星野⁹⁾が、水泳選手と投擲選手に適用し、記録の向上を認めたものが最初である。それ以後、星野^{11,12,14)}は多くの事例を報告している。

動作法適用当初は、動作の自己コントロール能力を高める観点から選手に対応していたが、動作法の発展と平行して、次第に動作の自己コントロール能力の向上を図るとともに、心理的な変容を図ることをも目的とするようになった。

星野¹⁰⁾は、選手の見せる、尻を突き出し腰背部を反らす、胸をつぼめ猫背気味になる、肩に力を入れ肘を曲げ気味になる、足首や膝を突っ張る等の過度・異常緊張の存在部位やその質が臨床的に CP 児と極めて類似していると述べている。従って、選手の技能の向上を図るには、CP 児と同じく、まず、その異常緊張を弛緩させる必要があった。この弛緩は CP 児に行うのと同じ手法で行われた。

前方への体重移動についても、不十分な体重の移動、前足首の突っ張り、上体の前傾等 CP 児と同じ動作上の問題が見られた。これらも、立位、前脚への体重移動の訓練で解決され、選手はいずれも記録を向上させた。

ただ、少数ではあるが、弛緩訓練の際に、2, 3 日間ではあるものの、プレイがぎこちなくなったり、不安を感じる例があった。弛緩によって従来

の誤った運動パターンは崩れたものの、新しいパターンは未完成のために、自己のより所が希薄になったために生じた現象であろう。この現象は、弛緩よりも、力の入れ方を適切なものに変えることを主体とする現在の方法では現れなくなった。これは、常に力を入れる、つまり、常に身体を動かす練習をするので、より所が常に明確なためと思われる。

この、スポーツ選手と CP 児に共通する動作上の問題点は知的障害児³⁵⁾、ダウン症児⁴¹⁾、自閉児、多動児等^{21,36)}の障害児のみならず、高齢者^{2,26)}や健常者³³⁾にも見られるものである。とするなら、動作に関する問題は人間に共通するものと考えて良いのであろう。この意味で、筆者は、動作に関しては、障害児、スポーツ選手を問わず、人間全てについて同一の観点から関わりことができると考えている。

星野の他、岩田¹⁷⁾は動作法実施者の輪投げ得点が向上した実験結果を報告している。また、スキージャンプの構えにおける体重の掛け方の左右差の減少²³⁾、イメージの統御性の向上²⁴⁾、やり投げ選手の前方への体重移動の巧みさの向上⁴²⁾等を認めた基礎的な研究も現れている。

心理的な変容を試みたものに、星野¹⁴⁾、今野²²⁾、飯島¹⁵⁾、山中⁴⁸⁾等がある。中でも山中⁴⁹⁾は、日常生活での不適応の改善と動作能力の改善とでは関わる技法が異なるのが良いとの立場から、前者にはカウンセリングが後者には動作法が適するとしている。それに対し、星野^{12,14)}は日常生活での不適応を動作法で改善した事例を挙げ、動作法の広い有効性を主張している。

Suinn⁴³⁾や Unesthal⁴⁶⁾に基づく従来のメンタルトレーニングの理論では、心理的な活動を幾つかの要因に分析し、そのひとつひとつに特別の方法を適用しているのに対し、動作法による重度心身障害児の事例や、図2に見られるようにスポーツ選手の多くの心理的要因が変化した事例をふまえ、星野¹⁴⁾は心理的な変容は、個々の心理的な要因が統合されて起こるのではなく、全体的な心理的な活動レベルや活動様式の変化によって生ずると推測している。

図2 キッキングシミュレーション

図2・3は、星野¹⁴⁾による、6回の動作法の訓練を行ったサッカー選手のボールをキックした局面でのキッキングシミュレーションと心理テストの結果であり、いずれも、訓練後に良い方向への変化が見られる。運動技能と心理的な活性化との二重の課題解決を要請されるスポーツ選手に対する動作法の有効性を示すものであろう。

5. 展 望

現在、体育の指導では身体アプローチとして、フェルデンクライスメソッド、アレクサンダーテクニク等のボディ・ワークも取り入れている。これらも身体の動かし方とか気づきに重点を置いているが、身体を動かす過程での、自己コントロールや自己活動までは概念化していない。この点が「自己活動」を重視する動作法と異なるところ

図3 心理的競技能力の尺度別プロフィール

である³⁾。

本章では、動作法の観点から、我が国のスポーツ心理学の研究の方向、運動技能の向上と心理的活動との関連、技術のトレーニング、メンタルトレーニング等について検討すべき点を述べた後に、心理的な発達に及ぼす体育・スポーツの役割について提案をしてみたい。

トレーニングに関する研究はバイオメカニクス、運動生理学、心理学等さまざまな分野でなされており、コーチングはこれらの研究を総合・応用しつつ行われている。

しかしながら、現在の研究の多くは、自然科学の立場から統計的手法に基づいた原理・原則を追求したものである。原理・原則の追求は科学研究の本質であるから、大きな一つの価値がある。しかし、統計的に抽象化された人間は実在しないのであるから、その原則を実在の選手に当てはめるのは難しい面がある。それ故、特に心理学では、今以上の向上を目指して努力している実在する「一人」の選手に対し、その努力を援助するための、向上するには「どうすればよいか」の観点からの臨床研究がより精力的に行われる必要があろう。

練習や試合の際に、動機づけや意欲や態度等の心理的な活動状態が重要な役割を果たすことは言うまでもない。そのためか、逆U字仮説に見られるごとく、心理的な状態と運動パフォーマンスとの対応関係を前提する見解が多いようである。

しかし、心理的な状態とプレイを巧みに行うこととの間には直接的な対応はないことを認識する必要がある。心理状態が活性化すると行動が活性化する。やる気になると一生懸命練習するのはこれである。しかし、行動の活性化と上手になることとは直接には結びつかない。上手になるには、身体の動かし方そのものを適切に学習しなければならないのである。

この意味で、スポーツ心理学が随意運動にアプローチする際には、心理的な側面を随意運動を行う際の準備状態とか条件と捉えるのみでなく、強化された身体を自己操作しようとする自己の活動の仕方、つまり、「身体の動かし方」それ自体を心理現象として捉えるアプローチも必要となろう。

体育・スポーツの技術は極めて専門的であるから、その指導は専門家の役割である。永田²⁵⁾によると、ラーソンの運動能力の階層構造では、体力、柔軟性、敏捷性等の基礎運動要素、走、跳、投、蹴等の基礎運動技能、スポーツ技能の三つの階層を設定している。しかし、ここでは、運動を行う者は身体を動かせるということが前提であるように見える。技術を行う基となる身体の動きそのものに、多くの人達が、動作への気づきの鈍さ、腰を入れられない、肩の異常緊張、胸と首筋とを締めやすい、不正確な体重移動等の動作上の問題を持つことに全く着目していない。これらの問題は、ほとんど全ての種目の技術に悪影響を及ぼすものであるにもかかわらず、スポーツ技術の練習ではほとんど解決不可能である。それ故、動作への気づきの鋭敏化を図りながら身体各部の操作法や心理的側面の改善等を具体的に実施する動作法は、スポーツ技術の習得の基盤として有益と思われる。

成瀬^{27,31)}は早期から、リラクセーションを基盤として、カタルシス、自己理解、メンタルリハーサル、メンタルウォーミングアップ、メンタルセット等イメージを多様に用いたスポーツ選手への心理的援助を提唱してきた。その成瀬^{33,34)}は、動作法の展開につれ、イメージにおけるリアリティーを重視するようになり、イメージのリアリティー

一を高める動作体験の重要性を主張するようになった。つまり、心の活性化には、先ず、身体を意図的に操作することが不可欠と見ているのである。

動作法の最も重要な見解は、動作課題を解決する過程での動作の体験様式の変化が心理的な変容を引き起こすとしていることである。これは、動作体験の明確化を図るなら、運動の遂行そのものが心理的発達を促進すると見るのである。したがって、運動者が、自分のプレイを味わう、すなわち、パフォーマンスのできばえではなく、プレイを遂行する際の心の動きや身体を感じ等を実感しながら運動を遂行するとき、運動への気づきが変わると共に、心理的な変容も生ずると考えられるのである。このように見ると、体育・スポーツは人間の心理的な発達を促進するのに極めて重要な役割を果たす可能性を秘めていると言えよう。

人間の主体的・能動的活動を基盤として、動作・動作体験が心理的変容を引き起こすとの見解は単にアスリートのスポーツ技術の習得に関することにとどまらず、子どもから老人まで、全ての人間が運動を楽しむ生涯スポーツの必要性を裏付ける根拠を提供すると思われる。これは、ひいては、Quality of Life つまり「自分を活かす」ことそのものとの具体的関わりの一つとなろう。

これらの意味から、動作の自己コントロールを通して心の活性化を図ろうとする動作法は体育・スポーツにとって、新たな見解をもたらすとともに、一つの検討課題を提起するものでもある。

文 献

- 1) 安中康子 (1987) 大学生の姿勢指導. 九州大学障害児臨床センター紀要: 115-122.
- 2) 蘭香代子 (1992) 脳卒中後遺症者への臨床動作法. リハビリテーション心理学研究 20: 97-108.
- 3) 江頭幸晴 (1992) 一般ボディ・ワークと臨床動作法. 現代のエスプリ別冊 健康とスポーツの臨床動作法: 35-44.
- 4) 福留ゆかり (1992) 緘黙児の指導・治療. 現代のエスプリ別冊 教育臨床動作法: 163-172.
- 5) 星野公夫 (1968) リラクセーションによる運動感覚の分化について. 催眠シンポジウム I 心理学的リハビリテーション 誠信書房: 東京, pp.

- 77-87.
- 6) 星野公夫 (1974) 養護・訓練と脳性マヒ児の動作訓練. 東教大付属桐が丘養護学校紀要10巻: 129-140.
- 7) 星野公夫 (1975) 脳性マヒ児の動作訓練と催眠. 催眠シンポジウム V 教育催眠学 誠信書房: 東京, pp. 234-246.
- 8) 星野公夫 (1975) CP 児における片足立ちと円周走行時間との関係. 日本特殊教育学会13回大会発表論文集:
- 9) 星野公夫 (1982) 動作訓練のスポーツへの適用. 心理リハビリテーションの展開 心理リハビリテーション研究所: 福岡, pp. 183-191.
- 10) 星野公夫 (1984) 脳性まひ児とスポーツ選手との動作困難点の類似性. 順天堂大学保健体育紀要 27: 34-39.
- 11) Hoshino, K. (1992) "Jiko" Control of Motor Skills and Mental Conditions by Athletes through "Dohsa" Training. J. of Rehabilitation Psychology 17・18・19: 187-192.
- 12) 星野公夫 (1993) 動作訓練のスポーツへの適用. 心理臨床学研究 11: 110-121.
- 13) 星野公夫 (1993) 体の動きを心理学的にとらえる. 動作訓練入門 日本肢体不自由児協会: 東京, pp. 2-18.
- 14) Hoshino, K. and Iijima, M. (1995) Mental activation-improving both mental states and simulation play of athletes through "DOUSA-HOU". Sport Psychology: Perspectives and practises toward the 21st century: Hong Kong. pp. 357-372.
- 15) 飯島正博・星野公夫 (1991) 動作法によるサッカー選手の姿勢と心的状態の変容. 11回サッカー医・科学研究会報告: 129-136.
- 16) 猪飼道夫 (1961) 水泳中の筋電図. Olympia 8: 2-7.
- 17) 岩田真一 (1992) 運動技能の習得における動作課題の検討. 平成4年度順天堂大学修士論文.
- 18) Jacobson, E. (1938) Progressive Relaxation. Univ. of Chicago Press, Chicago.
- 19) 蒲原くみ恵 (1978) 慢性分裂病者に対する動作訓練. リハビリテーション心理学研究 8: 11-13.
- 20) 小林 茂 (1966) 脳性マヒのリハビリテーション. 教育催眠学 誠信書房: 東京, pp. 279-290.
- 21) 今野義孝 (1978) 多動児の行動変容における腕上げ動作コントロール法の試み. 東京教育大学教育学部紀要 24: 187-195.
- 22) 今野義孝 (1990) 動作法と自律訓練による心因性投球動作失調の治療例. 催眠学研究 35: 22-27.
- 23) 三好栄次 (1997) スキージャンプ競技選手への動作法の適用—助走姿勢制御の観点から—. 平成8年度順天堂大学修士論文.
- 24) 百瀬容美子 (1997) 観察イメージと体験イメージとに及ぼす動作法の影響について. 平成8年度順天堂大学修士論文.
- 25) 永田 晟 (1988) 体力測定. 最新スポーツ大事典 大修館: 東京, pp. 743-745.
- 26) 長野恵子 (1992) 高齢肢体不自由者 (脳卒中者) の臨床動作法. リハビリテーション心理学研究 20: 109-120.
- 27) Naruse, G. (1965) The hypnotic treatment of stage fright in champion athletes. The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis 8(2): 63-70.
- 28) 成瀬悟策 (1967) 脳性マヒ者の心理学的リハビリテーション I 弛緩行動について. 教育社会心理学研究: 135-148.
- 29) 成瀬悟策 (1968) 脳性マヒ者の心理学的リハビリテーション III 基本動作系の評価と訓練. 九州大学教育学部紀要: 29-60.
- 30) 成瀬悟策 (1973) 心理リハビリテーション. 誠信書房: 東京.
- 31) Naruse, G. (1975) On the application of hypnosis to sport. Hypnosis in the seventies, (ed) Unesthal, L. E.: 171-175.
- 32) 成瀬悟策 (1985) 動作訓練の理論. 誠信書房: 東京.
- 33) 成瀬悟策 (1988) 自己コントロール法. 誠信書房: 東京.
- 34) 成瀬悟策 (1995) 臨床動作学基礎. 学苑社: 東京.
- 35) 小田浩伸・北川忠彦・糸永和文 (1991) 障害児の姿勢に関する研究. 特殊教育学研究 29(1): 1-12.
- 36) 大野清志・今野義孝 (1979) 脳性まひ児の動作獲得過程に関する研究. 筑波大学学校教育部紀要 1: 141-160.
- 37) 大野清志・村田 茂(編) (1993) 動作法ハンドブック. 慶応通信: 東京.
- 38) 大野博之 (1968) 筋電図学的研究. 催眠シンポジウム I 心理学的リハビリテーション 誠信書房: 東京, pp. 32-51.
- 39) 昇地勝人 (1978) 脚動作ラテラルティの発達と障害. リハビリテーション心理学研究 6: 34-40.
- 40) 昇地勝人 (1984) 姿勢と脚ラテラルティの相互関係. リハビリテーション心理学研究 12: 39-

- 46.
- 41) 田中新正 (1986) ダウン症児の動作訓練. リハビリテーション心理学研究 14: 63-72.
- 42) 島袋拓磨 (1997) 動作訓練によるやり投げにおけるスキルの向上について. 平成8年度順天堂大学修士論文.
- 43) Suinn, R. E. (1985) The seven steps to peak performance. Manual for mental training for athletes. Fort Collins, CO.: Rocky Mountain Behavioral Sciences Institute.
- 44) 鶴 光代 (1982) 精神分裂病者の動作改善と社会的行動変容. 心理リハビリテーションの展開 169-182.
- 45) 鶴 光代 (1992) 不登校の子のための動作法. 現代のエスプリ別冊 教育臨床動作法 163-172.
- 46) Unesthal, L. E. (1982) Inner mental training for sport. In T. Orlick, J. T. (Ed.) Mental training for coaches and athletes. The Coaching Association of Canada.
- 47) 山内隆久 (1992) 成人筋ジストロフィー者への動作法の適用. リハビリテーション心理学研究 20: 87-96.
- 48) 山中 寛 (1989) 陸上長距離選手へのカウンセリングの適用に関する事例研究. スポーツ心理学研究 16: 601-604.
- 49) 山中 寛 (1995) 心的構えと体験の自己コントロール. 現代のエスプリ別冊 健康とスポーツの臨床動作法 151-161.

(平成9年5月9日受付)
(平成9年9月6日受理)