アスリートの自己形成における競技体験の内在化を 促進する対話的競技体験

江田香織¹⁾・中込四郎¹⁾

Dialogical Athletic Experiences Promote Internalization of Athletic Experiences in Athletes' Self-development

Kaori Eda¹ and Shiro Nakagomi¹

Abstract

It is not known how athletes internalize athletic experiences in their self-development. In this study, self-development was viewed as having two facets —internal and external— and internalization of external self-experiences was assumed to promote self-development. This study sought to explore the hypothesis that Dialogical Athletic Experiences (DAE) promote athletes' self-development together with the development of their internal self. DAE involve a dialogue with oneself in athletic experiences by turning attention to one's own body through dialogue with it. We developed a scale to measure athletes' DAE which includes four factors, and in study I examined the relationship between DAE and self-development among athletes. In study II, we examined through case studies and using the four previously identified factors the process which links DAE to internalization (self-development). The results revealed that DAE consisting of the four factors of "trusting attitude based on experiences", "subjective attitude to experiences and athletics", "awareness and insight", and "attitude that one will face oneself through experiences" promote self-development. These results will contribute to the progression of studies on psychological development and personality development in athletes.

Key words: Dialogical Athletic Experiences, self-development, internalization, athlete

1) 筑波大学体育系
〒305-8574 茨城県つくば市天王台1-1-1
連絡先：江田香織
E-mail: eda@taiiku.tsukuba.ac.jp

1 Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba
1-1-1 Tennoudai, Tsukuba, Ibaraki, 305-8574
Corresponding author: Kaori Eda

はじめに

競技力の高いアスリートの中には、1人の人間としても成熟している者もいれば、競技レベルは高いが、人としては幼い、あるいは脆いと感じる者もいる。また、1人のアスリートの中でも、強い側面と脆い側面が同居していることがある。このような2面性が生まれるのはなぜだろうか。

筆者らは、こういった疑問からアスリートの自己形成を外的・内的2側面から捉え、彼らの自己形成の特徴を探ってきた(江田・中込, 2008; 江田・伊藤・杉江, 2009; 江田・中込, 2009)。その結果、アスリートは競技への自己投入が強いことから、外的自己に偏った自己形成に陥る傾向があることを明らかにした。

近年の自己形成研究では、自己形成を2側面からとらえ、そしてその両者の相互作用によって発達(自己形成の促進)していくことが主張されている(山田, 2003)。溝上(2008)は、現代社会をいくつかの異なる種類のアイデンティティが混在しているポストモダン社会であると位置付けている。そして、そこでの自己形成をポストモダンアイデンティティと呼んだ。

溝上(2008)によれば、ポストモダンアイデンティティは二重のプロセスで形成されることにその特徴を持っている。「第1のプロセスとは特定領域における自己定義の形成」であり、さらに、その結果として、一般的には、そう多くはないが、自己定義間に衝突が起これば、「第2のプロセスはその特定の自己定義の葛藤・調整という意味での統合形成」が生じる。そして、「人によってはそこから第2のプロセスを加えて徐々に全体のアイデンティティが形成されることもある」という。彼の主張の中で「自己定義間に衝突が起これば」ならびに「人によっては」としているのは、自己定義間の矛盾を抱えても、対話によって自己全体にわたる構築・再構築を強いられるような自己定義間の大きな衝突を伴うテーマを持つことが稀なためである。しかし、アスリートの場合は、アスリートとしての自分だけでは生きられないこと

が多く、溝上の言う第2のプロセスに移行し、自己形成を果たすことが望まれる。本研究で対象とする青年期のアスリートの場合、第1のプロセスでアスリートとしての自己定義が形成される。そして第2のプロセスとして、例えば学生アスリートの場合であれば、卒業が迫ると、社会人としての自己定義を求められ、就職の問題が浮上してくる。このような場合、「競技に没頭するアスリートの継続と同時に、就職活動により社会人としての新たな自分の確立」といった両者間の揺れあるいは自己定義間の衝突が生じる。先の溝上の主張に従うならば、両者間の相互作用を経た統合といった自己形成の1つの歩みが求められる。この統合のプロセスを理解するにあたっては、対話的自己理論という新しい自己理論が有効となってくる。

対話的自己論は、James (1982)の自己論に基づいて、自己をIとmeから捉えている。Iは主体としての「私」であり、meは「私の友達」や「私の競技」、「私の父親」といった他者やモノに相当する。このIポジションとmeポジションが対話を行うことで自己の統合がなされる。その際、その統合がなされるために必要な対話は、「想像上の空間」で行うとされている(Hermans et al., 1992)。

アスリートにあてはめると、彼らが日々身を置いている世界は、身体を媒介とした体験世界であり、彼らは競技を中心として生活している。そのため、自己形成の場も必然的に競技が中心となってくる。競技はアスリートにとって、身体を媒介にして自身の感覚に触れ、技術を習得し、また自身の伝えたいことを表現する、身体を媒介にした作業の場であると置き換えられる。彼らにとって身体は非常に親和性が高いものとなる。さらに身体に関して河野(2006)は、身体論を展開する中で、身体が自己への問いを行う有効な手がかりであると論及している。つまり、自己の本質的な問いは、身体を手がかりとすることで可能となると考えられる。以上のことから、身体はアスリートにとって、親和性が高く、また自己形成の手がかりとしても有効であると考えられる。

実際にアスリートが感覚世界の中で対話を行っていると感じられる例がある。シンクロの鈴木絵美子選手は、あるインタビューの中で彼女の身体感覚をはかる上で重要なことについて、足をまっすぐ上にあげる感覚を例に出し、「シンクロは採点競技であるから、見ている人の感覚が重要だけど、それだけでは自分が感じる『真っ直ぐ』の感覚が分からなくなる。大切なのは、自分が得る感覚に見ている人の感覚を取り入れること」だと言及している（田中, 2007）。

鈴木選手のこの体験を体験世界の中のポジション間の対話として読み解くと、図1に示すように「見ている人のまっすぐ」の感覚を受けとめ、味わう。この体験がまさにmeへのポジショニングとなる。そして、それだけではなく、Iポジションはmeポジションを手がかりに（内在化）、自分の「真っ直ぐの感覚」を感じ、味わう（内的自己体験）。その2つの感覚を行き来する中で、それぞれのポジション同士の対話が起これ、最終的に目指す「自分が得る感覚に見ている人の感覚を取り入れる」といった、内在化を通して技の完成度を高めていることが理解できる。そしてさらに、この動きの作業を通して、動きだけでなく、外的に望まれる自己の一側面を内在化させているのではないかと考えられる。

上述の説明は、先のHermans et al. (1992) の

図1 溝上(2001, p.57, 図2-1)を基に独自に作成した鈴木選手の対話的競技体験のイメージ図

対話的自己論において「想像上」とされる対話の場を身体に置き換えた。なぜなら、アスリートは競技の中で常に身体を通して自分を表現しており、彼らにとっては、Hermans et al., (1992)の理論の「想像上の空間」よりも、身体的体験そのものの方がより日常的経験に近いはずである。そのため、「想像上」で対話を行うよりも体験的に対話を行う方がより対話を容易にすると考えられる。さらに、Hermans et al., (1992)はIポジション、meポジションとの対話として理論化していたが、本研究は内的・外的自己によって自己を2側面から捉えてきたため、Hermansらの理論を操作的にIを内的自己、meを外的自己として置き換え、用いることにした。

では、この身体を媒介とした内在化とは、いったいどのように生じるのであろうか。江田・中込(2009)では、自己形成において顕著な特徴が認められるであろうアスリートの相談事例について検討した。その結果、彼らからは外的自己体験（競技体験）が内的自己の発達につながらず、乖離した状態になっていることが認められた。こういった自己形成の背景には「自己信頼感の不足」「主体性の欠如」「自己充足感のうすさ」「競技への過剰適応」といった特徴が認められた。彼らは競技体験において、自身の内面や競技体験をじっくり振り返る余裕もなく、追い立てられるかのように競技に取り組んでいた。そのため、競技以外で自分を語ることに困難さを感じる状況に置かれてしまった。さらに来談時には競技すらうまくいかない状況となっており、抛りどころを失っていた。このような相談事例の分析を通して明らかにした上述の4つの特徴に共通する体験として「競技体験の中での自分自身に対する振り返り（対話）の少なさ」といったことが考えられる。ここで扱ったアスリートは、それまでの競技体験が内的自己の発達につながらず、内在化に至らなかったアスリートと言い換えられる。

このように内在化に至らなかったアスリートが身体に注意を向け、じっくりと彼らの体験をふり振り返り、対話を行うことによって、外的自己（競技体験による自己の一側面）と内的自己の

対話が生じ、外的自己体験を外的な体験として留めるのではなく、内在化させ、内的自己の発達へとつなげるのではないかと考えた。

本研究では、競技の中で自分自身の身体に注意を向け、身体との対話を通して、自分自身との対話を行う体験様式を「対話的競技体験」とし、この体験がアスリートの内的自己の発達を伴った自己形成を促進するのではないかとという仮説を検証することを目的とした。この研究課題への取り組みは、これまで少なかったアスリートの身体活動や競技体験による心理的発達あるいはパーソナリティ形成といった研究を活性化させる手がかりを与えるはずである。

上述の目的に沿って、研究Ⅰでは、対話的競技体験尺度を作成し、内的自己の発達を伴った自己形成を遂げているアスリートとそれ以外のアスリートとの対話的競技体験を比較し、対話的競技体験がアスリートの内的自己の発達を伴った自己形成を促進することを検証する。さらに研究Ⅱでは、内的自己の発達を伴った自己形成（内在化）を遂げているアスリートと内的自己の発達を伴わなかった（つながらなかった）アスリートを抽出し、彼らの競技体験について詳しく面接調査を行うことによって、内在化につながる過程を明らかにすることを下位課題とした。

研究Ⅰ 対話的競技体験とアスリートの自己形成との関係

方 法

1. 調査対象者

体育・スポーツ学を専攻する大学生592名（男性412名、女性180名、平均年齢 19.80 ± 1.36 歳）。

2. 調査内容

1) 一般項目（対象者の属性）：所属大学、学部、部活動、年齢、性別、学年について、対象者の属性として回答を求めた。

2) アスリート用の外的自己尺度：ここでの外的自己とは外的な体験によって育まれる自己の一側面であり、アスリートの場合は主に競技

がその体験の場となることが多い。本研究では、アスリートのスポーツマン的アイデンティティを測定したAIMS (Brewer et al., 1993)、競技に対する随伴的自己価値尺度を捉えたContingent Self-worth in Sport Scale (Reinboth and Duda, 2003)、同一性確立の程度を捉えた同一性地位判定尺度（加藤，1983）を参考に、独自にアスリート用の外的自己尺度を作成した。概念的妥当性に関して、スポーツ心理学を専門領域とする研究者2名で検討した。本尺度は18項目からなり、5件法で回答を求めた。以降では、この尺度をアスリート用の外的自己尺度として扱うこととする^{註1)}。

3) アイデンティティの確立尺度：内的自己形成は青年期のアイデンティティ形成において中心的な役割を果たす。本研究では、内的自己の発達を捉える指標として、アイデンティティ尺度（下山，1992）の下位尺度であるアイデンティティの確立に関する10項目を用い、5件法で回答を求めた。

本尺度はアイデンティティ尺度の下位尺度のみを採用しているため、因子構造の確認を行う目的で因子分析を行った（表1）。アイデンティティの確立尺度10項目に対して因子分析（主因子法）を行ったところ、固有値が第1主成分（4.59）と第2主成分（.95）との間に大きな減退があった。さらに、累積寄与率も第1因子までで45.90%、第2因子までで55.42%となり、さほど大きな変化がなかったことから、1因子構造が妥当であるとみなした。この10項目に対して、再度主因子法で因子分析を行ったところ表1のような結果となり、10項目全てが³⁴

表1 アイデンティティ確立尺度（内的自己尺度）の因子分析の結果

	負荷量	平均値 (SD)
自分は、何かを作り上げることのできる人間だと思う。	.55	3.25 (1.08)
私は、自分なりの生き方を主体的に選んでいる。	.54	3.76 (.96)
私は、十分に自分のことを信頼している。	.50	3.43 (1.07)
自分の生き方は、自分で納得のいくものである。	.49	3.63 (1.09)
私は、自分の個性をとても大切にしている。	.48	3.76 (1.04)
社会の中での自分の生きがいがあった。	.44	3.26 (1.04)
私は、魅力的な人間に成長しつつある。	.44	3.12 (.98)
私は、自分なりの価値観を持っている。	.41	4.10 (.92)
自分にまとまりが出てきた。	.38	3.27 (1.02)
私は、興味を持ったことはどんどん実行に移して行く方である。	.34	3.86 (.96)
二乗環(固有値)4.59		合計 = 35.43 (6.87)

以上の負荷量を第1因子に対して示していることが確認された。さらに α 係数を算出したところ、 $\alpha=.87$ となり、この10項目が1主成分構造での使用に耐えられると判断した。以降では、この尺度を内的自己尺度として扱うこととする。

4) 対話的競技体験尺度：福盛・森川(2003)の体験過程尊重尺度を参考に、アスリートの体験内容に添うよう、スポーツ心理学を専門領域とする研究者2名で検討した。その際、江田・中込(2009)による先の報告で明らかにされた内在化を妨げる4つの背景要因をもとに、内在化を促進する要因について検討した。その結果、「体験への信頼的態度」「体験を通して自分に向き合おうとする態度」「体験や競技に対する主体的関わり」「気づき・洞察」という4因子を想定し、24項目からなる尺度を構成した。これらの項目に対して5件法で回答を求めた。

3. 調査時期および手続き

2009年10月から12月、大学の講義時間中に筆者、および筆者が依頼した大学担当者が配布し、各自記入したものをその場で回収した。なお、本研究の実施にあたっては、「筑波大学研究倫理委員会」より承認を得た。

結果および考察

1. アスリートの外的自己尺度の検討

アスリートの外的自己尺度18項目に対して主成分分析を行った。その結果、固有値が第1主成分(5.80)と第2主成分(1.50)との間に大きな減退があったため、1因子構造が妥当であるとみなした。さらに、因子負荷量の絶対値.30以上を基準に、6項目を削除し、再度主成分分析を行った。その結果、固有値が4.18で、全ての項目が第1主成分に対して.40以上の負荷量を示していることから、第1主成分構造で使用に耐えられると判断された(表2)。Cronbachの α 係数は.86となり、おおむね信頼性が保証された。

2. 対話的競技体験尺度の妥当性・信頼性の検討

1) 対話的競技体験尺度の妥当性の検討

対話的競技体験尺度24項目に対して主成分分

析を行った。その結果、固有値が第4主成分(1.30)と第5主成分(1.15)との間に大きな減退があった。さらに、因子負荷量の絶対値.30以上を基準に、2項目を削除し、再度因子分析(主因子法、Promax回転)を行った。その結果、累積寄与率が4因子までで43.80%、5因子までで47.54%と大きな差がなく、また前項でも記載したように、本尺度は4因子構造を仮定して構成したため、因子の解釈のしやすさという点も考慮し、4因子22項目が妥当であると判断した(表3)。

第1因子は自身の体験に対して信頼している態度を示す項目から構成されているため、「体験への信頼的態度」因子と命名した。第2因子は自分自身の体験に注意を向けることを通して、自分自身に向き合おうとする態度を示す項目から構成されているため、「競技体験を通して自分自身に向き合おうとする態度」因子と命名した。第3因子は競技に伴う様々な体験や競技自体に対して主体的に関わろうとする態度を示す項目から構成されているため、「体験や競技への主体的関わり」因子と命名した。第4因子は競技を通して自分自身に関する新たな気づきや洞察を得ていることを示す項目から構成されているため、「気づき、洞察」因子と命名した。以上のことから、対話的競技体験を構成する要因として、「体験への信頼的態度」「競技体験を通して自分に向き合おうとする態度」「体験や競技に対する主体的関わり」「気づき・洞察」が認められた。これらの因子は、尺度作成時に想定していたものとほぼ一致した。

さらに、表4には対話的競技体験尺度と各変

表2 アスリート用外的自己尺度

	負荷量	平均値(SD)
競技の中で、自分らしい生き方ができると思う。	.75	3.85(1.04)
競技の中で、自分らしい生活が送れる自信がある。	.72	3.56(1.08)
競技の中で自分の可能性を十分に実現できると思う。	.70	3.83(.98)
競技の中で自分はまさしく本当の自分である。	.67	3.82(1.05)
競技に関して私は十分に自分を信頼している。	.65	3.38(1.11)
競技は私の人生に重要であった。	.64	4.61(.75)
競技において私は、自分がどんな人間で何を望み、 行おうとしているのかを知っている。	.64	3.59(1.01)
競技での経験が今の自分を作っていると思う。	.63	4.34(.91)
競技があったから、今の自分があると思う。	.60	4.47(.84)
競技において上手いっただけには、他では感じられない喜びを感じる。	.56	4.55(.84)
競技において私は今、自分の目標をなすために努力している。	.50	3.88(1.18)
競技について、自分が行ってきたことに納得している。	.48	3.68(1.12)
二乗和(固有値)4.18		合計 = 78.49(13.02)

数との相関関係を示した。これによると、外的自己と対話的競技体験との相関関係が.59 ($p<.001$)、内的自己と対話的競技体験との相関関係が.56 ($p<.001$)であり、両者ともに中程度の相関関係であることが明らかになった。内的・外的自己形成には対話的競技体験以外の要因も関わると考えられることから、両尺度と対話的競技体験尺度との中程度の相関関係は概念的に妥当、ないしは予想された結果であると考えられる。

以上のことから、上記4要因が対話的競技体

験を促進する要因として認められた。さらに、本尺度の構成概念、および他の類似概念との関係は、概ね妥当であるとみなされた。しかし、他の類似尺度との併存的・弁別的妥当性の検討は十分とはいき切れない。そのため、今後さらにこの他の概念との関連性から妥当性の検討を行う必要がある。

2) 対話的競技体験尺度についての信頼性の検討

対話的競技体験尺度の信頼性を求めたところ、Cronbachの α 係数は第1因子が.80、第2

表3 対話的競技体験尺度の因子分析の結果

	I	II	III	IV
I 体験への信頼的態度				
自分の感覚に自信をもってパフォーマンスを行っている。	.81	.04	.03	-.20
自分の感覚は信頼できている。	.77	.02	-.19	.09
最高のパフォーマンスに結びつく自分なりの感覚がある。	.63	-.04	.07	.06
競技のなかで、自分の身体の感覚に落ち着いて注意を向けている。	.46	.14	.03	.01
自分の感覚に正直に身体を動かしている。	.42	-.08	.22	.04
新しい技術や動作を取り入れるとき、自分なりに工夫する。	.30	.27	.01	.12
II 競技体験を通して自分に向き合おうとする態度				
自分の限界や欠点を客観的にとらえることができる。	.03	.70	-.09	-.11
自分の感覚をありのまま受け取っている。	.33	.43	-.06	-.06
自分にとって“競技すること”の意味を考える。	-.24	.36	.15	.20
本当の自分がどういふものを長所・短所の両面から理解している。	.15	.33	.09	.05
困難にぶつかった時も、落ち着いて自分自身と向き合ってみる。	.19	.32	.14	.06
III 体験や競技への主体的関わり				
辛いときでも自分の可能性を信じて練習している。	.01	-.19	.87	-.01
自分にとって、何が重要なのか考えながら競技に取り組んでいる。	.01	.10	.61	.02
1つ1つの練習のねらいや目的を理解して取り組んでいる。	.06	-.03	.60	-.04
自分の感覚に戸惑うことがあっても、まずその感覚に向き合おうとする。	.04	.21	.60	-.09
競技経験の中で自分の内的(心理的)な変化を感じる。	-.04	.11	.34	.21
IV 気づき・洞察				
競技を通して、新たな自分に気づくことがある。	-.10	.09	-.04	.76
競技の中で新しい感覚をみつけることがある。	.21	-.01	-.15	.62
競技に対して自分の中から沸き起こるエネルギーを感じる。	.23	-.14	.10	.55
競技のなかで感じる感覚や感情の意味(あるいは原因)を分かろうとする。	.01	.01	.30	.41
本当は納得していなくても、周囲からの技術的アドバイスを従おうとする。*	.05	.11	-.02	-.38
競技での色々な経験を経て、視野が広がったように感じる。	-.03	.24	.01	.36
因子間相関				
	I	II	III	
	II	.60		
	III	.65	.63	
	IV	.59	.68	.71

*のついている項目は逆転項目であり、得点を反転してある。

表4 各変数の記述統計とそれらの単相関関係

	内的自己	対話的 競技体験	体験への 信頼的態度	自分に向き合 おうとする態度	主体的関わり	気づき・洞察	平均値(SD)	α
外的自己	.44 ***	.59 ***	.53 ***	.41 ***	.52 ***	.49 ***	47.57(7.46)	.86
内的自己		.56 ***	.48 ***	.50 ***	.43 ***	.44 ***	35.38(6.90)	.83
対話的競技体験			.85 ***	.81 ***	.84 ***	.82 ***	78.49(13.02)	.89
体験への信頼的態度				.58 ***	.60 ***	.58 ***	21.56(4.49)	.80
自分に向き合おうとする態度					.61 ***	.55 ***	17.07(3.59)	.66
主体的関わり						.60 ***	18.30(3.87)	.79
気づき・洞察							21.56(3.72)	.59

***: $p < .001$

因子が.79, 第3因子が.60, 第4因子が.66, 全項目では.89となった。このことから、内的整合性の観点における信頼性がおおむね保証された。

以上の結果から、対話的競技体験尺度についての内容的妥当性が概ね確認されたと判断した。以後の分析では、対話的競技体験を体験している程度を表す指標として、この22項目を加算した得点を用いることとした。

3. グループ編成

内的な発達を伴ったアスリートと、それ以外のアスリートの対話的競技体験尺度得点を比較するため、外的自己尺度とアイデンティティの確立尺度の尺度得点によって中央値以上を高得点群、中央値未満を低得点群とし、2群に分け、さらに両群を組み合わせ、最終的に調査対象者を4群に編成した(表5)^{註2)}。これらの群間の対話的競技体験尺度得点の比較によって、競技体験の内在化と対話的競技体験との関係を確かめることになる。

4. 各群による対話的競技体験の深まりの違い

3. において編成した4群を独立変数、対話的競技体験尺度得点およびその下位因子ごとの得点を従属変数として一要因分散分析を行った

(表6)。その結果、表6に示したように、対話的競技体験尺度、体験への信頼的態度因子、競技体験や競技への主体的関わり因子、気づき・洞察因子、自分に向き合おうとする態度因子において、群の主効果がみられた。下位検定(Bonferroniの多重比較検定)を行った結果、対話的競技体験尺度および、その下位因子すべてにおいて、成熟群が他の群よりも有意に高い値を示していることが明らかとなった。したがって、成熟群のアスリート、つまり競技体験を内在化し、内的自己の発達へとつなげていると考えられるアスリートは競技体験を深めていることが明らかとなった。このことから、対話的競技体験と内的自己の発達を伴った自己形成との関連が明らかとなった。以上のことから、身体を通して自分自身に向き合う対話的競技体験によって自己形成が促進される可能性が示唆された。

研究Ⅱ 対話的競技体験による競技経験の内在化(自己形成)の促進

方 法

1. 調査対象者

研究Ⅱの目的に沿い、研究Ⅰにおいて編成した4群のうち、内在化を遂げ、内的自己の発達

表5 各群の臨床像

グループ	人数	特徴
成熟群	n = 201 (男性 = 153, 女性 = 48)	内的自己・外的自己両尺度得点ともに高い群。 外的自己経験が内在化され、内的自己の発達につながったアスリートであるため、成熟群と命名した。
随伴群	n = 120 (男性 = 76, 女性 = 44)	内的自己尺度得点が低く、外的自己尺度得点が高い群。 競技に自己の価値感覚の多くを求め、競技に付随して自己の価値感覚が揺らぎやすい。 外的自己経験に追従して内的自己像を作っているアスリートであるため、随伴群と命名した。
自我発達群	n = 95 (男性 = 67, 女性 = 28)	内的自己尺度得点が高く、外的自己尺度得点が低い群。 外的自己が育たず、内的自己のみが発達したアスリートであるため、自我発達群と命名した。
未発達群	n = 176 (男性 = 116, 女性 = 60)	内的自己・外的自己両尺度得点ともに低い群。 外的にも内的にも自己形成がなされていないアスリートであるため未発達群とした。

表6 各群の対話的競技体験尺度得点の比較

	成熟群(n=201)	随伴群(n=120)	自我発達群(n=95)	未発達群(n=176)	F値	下位検定
対話的競技体験	87.53(9.86)	79.50(10.69)	74.67(10.74)	69.58(11.80)	92.00 ***	成熟>随伴, 随伴>未発達 成熟>自我, 成熟>未発達
体験への信頼的態度	24.42(3.58)	21.62(4.24)	20.21(4.07)	18.97(3.89)	66.11 ***	成熟>随伴, 随伴>未発達 成熟>自我, 成熟>未発達
自分に向き合おうとする態度	18.89(3.20)	17.06(3.27)	16.52(3.06)	15.30(3.51)	38.47 ***	成熟>随伴, 随伴>未発達 成熟>自我, 成熟>未発達
主体的関わり	20.56(3.05)	18.89(3.38)	17.31(3.43)	15.87(3.65)	64.73 ***	成熟>随伴, 随伴>未発達 成熟>自我, 成熟>未発達
気づき・洞察	23.66(2.73)	21.93(3.25)	20.64(3.61)	19.40(3.70)	55.42 ***	成熟>随伴, 随伴>未発達 成熟>自我, 成熟>未発達

数値は平均値, () 内は標準偏差。

*** $p < .001$

を伴った自己形成を果たしている「成熟群」のアスリートと内在化に至らなかった（つながらなかった）「随伴群」のアスリートを取り上げた。研究Ⅰで用いた質問紙の最後に、任意で面接調査への協力を依頼し、了承を得ることができた調査対象者の中から比較的得点の際立った者を各群10名ずつ、計20名を候補者リストとした。そしてそれらの競技者に連絡を取り、本面接の趣旨を説明し、同意が得られた者11名（男性6名、女性5名、平均年齢：20.23歳）に面接を行った。事例の抽出においては、同意の得られた者に行ったため、必ずしも両群において尺度得点上で際立った事例ではなかったことを断っておく。本論文では各2名ずつ（男性2名、女性2名、平均年齢：20.50歳）を提示することとする。この2名は候補者の中でも各群の特徴を顕著に表わしていると考えられる者であり、かつ競技種目による偏りが少ないよう、集団競技、個人競技各1名ずつ選んだ^{注3)}。

2. 調査内容・手続き

面接は半構造化面接（1回60分～70分×1～

3回）で、面接内容の詳細については表7に示した。これまでの競技体験の中で最も印象に残っていることを想起してもらうことから面接を開始した。対象者にとって最も印象に残っている体験は、個人の体験様式を顕著に表すと考えられたため、その体験を手がかりに、研究Ⅰにおいて明らかになった対話的競技体験の4つの要因（体験への信頼的態度、体験を通して自分に向き合おうとする態度、競技や体験への主体的関わり、気づき・洞察）について関連する具体的な情報収集をはかった^{注4)}。

事例の提示

各事例を最初に二群（成熟群と随伴群）に分け、提示した。取り上げた事例の付帯情報を表8に示した。そして、それぞれのアスリートにとって、これまでの競技体験の中で最も印象に残っている競技体験について記述した。その後、その体験内容について示した。

なお、プライバシー保護のため、本質をできるかぎり歪曲することなく、修正を加えている。事例中の「」は面接対象者の逐語の引用

表7 面接調査での質問内容

(1) これまでの競技経験の中で、最も印象に残っていることを教えてください。
(2) なぜ、その体験が最も印象に残っているのだと思いますか。
・ どのところが印象的でしたか。
(3) その出来事自体をあなたはどのように受けとめましたか。 <体験への信頼的態度>
・ その出来事が起こった時、どう感じましたか。
・ その時感じた感覚や感情の意味や原因について考えましたか。
(考えたならどのように考えたのか)
(4) その体験を通して、何か気づいたことはありましたか。 <気づき・洞察>
・ 競技の中で何か気づくことはありましたか。
・ 自分自身について何か気づくことはありましたか。
(5) それは今のあなたにどのように影響していると思いますか。 <自分に向き合おうとする態度>
・ その出来事の原因や過程(なぜそうなったのか)について振り返ることはありましたか。
・ 今のあなたのどのところに影響していると感じますか。
・ どんな変化があったのですか。
(6) 周囲はそのことをどのように受けとめましたか。
また、あなたはそのような周囲の反応をどう受けとめたのですか。 <主体的な関わり>
・ 周囲の反応に影響を受けたことはありませんでしたか。
(7) 周囲はあなたやその出来事にどう関わったのですか。 <主体的な関わり>
・ コーチや指導者、親などの指示などはあったのですか。
・ またはそれに従っただけだったのですか。それとも指示はあったが、それを自分なりに取り入れたのですか。

表8 面接対象者の付帯情報

	事例A	事例B	事例C	事例D
群	成熟群	成熟群	随伴群	随伴群
外的自己尺度得点	53	57	49	52
内的自己尺度得点	39	38	29	31
対話的教養体験尺度得点	82	84	59	71
性別	女性	男性	男性	女性
年齢(学年)	22歳(大学4年生)	20歳(大学2年生)	20歳(大学2年生)	20歳(大学2年生)
競技	G(個人, 表現系)	H(集団, 球技系)	I(個人)	J(集団, 球技系)

を、() は面接者の補足説明を示した。そして各事例の紹介後、考察を行った。

1. 成熟群の事例提示

1) 事例Aの概要

事例Aは「高校までは指導者から『こうしなさい』と言われてやっていたので、大学に入ってやらされるG（競技）から自分でやるGに変わって、自分でどうしたらいいのか分からなかったんです」と大学入学後の主体的な競技への取り組みを求められる環境に対して戸惑いを覚えた。同時に大学では、「(先輩たちから) 言われすぎて、自分が正しいと思ってやっても間違っていると怒られた。怒られてばかりいたので、ますます分からなくなってしまい、自信もなくなった」と言うように、それまでなかった厳しい上下関係によって、何をやっても否定され、自信を喪失していた。また高校までの競技への取り組みについて「自分がどういう人というか、自分自身のことが全く分からなかった」と振り返り、大学入学当初は「(アルバイト等で) 履歴書とか、自己PRとか全く書けなかったんですよ。長所とかあるのかなとか。短所とかも、どれが短所なのかなとか」と“自分自身”について問われることが少なかったため、履歴書や自己PRに自分の長所・短所をかけない程、自分を見出せずにいた。

しかしAは競技開始年齢が遅かったことから「自分は人より遅れている」という思いがあり、常に競技力の向上を意識して人一倍努力していた。そのため、上記のような戸惑いがあるながらも、「大学入って“どうしたら強くなれるのか”とか自分で考えるようになった」と、競技力向上のために主体的に模索し始めた。その中で、「周囲からの指導に対して、色々な人が言う色々な感覚を試してみて、色々な感覚があると分かったんです。その中で自分にとってちょうどいいというか、やりやすいというか、自分に合う感覚を探しました」と、Aは、開かれた態度で、様々な感覚を受けとめ、そして感覚の幅を広げた。さらに、その中から自分らしい、自分なりの感覚を模索する作業を行うこと

によって、押えるべきポイントが分かり、競技パフォーマンスの向上と安定につながっていった。さらに4年次には3年生との折り合いが悪く、キャプテンとして苦勞するが、その中でも「ある時『いいところ見つけたら、ましになる』って友だちに言われたんですよ。『いいところ見つけてみなよ。絶対あるから』って。それでじっくり探してみたら「あるわ」って。そこを使って、その子自身のいいところを使って伸ばしてあげようとか。そうやって気づいていくうちに、自分のいいところも悪いところも見えてきたんです」と、周囲のいいところを探そうとする中で、自分自身のいいところも見つけていった。

Aはまた、上記のような作業を通して競技力においても少しずつ変化を認めていった。「2年生のオフシーズンくらいからクラブにも慣れてきて、どうやって練習したら強くなれるのか、大体分かるようになってきて。その分競技歴というか、成績もちょっと上がってきた」と言及した。さらに「『こんなこともしたい』とか『あんなこともしたい』とか思うようになってきて」「意欲が出てきて、自分自身でやりたいというのが出てきて」と、自分なりのやり方を確立していった。そして「3年生の時は初めてノーマスで試合できたり」と、自己理解が進むことに伴い、自分のやり方が確立され、競技成績が向上していったことを語った。

また、進路についてもAは決められずにいたが、上記のように競技に主体的に取り組み、自分らしい感覚を模索することや、周囲との関係を通して自分自身に対する気づきを深め、自己理解を進めることによって、「もう一度自分らしい演技をしたい」と競技継続を決めた。

このようにAは自分自身の身体との対話を通して、自分らしさの感覚をつかみ、競技力の向上とともに、進路についても主体的に模索していった。

2) 事例Bの概要

現在のBにとって中学時の競技体験は非常に強く影響しているようであった。中学時代のBのチームは「たぶん中学校の 때가、H（競技）

においても、チームワークにおいても1番よかった」と言うほどBにとってはいいチームだった。

そんな中で、「怪我ということで、1度、僕自身絶望的になったんですけど、それをチームの仲間に支えてもらって乗り越えてきた」と、怪我の克服の過程でチームに支えられリハビリに専心できたエピソードに言及した。彼のチームはもともとチームワークがよかったわけではなく、全国大会という目標に向かって、チームが同じ方向を向き、その中で真正面からぶつかり合い、時には喧嘩をするほどに素の自分をぶつけ合うことで、コミュニケーションをとり、絆を深めていったようであった。

そのような環境の中で、Bは昔から自分自身の感覚やプレーに対する信頼感を大事にしていた。Bは中学の時から、『たまたまだろう』と言われるプレーでも、「たまたまでも、それのできる自分は、それをもっと練習したら自然とできるようになるんじゃないか」と、その時の自分の感覚を信頼し、またその感覚を日々模索しながら、追い求めている。

Bは大学進学後、コーチに『テクニックだけでなく感覚を大事にするように』と言われた。これをきっかけに、「例えば、普通にパスを通すんじゃなくて、ちょっと浮かしてみたりとか、ちょっとした工夫でまた『ここをこうやったらパス通るな』とか、ボールを受ける前に前もって周りの状況を確認して、受けたと同時にダイレクトでパス出したり。色々な展開でのプレーがあるんで、それを常に探している感じですね」と、常に自分自身の身体に注意を向けながら、状況に応じた最高のプレーを模索するようになっていった。「状況に応じた最高のプレーを模索する」ということは、常にチームとの対話を行っていないければ、実現できない。つまりBは、さらに意識的に感覚を大事にし、身体との対話を行うとともに、チームとの対話も行い、自分自身の最高のパフォーマンスをいかにチームの中で生かすかを、模索していた。

このようにBは、大学までにチームメイトとの間に築いた信頼関係をもとに、その信頼感を自分自身に対する信頼感にまで広げ、大学でも自分自

身の身体およびチームとの対話をより意識的にを行い、対話的競技体験を深めてきたようであった。

2. 随伴群の事例提示

次の事例からは、随伴群の事例である。随伴群とは、表5に示したように外的自己尺度得点が高く、内的自己尺度得点の低かった群であり、外的自己体験（競技体験）が内在化されず、内的自己の発達を伴った自己形成が相対的に低い事例である。

1) 事例Cの概要

事例Cは小・中学校までの楽しい雰囲気のあるチームでは積極的に競技に取り組んでいたようであったが、上下関係も練習も指導者の態度も厳しい高校のチームでは、楽しさを見いだせず、「先生が見ているからさぼれない」、「やらされる感が出た」と、主体的に競技に取り組まず、やらされるようになっていった。さらに競技力も低下し、後輩たちにも抜かされ、「居場所がなくなって」いった。

Cは注意の方向が外側へ向きやすく、自分自身に対して内省することや問題の原因や理由について洞察を深めることが少なかったようである。競技の中でも、「この競技はやっぱりタイムが一番出てくるんで、いつも何秒でいくとか、タイムばかり考えてしまう」と、自身の身体感覚に注意を向けることはなく、競技中に考えることはもっぱらタイムやペースに集中し、自分の感覚や動き等への注意が低いことを特徴としていた。

そのため、Cは大学進学後の現在の状況を「厳しい状況」と言うが、これに関してもどうかしようと思いつくわけでも、原因を考えることもなかった。フォームは競技を行う中で自分に合うものを見つけないという点では「自分探し」に似たところがあるようにも思われるが、Cはフォームを改善することはせず、「今のままでトレーニングし続ければ何とかかなると思う」と言う。そしてCは「やっぱ飲みに行ったりとか、そういう方が気持ち的には楽になるんで、そっちで紛らわしてますね」と、遊ぶことやお酒を飲むことで気分を晴らし、そこでのつ

らさに一時的に対処していた。

このようにCは一貫して競技に向き合わず、外的なものに注意を向けるため、競技体験の内在化につなげられなかったように思われた。それはCが「競技が全て」と語り、競技に自己の価値感覚を求めているように受けとめることもできる。しかし、Cにとっての現在の競技は本当の意味でCの支えにはなっていないものの、そこから離れることもできないといった不安定な状況を生み出しているようであった。

2) 事例Dの概要

事例Dは入院していた母に、「頑張ってなきゃいけないっていうか、たまに会う時に頑張っていていいところ見せたい」という思いから競技を始め、その後も周囲の基準に合せて競技を行っていたことから、自分自身に対する信頼感を持てずにいる状況が考えられた。そのため「勝っても、『今のはまぐれじゃないか』とか」と、それを素直に喜ぶことが難しかったり、競技の中で主張したり、指図しなければならない状況であっても言えず、また「人の意見は納得してなくても従う」とも言及した。このような周囲の基準に自分自身を合せるといった特徴は、中学校の先生との関係でも同様であった。Dにとって中学の時の先生は特別な存在であり、Dの中では先生と一緒に高いレベルを目指したいと思っていたようであったが、部内のもめごとが原因で、先生が辞めさせられてしまった。Dは先生と一緒に上を目指せなくなったことを悔やみ、さらに、自分を責めるようになった。そして「だからその先生のためというか、絶対にうまくなりたいと思って」と、Dは「今でも先生のために競技をやっているところがある」。

Dからは、常に誰かのために競技をやっているような側面が了解され、主体性の欠如が認められた。Dの競技はマイナー競技であり、競技を行うための環境を整えることが難しいが、そのことに対して「(練習環境やチームメイトがみつからないという) どうにもならない状況があるわけじゃないですか。それで、こういう状況だから仕方ないって思っちゃう自分がいるんですよ。この状況ではやることやったよって

思っけてる自分がいるんですよ」と語っている。

さらに、動きの中で感じる感覚は周囲の誰のものでもなく、自分のものであるはずなのに、「常に、これであっているのかな？」と自分自身の感覚に自信が持てず、自身の感覚に対する不全感を抱えていた。

このように、Dは競技体験をありのまま受けとめることができず、また競技に対しても主体的に取り組めないでいた。

事例に関する全体的考察

ここまで提示した事例について検討すると、内在化を果たし、内的自己の発達を伴った自己形成を遂げていると思われる成熟群のアスリートは、競技の中での身体経験を通して自身と向き合い、対話を行っていた。こういった作業(対話)を通して、外的自己体験(meポジション)を内在化し、内的自己の発達へとつなげていたものと考えられる。さらに、こういった内的自己と外的自己との対話の中でアスリートは、新たな自分に対する気づきを得るとともに、パフォーマンスにおいても自分らしさの感覚を模索、あるいは獲得していた。

競技の中では、競技力向上のために、周囲の人々との関係は欠かせない。特に集団競技では、チームメイトや指導者と関係性を築く上で、そのような人々と対話を行うことが必要不可欠となる^{註5)}。

また、自身の動きの中で自分らしい動きを模索することを通して、自分らしさの感覚を獲得している者もいた。競技という限られた世界の中で、身体や周囲との関わりを通して自身と対話することによって、自分らしさを模索する取り組みがなされたものと考えられる。こういった作業は、最初は動きの中、あるいは人との関係の中で行われるが、次第にそれは彼ら自身の内面でも行われるようになったものと考えられる。

以下では、対話的競技体験を促進する要因について、再度事例の語りを引用しながら明確化をはかり、そしてさらに対話的競技体験が内在化(自己形成)を促進する過程について考察する。

1. 対話的競技体験を促進する要因

1) 体験への信頼的態度

アスリートは競技の中で様々な体験に遭遇する。成熟群のアスリートは共通して、そこでの競技体験をじっくりと味わっているとも言える。味わうというのは、自分自身の感覚に向き合い、さらに、指導者や周囲から指摘される感覚や動きにも開かれており、試行錯誤しながら周囲の言う感覚や動きを体験することと考える。しかし、成熟群のアスリートは、それだけに留まることはなく、周囲の指摘する動きや感覚の中でも自分に合った動きや感覚を模索していた。例えば事例Aは大学進学後、さまざまな感覚を色々な人から伝えられるが、そういった感覚を受けとめ、その中から自分にとってちょうどいい感覚を1つ1つ模索していた。事例Bも自分自身の感覚に注意を向け、『たまたまだろう』と言われるプレーでも自分のものにできるという感覚を信じるとともに、その感覚を繰り返し確かめ、自分のものにしようとしていた。大学進学後はさらに、コーチに『テクニックだけでなく感覚を大事にするように』と言われたことをきっかけに、常に自分自身の身体に注意を向けながら、状況に応じた最高のプレーを模索するようになっていった。こういった作業は自分にあったものを探る作業であり、それは自分自身の感覚や特徴を知り、自分らしさを表現する作業とも考えられる。これらの体験様式の背景には、「体験への信頼的態度」が想定できる。

また、成熟群のアスリートは、周囲の人々との信頼関係を築くと共に、自分自身への信頼感を深めていた。例えば事例Aは4年次に3年生との折り合いが悪かった時でも友達の言葉をきっかけに、3年生のいいところを探そうとした。そしてその作業を通してAは次第に3年生のいいところを探すとともに、自分自身のいいところも見出していった。また事例Bは怪我をきっかけにチームメイトとの絆を深めることで、自分自身への信頼感も深めていた。この信頼関係が競技や自分自身に対する信頼関係にも派生し、競技力の向上を促進していたようであった。

一方で随伴群のアスリートには、こういった特徴は見られず、Cが「この競技はやっぱりタイムが一番に出てくるんで、いつも何秒でいくとか、タイムばかり考えてしまう」と言うように、記録や勝つことに囚われて、自分自身の身体感覚に落ちていて注意を向け、味わうといったことが少ないようであった。そのため、Dは「勝っても、『今のはまぐれじゃないか』と受けとめ、充実感や達成感へとつなげることなく、信頼感を発展させずにいた。

森岡(2002)は、自己意識研究に物語の方法が役立つとし、その理由の1つに主我と客我といった異なる自己の側面の力動的関係を検討することができるためと説明している。その中に紹介されているある事例では、「アルバイト(クラブのホステス)を契機にして、それまでになかった自分の側面(男性が好み求める女性であろうとする自分)に気がつき、それが演技ではないのか、人を欺いているのではないのかという罪悪感から自己の物語が始まる」(p.206, 括弧内筆者補足)。この事例では、上述の成熟群と同じように、アルバイトによってもたらされた外的自己に対して、初めは罪悪感を感じながらも、次第にその自己体験を否定することなく、注意を向け、対話を重ねていく。そして最後には「互いに矛盾することもある複数の自己が同時に並列してあっても良いのだ」という洞察と自己受容感に達する。つまり、それまでの自分にとっては異質である自己の一面に対しても、否定や否認、または無視することなく向き合う態度で対話を繰り返すことによって、異質であった自己体験が内在化されたのである。

このように、成熟群のアスリートは、自分自身の体験に対して信頼して向かい合うことができているため、自身の外的体験(動きの中、あるいは対人関係の中で自分自身の一面)と対話し、じっくりと味わうことを通して、同様に異質な自己の一側面を内在化し、自己形成へとつなげているものと示唆される。

2) 競技体験を通して自分に向き合おうとする態度

競技の中には自分自身と向き合うことになる

体験が存在する。例えば、困難な状況に遭遇すると、なぜそうなったのか、どうすればいいのかといった原因や解決策を探るために、自分自身や競技、あるいはその両者の関係の振り返りが求められる。成熟群のアスリートは、困難な状況に遭遇しても諦めることなく、主体的に競技に取り組んでいるといった共通点があった。事例Aは大学進学後の競技への取り組み方に戸惑いを感じていたが、そこから逃げることなく、「どうしたら強くなれるか」を考え、試行錯誤し続けた。事例Bも怪我により、絶望的な危機を迎え、諦めようともするが、周囲の支えもあり、諦めずに、怪我のリハビリをしっかりと行うことで、身体的にも強くなった。

一方で随伴群のアスリートは、困難な状況に遭遇すると、その場に留まらず、困難な状況から離れようとしていた。事例Cは「やっぱ飲みに行ったりとか、そういう方が気持ち的には楽になるんで。そっちで紛らわしてますね」とお酒や遊ぶことで解消しようとしていた。事例Dもマイナー競技の不十分な競技環境を理由に「この状況ではやることやったよって思ってる自分がいるんですよね」と、環境の悪さを理由にその状況に留まり、努力することを辞めてしまっていた。

中込（1993）は競技での危機に向き合い、取り組むことがアスリートの人格発達に関連し、またそのような競技場面での危機様態（危機への対処様式）が青年期の発達課題である自我同一性形成の取り組みにも同じように繰り返されると主張している。成熟群のアスリートは困難な状況に遭遇しても、逃げずに、その体験に向き合い、その危機を成長へのチャンスとしていた。そうした作業の中で自分自身と対話を行い、競技場面での危機の解決へとつなげていったと考えられる。中込（1993）の主張に従うと、相互性の高い危機への取り組みが自己形成においても影響すると考えられる。

3) 体験や競技への主体的関わり

成熟群のアスリートは共通して競技に主体的に関わっていた。それは、事例Aが「大学入ってから“どうしたら強くなれるのか”とか自分

で考えるようになった」と言うように、競技力の向上のために主体的に試行錯誤するといった形で現れることが多かった。Bは「例えば、普通にパスを通すんじゃなくて、ちょっと浮かしてみたりとか。ちょっとした工夫でまた『ここをこうやったらパス通るな』とか。ボールを受ける前に前もって周りの状況を確認して、受けたと同時にダイレクトでパスを出したり。色々な展開でのプレイがあるんで。それを常に探している感じですね」と言うように、最高のパフォーマンスを常に探しており、そのために練習の中では少しずつ自分なりに工夫していた。

一方随伴群のアスリートは主体的に競技に取り組むというより、Cのように「やらされている」状態であったり、「人の意見は納得してなくても従う」（事例D）というように、周囲の意見や指示を鵜呑みにしており、そこに主体的な関わりがあまり認められなかった。

水間（2002）は本論文と立場を同じくし、自己形成を2側面から捉え、両者が相互作用によって発達していくという自己形成過程を主張する1人であるが、彼女はその自己形成過程を支える基盤として「主体としての力」に注目している^{注6)}。水間（2002）は「個人が何らかの意図を持って展開した行為も、自己を形成する経験となる」と主張し、このようなことを水間（2005）は「主体としての力」と捉え、自己形成を促進するには、個人が意図を持って行動することが2側面間の相互作用を伴う自己形成を展開させると論じている。このことから、成熟群のアスリートは主体的に競技に関わることによって、内的・外的自己間の相互作用を促進することが可能となり、自己形成を促進していると考えられる。

4) 気づき・洞察

成熟群のアスリートは「色々な人が言う色々な感覚を試してみて、色々な感覚があると分かったんです。その中で自分にとってちょうどいいというか、やりやすいというか、自分に合う感覚を探しました」（事例A）や「ただ単にボールをあげるんじゃなくて、ここだったら合わせれるなという感じの感覚で蹴ったら、ちょうどそこにボールが行ったりとか」（事例

B) というように、動きや周囲との関係の中で、新たな感覚や自分なりの感覚あるいは新たな自分の一面に対する気づきを得ていた。また、彼らに特徴的だったのは、競技体験での気づきを通して視野を広げているということであった。例えば事例Aは後輩に対して悪いところしか見えなくなっていたが、上級生になり、後輩のいいところを見つけようとしていたら、自分のいいところにも気づくようになったと視野の広がりを報告した。

青木 (1998 ; 2002) は青年期の発達課題である自分らしさの確立を模索するためには、自己理解を深め、自己洞察を促すことが効果的であると指摘している。また青木・クスマノ (2008) はアイデンティティの確立には、自分で自分のことを把握していること、自分について理解していることが前提となると示唆している。成熟群のアスリートにおいても、競技体験の中で自ら模索し、自分自身に関する様々なことに対して、新たな気づきや洞察を可能とするような競技への取り組みを行っており、それらが彼らの視野を広げるきっかけとなっているものと考えられる。それによって、これまでとは少し違った視点で物事を捉えられるようになるなど、内的自己の変容や成長につなげていたと推察される。

しかし随伴群では上述したように、周囲から言われた感覚や動き、あるいは様々な指示を納得せずただ行っていたため、それぞれの体験を味わう作業を経ることができない。そのため、それらの作業を通して体験されるべき自分なりの感覚の模索やそれを通じた自分らしさに気づくまでには至っていない。さらに、このように言われるがままに競技体験を素通りさせていると、様々なことに気づこうとする態度が育まれず、事例Cが「やらされる感が出た」と言うように、自ら目標を立て、それまでの過程を模索するのを困難にしてしまうようである。

2. 対話的競技体験が内在化（自己形成）を促進する理論的背景

以上のように、アスリートが対話的競技体験によって内在化（自己形成）を促進させる要因

を提示したが、なぜ対話的競技体験が内在化を促進するのか、その背景については検討していない。これまでもライフスキル研究 (e.g., 上野・中込, 1998 ; 島本・石井, 2007) に代表されるように、競技体験がどのようにライフスキルの形成に般化されるのかということについて注目しつつあるが、説得力のある因果的説明につながる実証的研究はまだ十分とは言えない。身体活動や競技体験による心理的発達や自己形成研究において、より大きな飛躍をはかるためには、心理的变化を促進する体験に関わる要因や機序について明らかにする必要がある。以下ではこういった課題に 대응するため、対話的競技体験が内在化につながる背景に関する理論的考察を加える。

成瀬 (1988 ; 1992 ; 1995) の動作法やジェンドリン (e.g., 1964) のフォーカシングに代表される心理療法は、身体のあり様に関わることが治療の進展につながるとする立場とも考えられる。森岡 (2005) は「広い意味での心理学的な援助は、共同体験による他者の内的生活をその場で感じ取りうつし出し、一歩先に動く力を回復していく営みである」と主張している。つまり、心理的援助は治療者がクライアントをうつし出す鏡となり、クライアントはその鏡を通して自分自身と向き合うという作業を繰り返すということになる。このうつし合う作業は本論文で言う「対話」と重なる体験であると考えられる。森岡はさらに、そういったうつし合う作業において、身体感覚はもっとも実感のある部分であるため、身体感覚が相手を理解する上で有効な手がかりとなると述べている。本論文では、meポジションに移動して、身体感覚を手掛かりに体験を味わうことが鏡にうつす作業となると考えている。つまり、心理療法ではセラピストが鏡となる対話的競技体験では自己の身体が鏡としての働きをし、そこにうつし出されたものと向き合うことによって、気づきや洞察が促されるのではないかと考えている。

このように、対話的競技体験によって身体を媒介に自己との対話が行われ、それが繰り返されると、身体を通して自身と向き合う態度が作

られ、様々な場面での自己への気づき、洞察が深まる。例えば、事例Aは大学入学後数年まで「自分自身のことが全く分からなかった」が、競技の中で“どうしたら強くなれるのか”を模索する過程で周囲の人々が言う様々な感覚を味わい、その中から自分に合った動きの感覚を模索するという作業（対話）を行っていた。こうした自分自身に合った感覚をみつけるという作業を通してAは、自分に合った表現方法を見出し、競技パフォーマンスの向上と安定へとつながっていった。さらにAは、対話を繰り返すことによって、自分とは何か、あるいは自分らしさの感覚を見出していったと考えられる。Aはまた、チームのキャプテンになり、言うことを聞かない後輩に困惑していたが、友人に「いいところをみつけてみなよ。絶対あるから」と言われたことをきっかけに、後輩たちのいいところを探し始める（対話が始まる）。すると、後輩たちにも「いいところがあった」と言う。そしてその作業を通して、次第に自分自身に対しての気づきへとつながっていき、自分自身の長所もみつけることができるようになり、決めかねていた進路も決定することができた。

Aは競技という体験世界の中で自身の身体を鏡にして、様々な人の言う感覚に基づいてパフォーマンスを行っている自分をうつし出し、その中から自分らしい動きを見出した。こういった作業を繰り返し、身体と向き合う態度が作られると、Aはさらに、対人関係においても、後輩の新たな側面を見出せるようになった。そして、Aは自分に対する見方も変えていった。Aは後輩たちの体験世界から彼らを理解しようと、身体を媒介に彼らのポジション（meポジション）に立ち、それを踏まえ、自分のポジション（Iポジション）に立ち返ることを繰り返したと考えられる。そしてそのような体験様式（対話的競技体験）が自身の問題解決をもたらした。

このような身体を鏡として自身と向き合う対話を繰り返すことにより、様々な場面での気づき・洞察が可能となったものと推察される。

しかしながら、中込（2004）が指摘するよう

に、近年の競技スポーツにおいては、技術・体力トレーニングがより効率的で合理化されてきたことに伴い、アスリートが「こころの作業」を行う機会が少なくなっている。こういった環境の中では、アスリート自身の身体に注意を向け、体験をじっくり味わう「間」を作ることは簡単なことではない。しかし、こういった体験を味わう「間」こそが「こころの作業」を行う機会となると考えられる。また鈴木（2000）や中込（2004）は、アスリートとの心理相談の経験から、競技レベルの向上に伴って、人格の表層から深層部分へと心理的課題も変化していくことを指摘している。競技の高度化に伴ない変化する心理的課題に対して、アスリート自身がそれらの課題とじっくりと向き合い、その作業を通して自分自身と向き合うことによって、競技力の向上に見合った人格発達が可能となるように思われる。

まとめと今後の課題

本研究では、競技の中で自分自身の身体に注意を向け、身体と対話を行うことを通して、自分自身との対話を行う体験様式を対話的競技体験とし、この体験がアスリートの内的自己の発達を伴った自己形成を促進するのではないかという仮説を検証するとともに、対話的競技体験が内在化をもたらす機序についても検討した。その結果、アスリートにおける内在化を引き起こす体験様式として、対話的な競技体験が示唆された。

さらに、このように対話的競技体験が自己形成を促進する背景として、対話を繰り返すことで「身体を通して自己と向き合う態度」が作られ、様々なところで気づきや洞察を深めることができるようになる可能性が示唆された。

本研究の結果は、対話的競技体験がアスリートの内在化を引き起こす1つの体験様式であることを明らかにしたが、その因果関係までは明らかにしていない。この点をさらに追及することで、アスリートの身体活動や競技体験による心理的発達やパーソナリティ形成に関する研究を飛躍させることが可能になると思われる。

また、本論文の対話的競技体験のように身体

に直接働きかけたり、身体感覚を重視する心理療法について名取（1994）は「身体志向の心理療法」と名付けている。そしてこういった心理療法は「身体—前意識」領域と意識との関係の開発とみなしている。また、身体は無意識を反映するという指摘もある（e.g., ミンデル, 2002）。このような主張に従うと、身体志向性を持つ関わりは、無意識を反映する身体と対話を行うことによって、無意識に近い部分と意識との関係を開発すると考えられる。つまり、身体を通して自己との対話を行うことによって、自分自身では意識していない、より深い対話が可能になるのではないだろうか。それゆえ、自己形成もより深層レベルでなされる可能性がある。しかし、この点に関しては本論文では十分に検討できなかった。無意識を扱うことは非常に難しい課題であるが、競技という厳しい世界の中で、自分自身の全てをかけて競技に取り組むアスリートにとって、無意識の影響は大きいと考えられる。アスリートの心理的世界を理解する上で無意識的な側面からも検討することが望まれる。

さらに、対話的競技体験は自身の身体に注意を向け、様々な感覚や感情等と向き合うことを促進する。それは、必然的に主体的・積極的な競技への取り組みを生み出し、競技力の向上につながると考えられるため、競技力向上との関連が示唆される。自己形成の視点から競技力の向上・実力発揮について検討することは、アスリートの心理的トレーニング（介入）の方法に対して新たなアプローチ法を提供することになるはずである。この点についても検討していきたい。

謝 辞

本研究にご協力いただいた多くの方々に心より感謝申し上げます。

付 記

本研究は、日本財団法人上月スポーツ・教育財団による第5回スポーツ研究助成事業ならびに、平成21～23年度科学研究費補助金（挑戦的萌芽研究：課題番号：21650159）に基づいて行われた。また本誌掲載論文として公刊するにあたり、科学研究費補助金（若手研究（B）：課題番号：24700642）より助成を受けた。

注

- 注1) ここで言う「外的自己」とは、競技体験によって育まれる自己の一側面であり、アスリートの同一性研究における「スポーツマン的同一性」に近い。
- 注2) 冒頭でも述べたように、本研究では内的・外的2側面から自己形成をとらえている。こういった視点からアスリートの自己形成を捉えると、「成熟群」は内的・外的自己尺度得点が共に高いアスリートであり、外的自己形成が内的自己の発達につながったアスリートであると考えられる。また、筆者らは上記のような視点から一連の研究を行っており、江田・中込（2009）による分析事例は、本研究でいうところの随伴群とも受け止めることができる。そこでは、外的自己体験にそのまま追従し、内的自己像が作られているアスリートの相談事例について検討している。彼らは外的自己体験が内在化されず、内的自己の発達へとつながることに困難さを抱えていた。本研究ではこういった特徴を持つアスリートを「随伴群」と命名した。その他の群の臨床像については表5を参照されたい。
- 注3) 随伴群と成熟群のみを事例として提示し、比較する理由は以下の通りである。研究2の目的は、「内在化につながる過程を明らかにすること」であるため、内在化につながった成熟群と、つながらなかった随伴群を事例として取り上げ、比較することによって内在化につながる自己形成過程の特徴を浮きぼりにできると考えたためである。本研究でそれ以外の群を事例提示しないのは、それ以外の群が内在化には直接かわかっておらず、この目的を検討する上で相応しくないと判断したためである。
- 注4) 本研究の面接調査では、最初に最も印象に残っている競技体験を聴き、その後はそれぞれの対象者の語りに合せて表7の内容を臨機応変に聴いた。そのため、実際に訊ねた内容は共通しているが、その手順は対象者によって異なる。これは、対象者の語りやその流れをできるだけ崩すことなく取り扱うことで、対象者の方々がその場でも自身との対話を行い、これまでの競技体験を丹念にふり返ることができると考えたためである。ここまで丁寧に戻らなければ、このような深い体験についての聴き取りができないと考えたためである。
- 注5) 本文には提示できなかった事例も含め、成熟群の事例となった者の中で集団競技に関わる者は、周囲の人々との関係を通して自分自身に対する気づき、あるいは信頼感を深めている者が多かった。
- 注6) パーソナリティを理解するにあたり、自己を2側面から捉える視点は古くから存在している。例えば、最も古くはJames（1982）が自己を「知るものとしての自我（pureego：I，主我）」と「知られるものとしての自我（empiricalego：me，

客我)」という2側面から捉えている。Jamesのこの視点を基に、ミードやユングに代表されるように、様々な視点によって自己を2側面から捉えてきた。始めは人が意識できる部分と、そうでない部分に分類され、前者の検討が中心となっていた。どの時代でも自己を最も中核的な部分と、それよりも外的な対象との関わりのある部分の2側面から捉える視点が共通している。本研究もこのように自己を2側面から捉える視点に立ち、アスリートの自己形成を内的・外的2側面から捉えている。

文 献

- 青木万里 (1998) 学生相談において自己理解を深めるために用いた文章完成法の試み。心理臨床学研究, 16 (4) : 353-364.
- 青木万里 (2002) 心理学の授業に用いた文章完成法の試み—自己理解と他者理解を促進するために—. 学生相談研究, 23 (1) : 73-86.
- 青木万里・クスマノジェリー (2008) 学生の自己理解を深める試み。上智大学心理学年報, 32 : 19-35.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993) Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24 (2) : 237-254.
- 江田香織・中込四郎 (2008) アスリートの自己形成における随伴的自己価値に及ぼす愛着の影響。臨床心理身体運動学研究, 10 : 11-23.
- 江田香織・伊藤正哉・杉江 征 (2009) 大学生アスリートの自己形成における本来感と随伴的自己価値が精神的健康に及ぼす影響。スポーツ心理学研究, 36 (1) : 37-47.
- 江田香織・中込四郎 (2009) アスリートの相談事例に見られる「自己形成」の特徴。臨床心理身体運動学研究, 11 : 17-27.
- 福盛英明・森川朋子 (2003) 青年期における「フォーカシングの態度」と精神的健康度との関連。体験過程尊重尺度 (The Focusing Manner Scale; FMS) 作成の試み。心理臨床学研究, 20 (6) : 580-587.
- Gendlin, E. (1964) A Theory of Personality Change. In Worchel, P. & Byrne, D. (Eds.) *Personality Change*. John Wiley, 100-148. (人格変化の一理論。村瀬孝雄 (訳) (1966) 体験過程と心理療法。ナツメ社。第3章, 39-157.)
- Hermans, H. J. M., Kempen, H. J. G., & Van Loon, R. J. P. (1992) The dialogical self: Beyond individualism and rationalism. *American Psychologist*, 47: 23-33.
- James, W. (1982) *Psychology: The briefer course* (今田 寛 (訳) (1993) 心理学 (上) (下) 岩波文庫).
- 加藤 厚 (1983) 大学生における同一性の諸相とその構造。教育心理学研究, 3, 20-30.
- 河野哲也 (2006) <心>はからだの外にある。NHKブックス: 東京。ミンデル (2002) ドリーム・ボディ。自己を明らかにする身体。藤見幸雄 (監訳), 誠信書房: 東京。
- 溝上慎一 (編) (2001) 大学生の自己と生き方。大学生固有の意味世界に迫る大学生心理学。ナカニシヤ出版, p.57.
- 溝上慎一 (2008) 自己形成の心理学。他者の森をかけ抜けて自己になる。世界思想社: 東京。
- 水間玲子 (2002) 自己形成過程に関する研究の概観と今後の課題—個人の主体性の問題—。京都大学大学院教育学研究科紀要, 48 : 426-441.
- 水間玲子 (2005) 自己形成過程に関する理論的考察—理想自己の問題を中心に—。梶田叔一 (編) 自己意識研究の現在 2。ナカニシヤ出版: 東京, 53-76.
- 森岡正芳 (2002) 物語としての面接。ミメシスと自己の変容。新曜社: 東京。
- 森岡正芳 (2005) うつし臨床の詩学。みすず書房: 東京。
- 中込四郎 (1993) 危機と人格形成—スポーツ競技者の同一性形成—。道和書院: 東京。
- 中込四郎 (2004) アスリートの心理臨床。道和書院: 東京。
- 成瀬悟策 (1988) 自己コントロール法。誠信書房: 東京。
- 成瀬悟策 (1992) 動作法。氏原 寛・小川捷之・東山 紘久・村瀬孝雄・山中康裕 (共編) 心理臨床大辞典。培風館: 東京, 333-335.
- 成瀬悟策 (1995) 臨床動作学基礎。学苑社: 東京。
- 名取琢自 (1994) 身体との対話—精神と身体の間領域—。山中康裕・岡田康伸 (編) 身体像とこころの癒し—三好晃光教授退官記念論文集—。岩崎学術出版社: 東京。
- Reinboth, M. & Duda, J. L. (2003) Development and preliminary validation of a contingent self-worth measure in sport. Unpublished manuscript.
- 下山晴彦 (1992) 大学生のモラトリアムの下位分類の研究—アイデンティティの発達との関連で—。教育心理学研究, 40 (2) : 121-129.
- 鈴木 壯 (2000) メンタルトレーニング—競技力向上のための心理サポート—。杉原 隆・船越正康・工藤孝幾・中込四郎 (編著) スポーツ心理学の世界。福村出版, 199-211.
- 田中夕子 (2007) トップアスリートの身体感覚 (12) シンクロナイズドスイミング鈴木絵美子 (ミキハウス)。月刊トレーニング・ジャーナル: 東京, 29 (8) : 48-51.

(2011.10.11 受稿, 2012.2.13 受理)