

体育心理学研究会会報

曲 り 角

昭和45年6月 第1号

スポーツセラピーについて
—本年度の学会シンポジウムと関連して—

松 田 岩 男

スポーツが身体的側面のみならず心理的側面に、なんらかの望ましい影響を与えることは、体育の領域だけでなく心理学、教育学などの領域でも早くから主張されていた。

そのメカニズムについては、現在でもなお明らかにされているとはいえない。しかし、事実としてみられる心理的な効果を、精神障害の治療や性格の矯正など臨床面に適用しようとする試みは、各方面でなされているし、実際に効果をあげているものもある。

昨年度の体育学会における専門分科会のシンポジウムは、このようなスポーツにおける臨床面の研究の現状をとらえたものであり、そこでは、スポーツにおけるカウンセリングとセラピーに関する問題がとりあげられた。

スポーツセラピーはレクリエーションセラピーの1つと考えられ、ダンスセラピー、ミュージックセラピーなどとともに精神障害の治療に対する臨床的な方法として既に実用化されているものである。また、スポーツマンに対するカウンセリングは、選手強化との関連で、東京オリンピック大会の候補選手に対して適用されて以来、選手強化のためばかりでなく、一般にその必要性が強調され、数多

くの試みがなされている。スポーツセラピーの過程にカウンセリングを行なうなど密接な結びつきはあるが、カウンセリングは独自のねらいと方法をもつものであり、両者は別の問題であると考えなければならない。

このような意味で、本年度の専門分科会のシンポジウムは、「スポーツセラピーをめぐる」という題名で、その実践側と理論を中心として討議しようという話が進められている。

スポーツを身体活動とみれば、従来、広く行なわれている作業療法とのつながりが考えられ、作業療法のメカニズムをとらえることが、スポーツセラピーのメカニズム究明の1つの鍵になると思われる。また、ダンスセラピーにおける理論は、スポーツとダンスがともに自発的な活動としての特徴をもつところから、いま1つの鍵を与えてくれるものと期待される。さらに心身の密接な関係を考えるならば、リハビリテーションの領域における運動の処方にも心理的な考慮が要求されており、この面からの貢献もみのがせない。スポーツセラピーの問題も、このような関連領域とのつながりに関して究明されることが必要であると思われる。

本年度のシンポジウムが広い立場でとりあげられ、実りあるものになることを期待したい。

運動練習と思考

京都教育大 末 利 博

身体運動と意志・情緒とは密接な関係があり、スポーツの試合等におけるプレーは意志的・情緒的活動そのものであると考えられる。しかし知的活動としての思考と身体運動との関係は意志や情緒のそれとちがって互に矛盾するもののように思われてならない。この点についてかつて表明された後藤岩男氏の意見が体育関係者への痛烈な批判・忠告として筆者の脳裏にきざみこまれて今日まで生きつづけている。すなわち氏は昭和24年に公表した“体育の心理”の中で次の如く述べている。

「体育運動は主として外の場の活動である。いかえると外の場が非常に分化して意質化してゆくことに外ならない。かかる異質化には、必然的に内の場の等質化を必要条件とする。……このような理由で永い間体育運動のみに専念しているものはそれが習慣性になっていつしか内の場の分化がうまく行なわれず、精細犀利な思索が出来なくなり、鋭敏な感性を失ってしまいがちである。……体育運動家は概して犀利な思索や強靱な思考が不得手であり、思考が大ざっぱである」……体育の心理 P. 90……

後藤氏は心理学者であるが、学生の頃サッカーの選手をされていたと聞いている。したがって氏が故意に体育家を誹謗したわけではなく、上記の所説は経験・観察・調査等から出した結論であろうと思う。

筆者もこの点について次の如き経験や観察をしている。

①歩きながら読書している場合、書かれた内容がむづかしかったり、大変興味深い場合

には自然に歩行運動は停止する。身体運動と読書が両立しない。

②初心者の場合自動車の運転中、こみいった内容の会話がしにくい。運転動作と思考が両立しない。

③バレーボールやバスケットボールの試合で監督やコーチがベンチウォッチをする。プレーは専ら運動、コーチは専ら思考と分業している。プレーと思考が両立しにくい。

④大脳への血液の配分、血中の糖分の不足、乳酸の増加等から強い運動練習や持続的な重労働は頭脳のはたらきの妨げになることは当然です……頭よくなる本……林 緑 P. 81……

⑤スキー等の練習では示範～模倣の型で学習が行なわれる事象が多い。創造より模倣が大きな役割を演じている。

⑥運動クラブには伝統やきまり、しきたり等の社会的制約が多いし、先輩と後輩の縦の人間関係が強く、自由な思考の出来にくい社会的環境が多い。

以上の如く思いつくままに経験や観察の結果をあげても、身体運動と思考、特に創造的思考とは両立しにくい関係にあるのではないかと推測される。

体育学会でもこれまでこの種の研究はほとんどみられない。からだづくりが特に強くさげばれている昨今であるが故に、この問題は放置出来ない問題であると考える。

1970. 5. 26 末 利 博

肥満と減量

東工大 藤 巻 公 裕

一口に肥満といってもその種類はいろいろである。代謝内分泌系の異常や中枢神経系の

損傷によるいわゆる“病氣”の肥満もあれば単純性肥満とよばれるものもある。

ここでべるのは前者の病気による肥満を除いたものについて述べようとおもう。

生理学的に肥満とはカロリーの入力、出力のアンバランスによる結果であると定義されていることから、肥満の問題は一般的に身体的な側面からのみ問題とされがちである。

しかしそれを一歩つっこんで心理学の立場から考えてみると、問題は単に医学的、生理学的側面からのアプローチだけでは解決できない問題が数々でてくる。

肥満するということは、さきにものべたように生理学的に考えるとエネルギーの入力出力のアンバランスによるものであり、それが長期にわたると糖尿病、心臓病、高血圧症などの成人病にかかりやすいという医学的なデータから考えると、当然肥満はのぞましくなく、減量の問題がでてくるであろう。

しかし成人の場合でも子供の場合でも、一端肥満した身体を減量し、その人にあった理想的な体重に戻すということは、非常な努力が入りなみたいていのではないようである。

このことを心理学的に、または行動学的に考えると、肥満の状態になるまでには、「食物の多い状況におかれた」とか「食べる習慣がついていた」とか、あるいはまた「食べざるを得ない状況におかれていた」「それに対し運動量、活動量が不足していた」といった。つまりある個人が肥満したということは、その場に適應してゆくひとつの手段であり、ふとることによってその場に適應していく過程と考えることができるのである。

この適應の手段として肥満するということは適應異常と考えてよく、当然減量することが必要であると考えられるが、それにはいくつかの問題がある。

このような問題についてひとつの考え方を提起している1人として、H. Bruckがある。

1952年の氏の論文の主張^(註)をごく簡単に要約すると、「臨床的な見方からすれば、ふとりすぎには2つのタイプに分けて考える必要があり、ひとつは体質的なものであり、他のひとつは情緒的な適應異常による甚肥満の徴候を示すタイプがある。そしてこのいずれもが同じ方法で減量してよいというものではなく、減量はその人に意義あることであるか否かをよく考えておこなわなければならない」というのである。すなわち、減量はよく適應した者についてはよいが、情緒的に障害をおこしているものについては、むしろ減量は逆効果であり、無理におこなえば重大な精神障害をひきおこすだろうというのである。

肥満の原因にはいろいろあって、その中にあって、H. Bruckの理論は精神的な要素を重視しすぎるという点で批判も多いのであるが、しかし、この後提唱されたJ. Mayerの理論では社会的関係と不活動性が強調されており、心理学的に興味あるものが出されていることから考えると、やはりH. Bruckの主張も十分考慮に入れなければならない事柄だろうと思う。いずれにしても、肥満者が本来もっている能力を十分發揮するためには、肥満している状況が個人の能力發揮に悪影響を及ぼしているその原因をつきとめ、除去することが必要であろう。減量をするとなればそういった原因をよくつきとめ、それに合った処置をすることによってはじめて肥満における減量の問題も成功するであろう。

(註) [Psychological aspect of Recliving]
H. Bruck 1952 Psychosomatic Medicine

全身運動の人間学的考察

今日の科学技術の急速な発展は、人間の外的条件(物質)の充足に、大いに貢献して来

東京教育大学 山本勝昭
たが、しかしそれは人間と物質、人間と自然、人間と人間のあいだに種々の問題を生起させ

ている。交通問題、人間疎外、公害、コミュニケーションの断絶、等その最たるものであろう。これらの問題は、人間の外的条件に対応する内的条件のアンバランスからくるものであろうが、この意味で、今日ほど“人間”に視点が向けられている時はない。人間とは何か、人間はどうあらねばならないかの人間回復が叫ばれる所以である。

ところで人間性、人間回復を確認するよりどころは一体何であろうか、それは個々人の「いきがい」にあると思う。躍々たる生命のいぶき、欲びを感じる。それが「いきがい」である。いいかえれば自己実現にあると思う。この自己実現のプロセスには「忘自己」が先行する。「忘自己」とは、物、自然、人間つまり対するものに自己を同一化し、そのものになりきること、つまり ego-involvement (自我関与) にほかならない。自我関与は、「身」も「心」も「あたま」もすなわち、全人、全体がその場に参加し、そのもの、そのことになりきることにはほかならない。たとえば、すぐれた俳優は、みごと与えられた役柄になり切ることで、みる人を引きつける。その演技は、口先、手先の演技でなく、まさに自己の全体からの表現である。

すぐれた俳優は、口先、手先の演技で、見る人をごまかせないことをよく知っている。役柄になりきること即忘自己をよく心得ているし、また、それがみる人を自己の演技に引き入れることだと信じている。つまり、すぐ

れた俳優は、訓練と学習によって、演技の本質を体得しているといえる。あたまで理解しただけでは、すぐれた俳優とはいえない。

このように、すぐれた俳優が「からだ」「こころ」「あたま」の流れで演技を身につけ、「あたま」「こころ」「からだ」の流れで表現する。この三つの連続体のグイナミックスが全体である。連続的全体を動かしあるもの、あることを身につけ、身につけたあるもの、あることを表現する。試練に耐えぬいた人が、目標を達成したときの表現は、「とびあがってよろこぶ」「からだをゆすってなく」ことに終結する。“やった”感じ、充実感、いのちがそこにある。デカルト的二元論はそこにはない。

かくして、現代を人間らしくいきることの意義は、ある課題に ego-involvement とし、学習と訓練とによって養われた自己の潜在性を発揮すること、表現することであり、自己実現に他ならない。実験の結果と観察からの仮説として、全身活動は、即 ego-involvement の初歩的ステップであり、verbalization (言語化) を、挿入することで強化される。従って全身運動への参加は、それがただちに大きなモチベーションであり、verbalization は強化として作用し、全身運動的表出は、人間を確認する大きな手がかりとなるだろう。

お知らせ

去る5月16日専門分科会が東京教育大学体育学部において開かれ、シンボルウムのテーマについて活発な意見が交換され、本年度のテーマを『スポーツセラピーをめぐって——事例と理論——』とすることが決定されました。なお、演者はただ今交渉中です。

(杉原)

体育心理学研究会会報

『曲り角』

昭和45年6月30日発行

代表 鈴木 清

編集 松田 岩男

杉原 隆

連絡先 東京都渋谷区西原1-40

東京教育大学体育学部 体育心理学研究室

TEL(460) 0511(代) (内) 36