日 本 体 育 学 会

体育心理学専門分科会会報

第15号（通巻第43号）

体育心理学専門分科会

2003年8月発行

日本体育学会体育心理学専門分科会会則

第1条　本会は，日本体育学会 体育心理学専門分科会と称する．
第2条　本会は，体育・スポーツに関する体育心理学研究の発展のため，会員相互の情報交換を行い，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，会費を納入した者とする．
第5条　本会に次の役員を置く．
（1）会長　　1名
（2）理事　　12名
（3）監事　　2名
第6条　役員の選出は，次の方法で行う．ただし，末位が同数の場合は抽選とする．
（1）会長は，会員の単記無記名投票による最多得票者とする．
（2）理事は，会員の5名連記無記名投票による得票上位者10名とする．
選挙とは別に事務局から2名の理事を選出し，庶務・会計を担当する．
（3）理事長は，理事の単記無記名投票による最多得票者とする．
（4）監事は，会員の中から会長が委嘱する．
第7条　役員の任期は，4月1日より翌々年の3月31日までの2年間とし，2期の重任を限度とする．ただし，事務局選出の理事はこの限りでない．
第8条　本会に理事会を置き，会長および理事でもって構成する．
第9条　理事会には，業務を円滑に遂行するため，次の委員会を置く．
学会大会委員会，企画委員会，広報委員会，庶務・会計委員会
ただし，庶務・会計委員会は，事務局選出の理事が担当する．
第10条　会務を補佐するため，会長の指名により幹事若干名を置くことができる．
第11条　本会の会議は，総会および理事会とする．
第12条　総会は，次の事項を審議決定する．
（1）役員の選出
（2）事業報告および収支決算
（3）事業計画および収支予算
（4）会則の改正
（5）その他
第13条　総会は年1回，日本体育学会の開催地で開催し，当日の出席会員をもって構成する．
第14条　本会の経費は，会費，日本体育学会の補助金ならびに寄付金の収入によって支出する．
第15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．

附則　1．本会の事務局は，総会の議を経て決定する．
2．本会は，日本体育学会の依頼により，日本体育学会関連役員等を選出する．
3．この会則は，平成14年10月13日から施行する．

体育心理学専門分科会の役員（敬称略）

任　期：平成15年4月1日～平成17年3月31日
会　長：杉原　隆
理事長：西田　保
理　事：学会大会委員会（○阿江美恵子，土屋裕睦，橋本公雄）
企画委員会（○荒木雅信，岡沢祥訓，鈴木　壮）
広報委員会（○和田　尚，工藤孝幾，竹中晃二）
庶務・会計委員会（○山本裕二，竹之内隆志）　　○：委員長
監　事：寺田邦昭，石垣尚男

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　西田　保（名古屋大学）

日本体育学会の法人化に合わせて，平成15年4月1日より体育心理学専門分科会の組織も新しくなりました．昨年の専門分科会総会で承認されましたように，これまでの運営委員会から理事会へと名称が変わり，委員会制度が導入されました．役員選出も無事終了し，新しい体制でスタートしたことになります．役員一覧（敬称略）と役割分担は以下の通りです．役員の先生には，委員会制度がうまく機能し専門分科会活動が活性化していくようご尽力賜りたいと思います．また，会員の皆様には，ご意見やアイデアを事務局までお寄せ頂ければ幸いです．

会　長：杉原　隆
理事長：西田　保
理　事：学会大会委員会　○阿江美恵子，土屋裕睦，橋本公雄
　　学会大会時の専門分科会関連の企画立案
　　企画委員会　○荒木雅信，岡沢祥訓，鈴木　壮
　　専門分科会独自の活動の企画（講演会，研究会，セミナーなど）
　　広報委員会　○和田　尚，工藤孝幾，竹中晃二
　　会報の発行（内容の検討と執筆者への依頼，印刷業務など）
　　庶務・会計委員会　○山本裕二，竹之内隆志　　○：委員長
監　事：寺田邦昭，石垣尚男

今年の日本体育学会は熊本大学で開催されます．早速，学会大会委員会を中心にシンポジウムおよびキーノート・レクチャーの演者やテーマを企画して頂きました．この他にも，口頭発表とポスター発表が例年通り予定されています．懸念されていた発表数ですが，本専門分科会は計57件となっています．一時期減少した口頭発表も今年は20件もの申込がありましたので，2会場を設定しました次第です．会員の皆様の学会大会へのご出席方をよろしくお願い申し上げます．

最後に，本会報の発刊には，多数の方々にご協力を賜りました．深く感謝申し上げますとともに，会員の皆様には，今後とも専門分科会活動に積極的にご協力頂きますようよろしくお願い申し上げます．

平成15年7月4日

目　次

はじめに ..... 西田　保（名古屋大学） i

目次 iii

I. 巻頭言
曲がり角 ..... 杉原　隆（東京学芸大学） 3

II. 特別寄稿
心理状態を測る便利な道具を求めて ..... 坂入洋右（筑波大学） 7

III. 日本体育学会第53回大会関連
1. キーノートレクチャー1 13
テーマ：スポーツ選手のメンタルトレーニングにおける動作法
－身体の自己コントロールとメンタルアクティベイション－
演　者：星野公夫（沖縄国際大学）　　司　会：飯嶋正博（順天堂大学）
発表抄録 13
演者報告 14
傍聴記 ..... 滝　省治（甲子園大学） 15
2. キーノートレクチャー2 16
テーマ：リラクセーショントレーニングがもたらす心理的変容
演　者：伊達萬里子（武庫川女子大学）　　司　会：片山陽仁（常磐会短期大学）
発表抄録 16
演者報告 17
傍聴記 ..... 菅生貴之（国立スポーツ科学センター） 18
3. シンポジウム 19
テーマ：体育授業における体育心理学の役割　－運動学習の視点から教育を考える－
司　会：麓　信義（弘前大学）
演　者：関矢寛史（広島大学），阪田尚彦（岡山大学）
指定討論者：伊藤政展（上越教育大学），藤田昌一（さいたま市立原山小学校），
樋上弘之（滋賀県立水口東高校）
発表抄録 19
司会報告 22
指定討論者報告 ..... 樋上弘之（滋賀県立水口東高校） 24
傍聴記 ..... 伊藤豊彦（島根大学） 25
西野　明（千葉大学） 26
4. 一般研究発表 27
口頭発表（座長報告） 27
遠藤俊郎（山梨大学）　　高井和夫（筑波大学）
山本裕二（名古屋大学）　　荒木雅信（大阪体育大学）
ポスター発表（発表記と傍聴記） 35
吉田聡美（コンディショニング・ラボ）　　田中千恵（奈良女子大学大学院）
渋谷　賢（東京学芸大学）　　和多野　大（大阪体育大学大学院）
苅部俊二（法政大学）　　立谷泰久（国立スポーツ科学センター）
井上則子（津田塾大学）　　吉井　泉（大阪府立大学）
5. 学会参加記 46
三木ひろみ（筑波大学） 46
西田順一（九州大学大学院） 47
平井敏幸（法政大学） 48

IV. 研究会の活動報告・参加記
2002年度　運動学習研究会活動報告 ..... 木島章文（大阪体育大学） 51
スポーツ・健康動作法研究会の活動報告 ..... 飯嶋正博（順天堂大学） 52
第12回臨床スポーツ心理研究会に参加して ..... 小谷克彦（筑波大学大学院） 53
メンタルトレーニング・応用スポーツ心理学研究会
..... 高妻容一（東海大学） 54
第5回スポーツ社会心理学研究会 ..... 磯貝浩久（九州工業大学） 55

V. 日本体育学会第54回大会案内
1. 日本体育学会第54回大会（熊本大学）の内容案内 59
2. キーノートレクチャー1 60
テーマ：体育・スポーツ心理学研究とUK法
演　者：船越正康（大阪教育大学）　　司　会：杉原　隆（東京学芸大学）
3. キーノートレクチャー2 61
テーマ：子どもにおける身体活動量増強のための行動科学的アプローチ
ートランスセオレティカル・モデルを基にー
演　者：上地広昭（早稲田大学）　　司　会：堤　俊彦（近畿福祉大学）
4. シンポジウム 62
テーマ：スポーツとコミュニケーション　ー身体とことばをつなぐスキルトレーニングー
司　会：橋本公雄（九州大学）
演　者：吉澤洋二（名古屋経済大学），柳　敏晴（鹿屋体育大学），杉山佳生（九州大学）

VI. 学位論文の紹介
一過性運動に伴う感情変化の検討: 運動固有の感情尺度の開発と適用
..... 荒井弘和（大阪工業大学） 69
アメリカンフットボールの密集突破に関する攻守圧場モデル
..... 木島章文（大阪体育大学） 72
テニスのサービスコース・球種予測に関する研究　—予測時期，予測手がかりに着目して—
..... 武田守弘（広島大学） 74
打球動作における複合運動学習 ..... 山本裕二（名古屋大学） 76

VII. 研究室の紹介：研究室めぐり（10）
東海大学大学院体育学研究科及び体育学部 ..... 吉川政夫 81
東京都立大学 理学研究科 身体運動科学専攻 知覚運動制御研究室
..... 石原正規・今中國泰 83

VIII. 海外情報
アメリカのスポーツ心理学情報 ..... 直井愛里（ウェストバージニア大学大学院
博士課程 Sport Psychology 専攻修了） 87
スプリングフィールド大学におけるスポーツカウンセリングのカリキュラム
..... 椎名純代（スマイルセンター） 90
マクマスター大学に滞在して ..... 森　司朗（東京学芸大学） 92
コネチカット大学での研究生活 ..... 工藤和俊（東京大学） 94
米国における子どもを対象とした身体活動増強の試み
..... 上地広昭（早稲田大学） 96

IX. 事務局報告
1. 平成14年度事業報告 101
2. 速報 104
3. 平成14年度決算および平成15年度予算案 105

編集後記

I. 巻頭言

曲がり角

日本体育学会体育心理学専門分科会
会長　杉原　隆（東京学芸大学）

“曲がり角”という表題を見ておやっと思った方は，どのくらいいるでしょうか？若い方はご存知ないと思いますが，“曲がり角”という表題は，1988年に「体育心理学専門分科会会報」になるまで会報の表題として使われてきました．分科会設立当初が“曲がり角”であったとするなら，現在は第二の“曲がり角”に直面していると言えると思います．

“曲がり角”に直面しているのは，正確にいうと体育心理学専門分科会というよりは，日本体育学会です．日本体育学会が“曲がり角”に来ているという認識の背後には大きく見て二つの事実があります．

ひとつは，近年，体育学会を構成している専門分科会のほとんどがそれぞれ独立した学会を設立し，活動を活発化させてきているという事実です．そのなかには，日本スポーツ心理学会のように，日本体育学会の専門分科会とはまったく独立した組織として設立され運営されている学会と，会費の徴収をはじめ専門分科会とほとんど同じ組織で運営されている学会があります．が，いずれにしても，体育学会とは別に大会を開催し，ジャーナルを刊行しています．体育学の分化・専門化が急速に進んできたと言えるでしょう．

もう一つは，上記の事実と関係して，大会での発表演題数が近年急激に減少していると言う事実です．1980年代には700を超えていたのが1990年代に入ると年々その数を減じ，50回記念大会を除いてここ数年は400代にまで落ち込んでいます．学会活動の基礎となる大会での発表数が激減していることは由々しき問題です．ちなみに，日本スポーツ心理学会の発表演題数は着実に増加してきています．さらに，体育学会では，会員数も頭打ちから減少に転じています．このまま手をこまねいていると体育学会はその存在基盤が弱体化してじり貧になり，少しオーバーに言えば空中分解の恐れが出てきています．まさに体育学会は大きな“曲がり角”に直面していると言えるでしょう．当然，その分科会である体育心理学専門分科会もその存在の意義が問い直されなければなりません．

このような日本体育学会の状況は以前から学会改革の必要性というかたちで理事会でも議論され，その一部は学会の法人化というかたちで実現しました．また，東京大学で開催された第50回記念大会もその方向性を探る大会として大きな成果をあげたと思います．しかしまだまだ，その改革は十分とは言えません．それでは日本体育学会が魅力ある存在として会員をひきつけ法人として社会的な貢献をしていくにはどうすればよいのでしょうか？　私見を述べてみたいと思います．

ポイントは一つ，“体育学”（“スポーツ科学”）が学際的な学問であるという本来の存在基盤を強化徹底させると言うことです．これまでの体育学会は，体育学は学際的な

学問であると言いながら，実際は体育学を構成する学問領域（専門分科会）の寄せ集めで，それらが相互にほとんど学問的な連携をもつことなく独立して活動してきました．大会について言えば，期日と場所を同じくするだけで，そこで発表される研究はそれぞれの学問領域で完結するものがほとんどです．体育心理学専門分科会を例にあげれば，スポーツ心理学会の発表と本質的に何ら変わらないのが現実です．まさに屋上屋を重ねるだけで，これでは専門化された学会が独立するにつれて体育学会の存在意義が薄れていくのは当然です．

日本体育学会はこれまで，体育学を一人前の学問として確立するために，体育学を構成する専門科学を充実させることに力を注いできたと思います．そして，今日，この目的はほぼ達成され，やっと，体育学が本来の学際的な学問とし発展するための基盤が整ったと言えるのではないでしょうか．これからの日本体育学会は，体育学の分科・専門化は体育学会から独立した専門学会に任せ，体育・スポーツ現象を多角的かつ全体的に研究する総合化へと方向転換をする必要があるというのが私見です．もう少し具体的にいうと，各学問領域で完結する研究は独立学会に任せ，異なる学問領域の研究者が共通の現象や問題にアプローチした共同研究に重点をおくべきだという提案です．

例えば，学会大会はシンポジュウムを中心にし，共通のテーマのもとで幾つかの専門分科会が協力して行う．つまり，体育・スポーツ現象に対して共通の問題意識をもってさまざまな学問領域からアプローチし，総合的・全体的に解明する．また，現代社会において解決が求められている領域横断的な諸問題を指定して研究を集中し，学会全体としてのシンポジュウムとして数年に渡って継続的に取り上げ，その成果を社会に還元する．研究発表も，異なる専門の研究者が共同して行う研究だけに限定する．このようにすることによって，参加した会員は視野を広げ，体育・スポーツ現象の本質についてのホリスティックでより深化した理解が得られるのではないでしょうか．と同時にこのことは，参加した会員の専門の研究を方向付け，深化し，専門化・細分化された研究の意味を明確化することにも繋がるはずです．

日本体育学会をさらに充実発展させるためには，体育学会に参加すると専門学科では得られない研究や教育に役立つ見識が得られるとか，体育学・スポーツ科学者としての共通の基盤を持てるといったメリットを持った学会にすることが必要ではないでしょうか．そのためには，体育心理学専門分科会も同じ体育・スポーツ現象を研究対象とする他の専門科学との情報交換，連携，共同研究を強化するという方向性を明確に打ち出す必要があるように思われます．このことは体育心理学専門分科会だけでは実行不可能であり，また，一朝一夕に簡単にできることではありません．しかし，ここで方向転換をしない限り，日本体育学会とともに体育心理学専門分科会も衰退の一途をたどるように思われます．他の研究分野に先駆けて日本スポーツ心理学会という独立学会を立ちあげる母体となった体育心理学専門分科会が，日本体育学会の転機に当たり，今回も他の研究分野に先駆けて率先して体育学・スポーツ科学の総合化に向けて活動を始めるというのはどのようなものでしょうか？　分科会会員の皆さんはどのようにお考えでしょうか？

平成15年7月7日

II. 特別寄稿

特別寄稿

心理状態を測る便利な道具を求めて

坂入洋右（筑波大学）

1.「立派な検査」より「使える検査」

2年前に，ある運動生理学の先生から，「生理状態の変化とあわせて心理状態の変化を測定したいのだけど，何かいい検査ないかな」という相談を受けた．POMSを何度も実施すると被験者が嫌がるのだそうだ．かくして，被験者の負担が少なく，生理指標と相関する心理検査探しが始まった．

心理検査の有効性を判断する場合，その信頼性と妥当性がひとつの基準になる．市販されているような項目数の多い「立派な検査」は，因子分析をしたりα係数を求めたりして信頼性の確認はされているが，運動・スポーツ領域で用いるには妥当性が不十分な場合が多い．

たとえばPOMSは，うつ病患者の心理状態の測定に用いるならいいだろうが，一過性の運動に伴う心理状態の変化を追うというような目的には適していない．測定内容の妥当性にも疑問があるが，それ以前に，65項目もある検査への回答を繰り返したら，それ自体がストレス刺激となって心理状態に影響を与えたり，被験者が飽きて適当に回答したりしてしまう．心理状態を繰り返し計測するための検査の質問数は，できるだけ少ない方が良い．また，項目の言葉が運動場面に適していて答えやすく，測定される心理状態の概念（因子）が単純で，生理状態や運動パフォーマンスとの関連性を検討しやすいものであれば理想的である．このような検査は，使いやすいだけでなく生理指標や行動指標を併用することで基準関連妥当性を確認することができる．

体育・スポーツの応用領域においては，正確な数字が出てくること（信頼性が高いこと）以上に，現場で使えて結果が活用できること（妥当性が高いこと）が重視されるべきであろう．心（心理）の検査の妥当性を体（生理・運動）のデータで確認できるのが「体育心理」の強みだと思う．

すでに体育心理学の領域では，項目数が少なく心理状態の測定に適した「使える検査」がいくつか作られている．たとえば，橋本・徳永（1996）のMCL-S1（Mood Check List-Short Form）や荒井・竹中・岡（2003）のWASEDA（Waseda Affect Scale of Exercise and Durable Activity）などは，12項目で使いやすく信頼性も確認されている．このような尺度がさらに便利になって広く活用されれば，運動・スポーツ領域全体の研究・実践の進展に大きく寄与するであろう．

最近，心理状態（感情）を包括的にマッピングできる感情の基本次元モデルが再注目されている．しかも，その理論に基づく尺度では，最終的にはたった2項目の評定によって4つの心理状態の数値を算出することが可能なのである．

2. 心理状態（感情）の基本次元は？

Wundt（1896）が感情を3次元（快－不快，興奮－鎮静，緊張－弛緩）で説明して以来，多くの研究

者から様々な組み合わせの3次元が主張されてきたが，ほぼ共通しているのは，興奮－鎮静（覚醒度）と快－不快（快適度）の2つの次元である．また，生理指標や行動指標との相関関係が確認されているのもこの2次元くらいであり，たとえば脳波の研究（吉田，2002）やロボットの研究（菅野，2002）などでは，感情を「活発（覚醒）－不活発（不覚醒）」と「快－不快」の2次元空間に位置づける考え方が活用されている．

「感情を説明するために3つの次元が必要となるのに，2次元だけでよいのか」という問題に対処するために，測定対象とする心理状態を限定する必要がありそうである．感情（Affect）は，強い反応性の感情である情動（Emotion）と弱い持続性の感情である気分（Mood）に分けられるが，後者に限定すれば2次元で説明可能である．既存の測定尺度を見てみると，気分（Mood）を表現する言葉を集めて因子分析して作った尺度の多くでは，Thayer（1978）が見出したエネルギー覚醒と緊張覚醒に相当する「ポジティブ覚醒（高覚醒・快－低覚醒・不快）」と「ネガティブ覚醒（高覚醒・不快－低覚醒・快）」の2因子，または別に「快－不快」を独立させた3因子が確認されている（Watson & Tellegen,1985；Matthewsら，1990；畑山ら，1994；津田ら，2001など）．これらの尺度で測定される心理状態は，「高覚醒－低覚醒」と「快－不快」の2次元空間に位置づけることができ，このことは「覚醒度」，「快適度」，「ポジティブ覚醒」，「ネガティブ覚醒」の4つの指標の数値は，理論上いずれか2つが測定できれば算出可能であることを意味している（Fig. 1 参照）．

3. 二次元気分尺度の作成と項目の削減

覚醒度と快適度の2次元空間を基礎にした尺度を開発すれば，少数の項目で心理状態（気分）を包括的に測定でき，心理・生理・行動の各指標間でデー

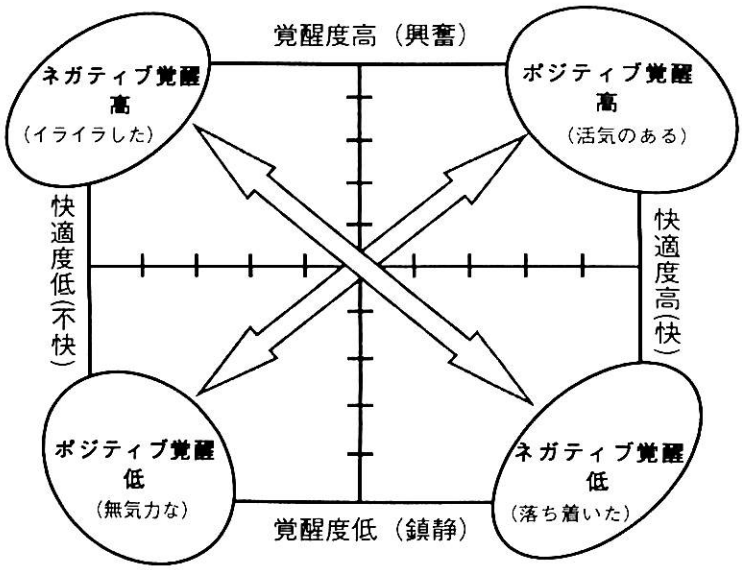


Fig.1 心理状態(気分)の2次元モデル

タを直接比較検討することができるのではないか．そう考えて8項目からなる二次元気分尺度（坂入ら，2003）を作ったのだが，すでに20年以上前に全く同じ発想で作られた尺度があったことを最近知った．あまりに不勉強で恥ずかしい限りであるが，その指標とは，Russell（1980）のFour Bipolar Scales of Affective Qualityである．この尺度は40項目（10項目×4尺度）からなり，信頼性も確認されている．さらにRussell（1989）は，項目を減らして利便性を追求し，たった2項目からなるAffect Gridを開発した（Fig. 2）．

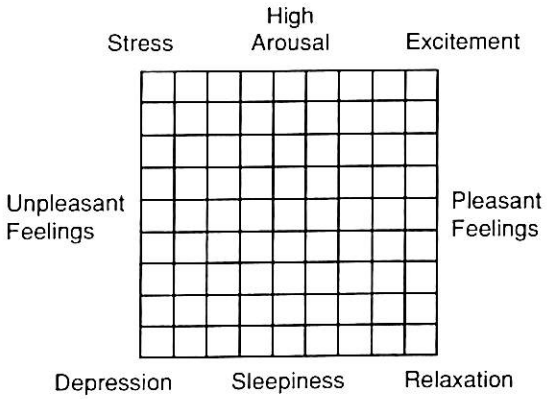


Fig.2 The Affect Grid (Russell,et.al.,1989)

Affect Gridは，横軸の「快－不快」と縦軸の「覚醒－睡眠」の各1項目尺度を9段階で評定させるもので，回答者は81マスのどこか1箇所に×印をつけるだけである．これによって心理状態の「覚醒度」と「快適度」が測定でき，さらに「ポジティブ覚醒」と「ネガティブ覚醒」の数値を推定することもできる．複数項目の尺度と比べて数値の信頼性はやや低下するが，利便性のメリットが極めて大きい．

4. 運動・スポーツ領域における尺度の活用

運動中の心理状態を繰り返し測定しようとする場合などに用いる尺度は，8項目でも多すぎるかもしれない．必ずしもAffect Gridの方法を使う必要はないが，Russell（1980）の理論モデル（Circumplex Model of Affect）に基づいて，「覚醒度」と「快適度」を測る「高覚醒－低覚醒」と「快－不快」の2評定尺度か，「ポジティブ覚醒」と「ネガティブ覚醒」を測る2評定尺度（例えば，「活気のある－無気力な」と「イライラした－落ち着いた」）を活用することは，運動の研究において高い有効性を持つことが期待される．信頼性・妥当性の検証はまだ不十分だが，生理指標や行動指標を併用した研究データが蓄積されていけば，結果的に併存的妥当性が確認できるのではないだろうか．

Russell（1980）の理論に基づいた簡便な心理指標は，運動の基礎的な研究だけでなくスポーツの実践現場でも活用でき，特に競技者の心理的覚醒水準のモニターとコンディショニングに有効だと思われる．しばらくは二次元気分尺度（8項目）などを用いる必要があるかもしれないが，自己評価に慣れてくれば，自分の心理状態のモニターが2項目の評定だけでもかなり正確にできるようになるであろう．そして，自分の運動パフォーマンスや調子の良さと心理的覚醒水準の関係がつかめてきたら，コンディショニングとして，「ネガティブ覚醒」を下げるためにリラクセーション技法を，「ポジティブ覚醒」を上げるためにアクティベーション技法を用いることができる．

以上，利点ばかり書いたが，現時点では二次元気分尺度はまだ欠点だらけである．今回主張したいのは，覚醒度と快適度の2次元空間を基礎として心理状態をとらえる理論（Circumplex Model of Affect）が，特に運動・スポーツ領域の研究と実践にとても有益だと言うことである．

III. 日本体育学会第53回大会関連

埼玉大学

2002年10月12日～14日

キーノートレクチャー1 発表抄録

スポーツ選手のメンタルトレーニングにおける動作法

― 身体の自己コントロールとメンタルアクティベイション ―

星野公夫（沖縄国際大学）

動作法、動作課題、動作体験　動作の構造化、メンタルアクティベイション

1　動作法とは

動作法は特定の理論に基づいて身体運動の過程を検討するのではなく,臨床事例の積み重ねを通して理論を構築してきた。そのために、発展の過程で理論に変化の見られるのが特徴である。しかしながら、その中心的な見解は一貫している。

それは、随意運動を筋・骨格系とか脳・神経系の活動とかの観点から検討する生理学的見解ではなく,体の持ち主である「主体」が自分の体を動かす「身体の自己コントロール」と言う「心理過程」として捉える立場を取ることである。この見解に基づき、成瀬は、「体が動く」と「体を動かす」とを峻別し,体を動かす過程を動作と定義し,そこに、「意図」 → 「努力」 → 「身体運動」の一連の過程を設定した。これは,「意図」「努力」の心理的活動があって初めて生理現象としての「身体運動」が開始されると見るのである。

この見解に立つと、身体運動を遂行するには、その開始から終末まで、絶え間ない主体的・能動的努力を必要とする。しかもそこでは、今、自分が体をこのように動かそうとしているとか、動かしている、これはだめだな、これはいいぞ等さまざまの実感を伴う。この実感を動作体験と呼ぶなら、動作を遂行するには、体の自己コントロールのみでなく、動作体験をも含めた幅広い心理的な活動がなされるのである。

動作は心理的な活動に基づき遂行されるのであるから、逆に言うなら、動作を変えることは、心理的な活動を変えることにもなる。

この、動作の変容を企図することによって心理的な変容を図ろうとするのが動作法の最大の特色となる。

2　動作法の目的

トレイナー（指導者）はトレイニー（被指導者）にとってより有益な動作課題を設定し、トレイニーがその動作課題を解決しようとする際の動作体験の仕方の変容を図ることを通して心理的な活性化を図る。

3　手続き

躯幹部の弛緩、股関節部の弛緩、胸や肩の弛緩、躯幹を伸ばす、胸や首筋を伸ばす、重心の左右、前後への移動、踏みしめ等の動作を動作課題として設定する。

これらの課題は、一見ありふれたもののように見えるが、実際には自分ひとりではうまく行えないものである。そこでトレイナーは、トレイニーの体を実際に動かす手助けをすることで、課題解決の援助を行う。

4　スポーツ技術における動作の構造化

スポーツでは、自分の体を動かすことが基本であり、しかも、これは、主体的・能動的な活動である。そこで、スポーツ選手に対しては、動作法は、体を動かす事を第一の目的としつつ、こころの活性化を図ろうとする。つまり、メンタルアクティベイションである。

その際に、例えば、重心の移動が巧みになると、その結果、プレイも巧みになる。そのために、動作法は競技の技術を指導しているとの誤解を受けることがある。そこでここでは、スポーツ技術における動作を行動の観点から構造化し、動作法の位置付けを明確にしたい。

例

① 目的行動　100mレースで勝とう
② 目的動作　走る動作
（目的行動の達成を裏付ける動作）
③ 基本動作　腕振り、足首の蹴り、腰を立てる等
（目的動作の構成要素となる動作）
④ 弛緩動作　身体各部の弛緩

選手達は、勝つことや好記録を目的として練習を重ねているし、指導者も指導を行う。そこには、運動技術の練習のみでなく、場の認知の練習もなされるが、ここでは、運動技術に話を絞りたい。では、選手達は上記のどのレベルの練習をしているのであろうか。おそらく、②目的動作の練習が主で、基本動作の練習にはあまり時間を割けないであろう。

しかも、筆者の見解では、人間一般は、弛緩、躯幹や首筋の伸ばし、腰を入れる、重心の移動等の基本動作を、練習することなしに完全にできるものは極めて少ない。したがって、目的動作の練習を行うことで基本動作を身につけることは極めて困難と言えるのである。

動作法は、基本動作と弛緩動作の練習には効果的な方法である。そこで、動作法によって弛緩動作や基本動作を身につけた選手は、目的動作をより効率的に習得することが予測できる。

5　まとめ

心理状態の変容を図ることは選手が自己の能力を十分に発揮するのに極めて重要である。しかし、心理状態が好転したとしても、運動技能に向上が見られるとは限らない。運動技能の向上のためには体の自己コントロール能力の向上が必要である。この意味で、基本的な体の動かし方の練習を通して心理的活性化を企図する動作法はスポーツ選手に有益な方法の一つであろう。

キーノートレクチャー１演者報告

星野公夫（沖縄国際大学）

１．動作法とは

昭和４０年に脳性まひ児の異常筋緊張が催眠によって弛緩した事例が報告された．脳性まひの定義は現在でも基本的には脳損傷に起因する運動や姿勢の異常とされている．ところが，催眠は脳損傷には何の影響も与えない．それにもかかわらず，なぜ弛緩できたかが問題となった．

一方，催眠現象の発現過程の詳細は不明であるものの，変性意識下における被験者の主体的行動であるとする見解が有力である．

この両者を勘案し，成瀬は脳性まひ児が自ら弛緩したと推測した．そこで，彼は，随意運動を意図→努力→身体運動の一連の過程を持つ動作の概念を提唱した．つまり，随意運動は「自己」が「意図」「努力」の心理的活動の下に身体を自己操作する心理現象と見たのである．この概念は人間の随意運動の定義として一般化された．

これに続いて，自閉児に動作法を実施したところ，自閉行動に変化の生じた事例を得た．これは，動作法を実施することによって心理的変容の生じたことを意味するものであった．

２．動作法の目的

これらの事例に基づき，動作法は，動作課題解決過程でのトレイニー（被指導者）の動作体験の変化を図ることによって，心理的変容を目指すことが目的となる．

３．動作法のスポーツ選手への適用

筆者のスポーツ選手への動作法の適用事例を報告した．初期の事例では動作の自己制御に焦点を当てていた．そこでは，水泳選手や陸上競技選手に記録の向上が見られた．

次いで，心理的側面にも着目しつつ動作法を実施し，記録の向上やフォームの変化とともに心理テストにおいて，望ましい方向への変化が見られた，つまり心が活性化された事例を報告した．

これらのことから，スポーツ選手に対する心理的サポートでは，心の活動のみでなく，動作そのものに働きかけることが有益であり，心理学はそのような働きかけが可能であることを提唱した．

４．スポーツ技術習得における動作構造

人間は，身体各部のリラックス，重心の移動，腰を入れる等の基礎的身体運動が特別の練習無しでは不完全なことを述べた．これらが不全のままではスポーツ技術の正確な習得は困難である．そこで，技術を動作の観点から1)目的行動，2)目的動作，3)基本動作，4)弛緩動作に構造化し，4)と3)とを特別に練習することによって，1)と2)とのスポーツ技術の習得がより効果的になされることを提唱した．

星野公夫氏（後）

キーノートレクチャー1傍聴記

滝　省治（甲子園大学）

スポーツ選手に対するメンタルトレーニングにおける動作法のレクチャーが始まった．星野先生が動作法をスポーツ選手に適用してこられた経緯をとつとつと述べられる．先生のまじめな人柄とスポーツ選手に向かう真摯な姿が伝わってくる．

動作法とは何だろうか．スポーツ競技に打ち込む選手に動作法を適用する目的は何だろうか．新たなトレーニング手法かあるいは訓練なのであろうか．平素から活発な身体活動に取り組むスポーツ選手に正しい動作を如何に教えるのであろうか．そもそも正しい動作とは何なのだろうか．単純なメンタルトレーニング技法のデモンストレーション機会と捉えていた誤りにすぐに気づかされることになった．

最初は障害児に適用される動作法の説明であった．動作法は言葉を使わない．動作に働きかけて心理的な変容を図るのが目的とされた．動作法では動作を身体運動の行い方「動かし方」と捉える．そこでは運動の生理的現象としての効果よりも，主体的・能動的努力の必要な随意運動の側面が強調される．

脳性まひ児が催眠下で過緊張が取り除かれるのは心の活動であり，自閉症児や多動児も動作訓練で望ましい行動変容が起きるのである．では，学習者の動機づけを高めて動作訓練を増大すれば問題が解決するかというとそうではない．脳性まひ児の歩行訓練では異常緊張で，「足が短くなった」と自己認識され，正しい歩行運動は阻害されるという．正しい動作法を修得して自己の体を緩めてコントロールする能力を高める必要がある．

スポーツ選手の動作法では身体の自己コントロールとメンタルアクティベイションの獲得が中心概念とされる．スポーツ選手の殊に運動技能に関わる問題では他の様々な心理的側面の対処からでは解決困難な問題が存在し，ここに動作法の優位性が指摘された．

ある槍投げ選手は槍が飛ばないから調子が悪いという．運動の練習によってフォームが自動化されて，自分では問題の所在が確認できていないという．自分の動きへの気づきが低いのである．動作法はここに介入するのである．体を上手く動かしてリラックスを学び，自らの動作を実感できるようにするのである．

アスレチックトレーニングは競技に必要な技術の獲得が目的である．それに対して，メンタルトレーニングにおける動作法は側腹部の弛緩から始まり，躯幹の捻り，弛緩，股関節弛緩，腰立て，胸と首筋，腰入れ，膝曲げ，重心の左右前後移動等が主たる動作課題である．これらの動作課題を行う中で学習者の動作の実感の仕方を変えることから，心理的変容を図るのである．

レクチャーの終盤に会場から対象者を募り，重心の移動等の動作法の実演が行われた．近くで拝見させて頂いたが，微妙な重心移動の修正である．動作法の施行者には高度の技術・訓練が要求されるだろう．次の機会には動作法の施術者に対する教育方法をお教え願いたいものである．

キーノートレクチャー2 発表抄録

リラクセーショントレーニングがもたらす心理的変容

伊達萬里子（武庫川女子大学）

リラクセーショントレーニング、パーソナリティ、心理的変容、皮膚温、脳波

1. はじめに

リラクセーショントレーニングの効果は、近年多様な角度から報告されているが、生理学的手法をもとにした研究は、今日でもそれほど多いとはいえない。さらにスポーツ社会学上で分類される克服・達成スポーツである新体操を対象とした実証的研究に至っては皆無と言っても良い。

この原因は新体操の種目特性・性格特性もさることながら、スポーツ心理学の研究者間でも指摘されているように、「精神の安定」という概念が非常に複雑であり、測定・評価方法が難解とされるからである。また、パーソナリティが短期間の刺激などでは変容しにくいと定義されていることからも伺える。

しかし、短期間の刺激でも各試合場面で性格の一側面が関与する認知的評価の状態が、一時的に変容したと考えてよいのではないか。これまでも短期間のサポートによるパーソナリティ変容が問題にされてきたが、これらについて今後再検討する余地があると思われる。近年の心理的変容に関する研究には、リラクセーショントレーニングは緊張・不安の軽減、精神の安定・自己コントロールの向上を図ると指摘した報告が数多くみられている。

ここでは、演者が検証したリラクセーショントレーニングの心理的効果について報告をおこなうと共に、関連研究を検索し、その動向と展望を考察する。

2. 新体操の沿革と種目特性

新体操としての歴史は浅く、1963年にヨーロッパで第一回世界選手権大会が開催されるまでは、芸術体操と呼称されていた。新体操の種目特性は、敵対する相手と格闘する「格技スポーツ」やゲームをおこなって勝敗を争ったり、なんらかのタイムや距離の優劣を決したりする「競技スポーツ」ではない。達成感や成功感を得るために連続的なリスクによる過緊張や正確・確実性を意識した集中持続などを伴ったアートスポーツである。

3. 新体操選手の心理的特性

演者はパーソナリティの一側面を見る手段として、YG性格検査やMPI、TSMI、DIPCA、JSACLを用いて分析をおこなった結果、トップクラスの選手は新体操の一般選手や球技種目の選手と比較すると精神的に不安定な傾向を示すことが明らかとなった。

特に顕著な差異が認められたのは、情緒安定性、神経症的傾向、失敗不安、緊張性不安、精神の安定・集中、ストレスなどの各因子・尺度であった。

4. 新体操選手のメンタルサポート

M女子大学では、過去において過緊張によりミスを犯す選手が多く、全日本選手権大会に今一歩で手が届かない状態であった。1995年～1999年にかけてリラクセーショントレーニングを主軸としたメンタルサポートを試みた結果、2000年に全日本選手権大会出場（9位）、2001年には入賞（4位）を果たした。これらの成績はリラクセーショントレーニングが心理的スキルの向上をもたらし、運動パフォーマンスの安定的発揮に貢献した結果と考えられる。

この間のリラクセーショントレーニングにおける実験方法は以下の通りである。

① 呼吸法を基盤とした一連のプログラム

音楽(αWAVE MUSIC CLASSIC…♩ 30～32／分、アダージオ)を用いたリラクセーショントレーニング（呼吸法、漸進的リラクセーション法、自律訓練法、気功）を行い、効果の理論的根拠については自律神経系の活動水準をみるパラメーターから心理的側面への影響を検討した。

結果から、心拍数や腋窩温はトレーニング後に有意な低下を示し、皮膚温は、手指に有意な温度上昇がみられた。

さらに、脳波では左前頭部と比較して右前頭部に顕著なα波の増加量がみられた。特にDIPCA.3で精神の安定・集中因子が低い結果を示した実験群に大きな変化が認められた。

② リラクセーショントレーニングプログラムの検討

リラクセーショントレーニングプログラムは時間的に余裕のある練習過程でおこなうことが前提である。しかし、試合直前に短時間で効果が期待できる手法とは何か、これらを解析することがピークパフォーマンスにつながると推測した。この実験では、緊張不安やあがりの克服方法として、従来からよく用いられている「個人の儀式（ルーティン）」も取り上げた。この意図は、お守りやお気に入りのグッズを持つ、祈る、縁起を担ぐ、無心になるなどルーティンにおける効用性に関する研究は少ないと考えたからである。手法ごとの測定はEEG topographyとJSACLの面から評価した。結果では、ルーティンと無心は右後頭部と右側頭部でα2波の含有量が有意な増加を示し、大脳賦活効果がみられた。

5. リラクセーショントレーニングの動向と展望

近年、国内において発表されたリラクセーショントレーニングとパーソナリティに関する文献を検索し、パフォーマンス向上を図るメンタルサポートについて考察する。詳細な報告は大会当日におこなう。

キーノートレクチャー2演者報告

伊達萬里子（武庫川女子大学）

キーノートレクチャーの依頼を事務局から頂いた時，後になって何と無謀なことをお引き受けしたのかと後悔ばかりが先にたちました．何故なら前々回は調枝先生，前回は徳永先生，今回のもうお一人の演者は星野先生とスポーツ心理学研究では著明な先生方ばかりですから，私如きが恐れ多いと思いました．しかし，研究レビューとして発表しなさいとのご依頼はもっと頑張りなさいと言う叱咤激励のお言葉と真摯に受け止め，奮起した次第です．

リラクセーショントレーニングに関する動向を纏めるには出来るだけ数多くの文献・資料をチェックすることが必要と考え，すべて第1巻から収集する事を基本としました．当然大学図書館だけでは十分ではなく，NACSIS-IR, NACSIS-ELS, JOISの活用や，北海道大学から琉球大学の図書館にコピーを依頼しました．International Journal of Sport Psychology, Journal of Sport Psychology (Journal of Sport and Exercise Psychology), The Sport Psychologist, Journal of Applied Sport Psychology に関してはどの大学も初刊からすべて揃っておらず，今回，資料の収集に一苦労しました．

これらの膨大な海外の文献を翻訳するには当然個人の限界があり，甲南大学人間科学科研究生の伊達 幸博 に協力を依頼しました．

資料を全て揃え，国内外の文献・資料を要約するのに3ヶ月以上費やしたため，リラクセーショントレーニングに関連する研究の展望まで十分意を尽くせない発表になったことを反省しております．

レクチャーでは，1960年にローマオリンピック大会の頃から競技力を高めるため，競技場面における〝心理的準備〟としての精神面のトレーニングが注目され，研究されるようになった背景から主として紹介して参りました．

今回，「スポーツ心理学研究」，「日本スポーツ心理学会 大会研究発表抄録集」「体育学研究」，「日本体育学会大会号」，「日本体育協会スポーツ医・科学研究報告書」，「体育の科学」の6誌をチェックした結果，特に日本体育協会スポーツ医・科学研究報告からスポーツ選手のメンタル・マネージメントに関する研究(1985～1988)は，松田先生を中心に日本の粋を誇るスポーツ心理学者が中心となって推進された研究であり，リラクセーショントレーニング法やバイオフィードバック法，イメージトレーニング法などの実際的成果をあげられたことが特筆すべき点でありました．

海外の文献のレビューについてはタイムオーバーとなりましたので未検索の文献・資料と併せ，改めてご報告したいと思います．

伊達萬里子氏

キーノートレクチャー2傍聴記

菅生貴之（国立スポーツ科学センター）

秋深まる武蔵野の地に久しぶりに体育学会が戻ってきた．当日は好天にも恵まれ，季節はずれな暖かさの中，伊達萬里子先生の「リラクセーショントレーニングがもたらす心理的変容」と題されたキーノートレクチャーが行なわれた．数多くの文献が網羅された大変な労作であった．この場を借りて，先生にはお疲れ様でしたと感謝申し上げたく思う．

先日行なわれたある学会で，東京オリンピック当時の心理学研究班が集う機会があった．その中で心身症の治療等に用いられていた自律訓練法をスポーツ選手に適用する際の苦労話を拝聴する機会を得た．九州大学名誉教授の成瀬悟策先生は「選手には必ず手土産を持って帰ってもらえるように心掛けた」と言っておられたのを覚えている．今回のキーノートレクチャーを拝聴していて過去の先生方の研究成果を概観させていただき，多くの先生方のこれまでのご尽力を感じた．自律訓練法に限らず催眠法などもスポーツ選手にとってはなかなかとっつきにくいものであるし，何かと誤解の多いリラクセーション技法について，これを行なうことでこういう効果が得られるよ，というような理論的根拠の確立は重要なことと考えさせられた．

脳波や自律神経機能などの従来の生理心理学的測定法によるデータの蓄積と同時に，自律訓練学会での「生理的な効果だけが測定され，どのくらい不安が軽減されてリラックス感をどの程度得たのかなどの心理的な効果が考慮されていない研究が多い」という指摘を受け止め，特に体育・スポーツ心理学としてのオリジナリティーを提唱するといった意味でも，その心理的効果の測定には留意したい．そういう意味で我々研究者のなすべき役割は，単なる検者としてではなく，メンタルトレーニングの実践者として選手に対応し，内省報告なども細かに観察することが重要であろう．

また，レクチャーの中では選手の縁起かつぎ，Initiationについての言及もあった．我々の施設に訪れるトップアスリートにもそのような取り組みについての質問をしてきたが，彼らの多くがやはり同様の心理的な「ルーティン」を確立していた．我々メンタルトレーニングの実践者は，これらの手法を利用しない手はないと感じた．確立された技法を教え込むことにとらわれず，彼らが独自に行なっている方法に理論的な肉付けをしてあげることも同じく重要であると考えられる．

最後に，これら多数の文献はリラクセーションの効果判定を志す研究者にとって必読のものであったが，セッション内容の多くが論文紹介に割かれた点は残念であった．時間の関係上，英文の文献に関するレビューと質疑応答の時間がなかった点も惜しまれる点である．

シンポジウム 発表抄録

運動学習の場である体育授業で何を教えるか

運動学習研究の現在から考える

司会　麓　信義（弘前大学）

体育心理学分科会では、昨年にひきつづき、体育授業との接点を求めたシンポジウムを企画しました。内容は、表題にあるように、運動学習研究の成果が実際の授業でどのように生かせるかについて議論しようというものです。

心理学における運動の研究史を見ると、発達心理学の分野では、幼児の知的発達が運動と密接に結びついていることから、動作の発達が、知能の発達などとの関連で研究されてきています（たとえば、ピアジェの感覚運動シェマ）。

ところが、運動学習は人間の基本的な学習活動の一つであるにもかかわらず、学習心理学の分野ではほとんど研究されてきていません。

学習を刺激と反応の結合として理解しようとするＳＲ理論が主流であったことによる方法論的限界があったのかも知れませんが、この運動学習の分野の研究は、HenryとRogers（1960）によるメモリードラム説の発表まで、大きな進展はありませんでした。

その後、Keele（1968）が運動プログラムの概念の重要性を指摘し、Adams（1972）が閉回路理論を発表したりして研究が進展しました。そして、Schmidt（1975）がスキーマ理論を提唱したことがきっかけとなり、運動学習の理論的研究が盛んになってきています。

スキーマ理論の重要な視点は、動作はプログラムを作って実行されるが、プログラムを作る段階でその動作をするとどのように自分自身で感じられるかについての予測も準備され、実行段階ではその予測される結果に対してフィードバックがなされてスムースな動作が遂行されるとという枠組みです。

そして、練習によって獲得された技術は、運動プログラムとしてそのまま記憶されるのではなく、より一般的な運動プログラム（スキーマ）として記憶されるという点です。

スキーマ理論によると、新規な動作をやってみようとする場合は、これまでの経験で獲得している「似た動作の運動スキーマ」から借りてきて運動プログラムを作ると仮定されています。

スキーマ理論の発表以降、運動学習に関する様々な理論が提唱されていますが、今回は、「学習者は運動プログラムを作って動作を行うことを繰り返して上達する」ということを前提にして、運動学習研究の成果と体育の授業現場を結びつけると、どのような示唆が得られるかについて検討したいと思います。

これまで、運動学習研究者が体育の授業を想定して研究をしていたかと反省してみると、５０周年記念大会の共催シンポジウム「スポーツの技術指導を考える」に代表されるように、技術指導との関連は考慮されていましたが、体育授業全般との関わりについてはあまり考慮されていなかったように思われます。副題を「考える」と結んだ理由は、この点については実績がないので、今回のシンポジウムを出発点としてこの面についても考えていこうという姿勢を示したかったからです。

今回は、運動学習研究の最前線で活躍されている若手の関矢寛史氏に体育授業と関連づけられそうな運動学習研究の最先端を紹介していただき、体育心理学を研究されて教科教育に移られた阪田尚彦氏からは授業実践で生じる問題の中で学習に関係すると思われる事項について話題提示をしていただきます。

その内容を踏まえ、指定討論者としてお呼びした研究者（伊藤政展氏）と現場教師（藤田昌一氏、樋上弘之氏）の方々から授業現場の問題と研究成果との関連について、疑問や問題点を指摘していただき、今後の研究の指針の一つにできたら幸いと思っています

運動学習研究の体育授業への貢献
－運動学習を効率よく行わせることによって何を教育するのか－

関矢寛史（広島大学総合科学部）

観察学習，フィードバック，潜在学習，多様性，文脈干渉

運動スキルの学習とは、練習や経験を通した比較的永続的な行動の変化を意味し、パフォーマンスとはある特定の条件下における一時的なスキル遂行の達成度を指す。つまり、体育の授業中に起こるパフォーマンスの変化が単なる一時的なものであるのか、それとも比較的永続的かつ多様な状況への適応性を備えたものであるのかによって、学習の生起は大きく左右される。

本シンポジウムにおいては、運動学習研究が明らかにしてきたテーマの中から、特に体育授業におけるスキル学習の方法論に示唆を与えるものをいくつか選び、効率の良い運動学習を通して学習者に何を教育するのかについて考えてみたい。

まず、観察学習（モデリング）の研究は、理想的なフォームを持つ熟練者モデルを観察することが、四肢や体幹の協応（コーディネーション）に関する情報の取得を容易にすることを示している。一方、失敗や成功を繰り返しながら未だ学習の発展途上にある学習者モデルを観察することは、失敗の原因や学習方略に関する情報の取得を促進することが明らかになっている。ただし、それは観察者が行為者と同じ情報処理を主体的に行いながら観察した場合に限定される。体育授業においてこれら２つのタイプのモデルをどのように活用するべきであろうか？

次にフィードバックに関して、かつては、動作遂行後に与えるアドバイスなどの付加的フィードバック情報は、より迅速に、より頻繁に与えるべきであると考えられていた。しかし近年のフィードバック遅延やフィードバック頻度の研究は、迅速かつ頻繁なフィードバックが、時として保持や転移という学習効果を抑制することを明らかにしている。これは学習者が外在的なフィードバック情報への依存性を高め、運動感覚などの内在的フィードバック情報の処理を怠るためであると考えられている。体育授業において、学習者が課題に内在した情報に基づき、自己のパフォーマンスを主体的に評価・修正する能力を高めるためには、どのようにフィードバックを与えたら効果的であろうか？

また、近年、多くの領域で意識と無意識についての研究テーマが注目を集めているが、運動スキルの潜在学習に関する研究は、人間が環境や課題に存在する規則性を潜在的に（無意識的に）学習する能力をもっていることを明らかにしている。さらに、潜在的な学習が顕在的な（意識的な）学習に比べて学習を促進する事態も多く認められている。これは、観察学習やフィードバックの研究から導き出された「主体的に考える」ことの重要性と一見矛盾するように思われるが、指導者は意識的・無意識的な学習環境をどのように使い分け、セットアップしたらよいのであろうか？

また、多様性と文脈干渉に関する研究は、一時的なパフォーマンスの向上と、比較的永続的かつ適応性をもった行動への変化を区別して、スキルの練習方法を考慮することの必要性を示してきた。練習中のストレスを減らすこと、成功経験を味わわせること、動機づけを高めることなどが、時間と労力は要するが忘却されにくく適応性をもった運動記憶として学習することと両立するのであろうか？もし両立しないのであれば、体育授業ではどちらを重要視するべきであろうか？

本シンポジウムにおいて、効率的な運動学習が何を教育するのか、もしくは、何を教育したいのかが効率的な運動学習の方法を規定するのかについて考えてみたい。

授業実践につながる運動学習研究とは何か

—個別の運動教材に根ざした「指導—学習」研究のあり方—

阪田尚彦（岡山大学）

教材の特性　運動プログラム　注意の集中　学習集団

1．はじめに

運動学習研究は今，教育（教科体育）に如何ほど寄与できているのだろうか。運動学習を通して何を，どのように教育するのか。このような「問い」に答えていくには，研究成果の実践への「適用」という一方向的な発想ではなく，授業実践という営みを直視し，そこから問題をひき出すことが不可欠であると思う。

現実に授業においては，ひとり心理学だけでなく，多様な分野の研究成果が組み合わされ，統合されて，投入されるものである。運動学も生理学・解剖学も社会学も…である。しかし，教育が基本的に，外からの働きかけで，子どもの内面（心理）を動かし，変えていく仕事であるならば，心理学は本来，主導的な役割を担うべきものなのかもしれない。

授業を行う立場からすれば，体育心理学（運動学習）の研究では，端的に言えば，子どもの心理を明らかにして欲しいのである。それも一般的な心理ではなく，個別の運動を学んでいる子どもの「個別の心理」を、である。そして，それがどのように行動の変化に反映し、学習を成立させ得るかを，個別の運動について明示して欲しいのである。運動一般の「普遍性」追求は，もっと時間をかけてもよいのである。

2．教材（運動）の特性が要求する心理過程

身近な例で，跳び箱の指導を考えてみる。跳び箱は跳び越すこと，さらにより高い段を目指すことが，直接の技術的目標となることがしばしばである。しかし，このように価値を一元的におき，ここに子どもたちを引き込んでいくのは，教育としては問題である。”持ち前”の体力・運動能力という自分の固定的なものを出して跳んでいるだけでは，教材としての跳び箱の学習とは言えない。跳び箱という教具を含む”状況”に「対応」して，自分を調節し，自分をつくり変えていこうとするものでなくてはならない。そして例えば，合理的な腕の支え，柔らかい膝による踏み切りや着地などが学習されたならば，それは，「安全性」（自分の身を守る力）という体育の不可欠の目標実現に沿っているである。

跳び箱はスタートから着地までの流れ・リズムの形成に跳び箱固有の身体の「制御」が要求される。跳び越すことはこの過程ににあらわれるひとつの変化であり，一定の結果である（むろん，この運動のピークではある。）。

3．「運動プログラム」形成の場としてのスタート

跳び箱でスタートが問題とされている授業（記録）は，ごく例外を除いてほとんどなかったといってよい。

スタート地点で何が教えられるのか。物理的にはただ立っているだけであるが，心理的には運動を成立させるだけの内的活動の喚起が必要である。跳び箱という”抵抗体”（障害物）を自分に”一体化”させていくには，葛藤，不安などをも含め，さまざまな心理的要因が関与するものである。少なくとも初学者にはそうである。一回の試行に二度，身体が宙に浮く瞬間があるが，ここで怖くなり，流れが途切れてしまうことがある。スタートとは，”リズム・流れ”を生み出す「起点」であり，「源」であるという解釈が，ここでは必要であるように思われる。

「学習理論」的に言えば，この地点は運動に先立って，「運動プログラム」作成の場である。したがって，この運動の実現に向けての手段，条件等の予測，「先取り」が行われるべき場である。スタート時には，このような内的活動の喚起という技術上の課題はもちろんのこと，確固たるイメージを自力でつくりあげていくだけの「自立性・主体性」形成という，教育の基本問題への手がかりさえ存在するようにも思われる。

また、ここでの心理的な形態として、「注意」の問題に引き寄せて考えることも可能である。過去の授業記録でスタートに関して調べると，呼吸，準備状態としての脱力・柔らかさ，スタート位置の判断，体重の移し変え等々，さまざまな内容が見られるが，いずれも，”状況”への「対応」を教えているのであり，学習者の側からすれば，対象への「注意の集中」という心理的要因を如何につくりだすかという問題として考えることもできる。

4．「集団の吟味」を受ける運動学習

学校とは，本来，「みんなで学ばないと身につかないもの」を学ぶ場である。教師は学級という学習集団にかかわり，相互の情報の交流を促しつつ，必要な教育内容を子どもに身につけさせようとする。孤立したかたちで学習が行われることは基本的にはない。そのような意味で，現象的には個人的な運動学習に見えても，その過程には教師を含む，学習集団の多様な情報を取り込んでいることが多く，その吟味を受けながら遂行しているのが授業という場である。この場は，実験室とは異なり，ニュートラルな空間ではないのである。

シンポジウム司会報告
シンポジウム企画の経緯と感想

麓　信義（弘前大学）

今回のシンポジウムは，事務局の名古屋大学西田保氏より司会と企画を依頼されたものである．前年度に続き，心理学分野の研究が体育授業にどう関わるかを議論するという方針が運営委員会で了承され，今年は運動学習研究の分野を話題にしたいということで私が相談を受けたわけである．今年は学務委員長を仰せつかって忙しいと固辞したのであるが，司会だけならということで引き受けたところ，企画も担当することになった．

西田氏と数回メールでやりとりした結果として，第一線の研究者に研究の紹介と体育授業との関連を発表してもらい，現場の先生方の意見を聞いて討論を深めるのがよいであろうという結論に達した．

その段階では，関矢寛史氏以外にも何人かの候補者があがっていたが，演者は少なめにして現場の先生方からの意見を聞いて議論の方を深めたいという理由と，運動学習について理解していて教科教育を担当している大学教官もシンポジストに加えた方がいいだろうという理由から，運動学習のバリバリの研究者の中からは，若いという理由で関矢氏のみが，心理学に長じた教科教育担当教官としては阪田尚彦氏が選ばれた．

現場の声をシンポジウムの場所で出してもらうと言ってもそう簡単には出てこないだろうということで，指定討論者を置くことにした．現場の小学校，及び，中学校又は高等学校，そして，研究現場の大学教官からということで，プログラムにある方々にお願いした．現場の先生方は，大学院に在籍され当時の担当教官から推薦があった方々であり，

司会の麓　信義氏

演者の関矢寛史氏（左）と阪田尚彦氏（右）

期待通りに大学教官とは異なる立場からの発言があったと思われます.

実際に司会してみると，フロアからの発言は大学教官の方が多かったが，全体の討論を通じて，授業中にどのような情報処理がなされているかの観点からの質疑が過半数だったと言えるだろう．授業では苦手な子どもにはＦＢを与えているが，熟練者は目標を与えて勝手にやらせているのが現状だとか，基礎的研究では毎回ＦＢするのが高頻度で半分以下が低頻度のＦＢだが授業現場では２回に１回などとてもＦＢできない，などの意見が出された．また，低学年の子どもは言葉にできない分先生の助言を深いレベルで処理しているのではないかという意見が出された一方で，低学年の子どもでの深い情報処理は可能なのかという疑問も提出された．

誤情報を教えると学習が進むという関矢氏の実験結果の発表に関しては，情報を自らすすんで処理することを迫られた結果であろうということで，注目を浴びたが，少しぐらい間違った指導をしても深刻に悩む必要はないということで，大学教官も含めた「現場」の指導者の共感を呼んだようである．ここに集まった会員が技術の指導に熱心に取り組んでいることが読みとれてうれしかった．

このような一般論に基づく議論とは別に，技術指導をしているとどうしても生じてくる種目特有の情報処理の関係について，阪田氏は，自分が跳び箱という種目についての発表をした理由を説明しながら，個別種目別の研究の重要性を指摘した．

ここに会した会員は，指定討論者の藤田氏が述べた「子どもにとっていい授業とはできるようになった授業だ」という指摘に賛同していたように，授業では出きるようにするのが最大の目標だという意識を共有していたように思える．その点，出きるようにするために運動学習研究が貢献するために，情報処理能力の発達というほとんど研究されていない分野を含め，どのような研究が必要かはおぼろげながら各研究者が受け止めたような気がする．しかし，技術を学習させる過程で生きる力として何を教えるかについてまでは，踏み込んだ議論ができなかった．今後の課題であろう．

指定討論者の３名
左から伊藤政展氏，藤田昌一氏，桶上弘之氏

質問中の賀川昌明氏

シンポジウム指定討論者報告

樋上弘之（滋賀県立水口東高校）

4月に西田先生からシンポジウムの指定討論者の依頼を受け，正直お断りしないといけないと思っておりました．というのも，私自身，運動学習についてはそれほど知っていなかったこともあります．しかし，今回は運動学習研究を知るためにも参加させていただこうと依頼をお受けしました．

実際の学校現場では，学習指導要領の改訂が行われ，高等学校では１５年４月からの適用に向けて準備している段階です．体育では「体育理論」の領域で，理論と実践の一体化を図るとともに，運動の学び方に関する内容に重点が置かれ改善されています．特に，「運動技能の上達過程については，どうにかできたという運動技能の習得の初歩的な段階から，その修正や改善を経て，様々な状況の変化にも対応できる高度な段階へと発展していくものであることを運動の実践に即して理解できるようにする」と理論的背景を，実践を通して学ばせるとしています．

このような背景の中，今回の「体育授業における体育心理学の役割―運動学習の視点から教育を考える―」は，体育教師にとって非常に意義深く感じられました．

さて今回のシンポジウムでは，まず関矢寛史先生から体育授業と関連づけられそうな運動学習研究の最先端を紹介していただきました．潜在学習などのトピックで，運動学習を効率よく行わせることによって何を教育するのか，を提示していただきました．学校現場では，運動部活動の指導の中で，このようなトピックは経験知のテクニックとなっていると思われます．多くの指導者が体育授業というより，部活動指導においてこれらを実践されており，今後体育授業への適用ならびに体育理論の授業に反映させていくことが望まれます．そのためには，提示していただいたような研究があり，それが理論としてまとめられていることを，現場に下ろしていく必要があると思われます．

そのことからして，次に提示していただいた阪田尚彦先生の「授業実践につながる運動学習研究とは何か」はどのようにして運動学習研究が授業実践にかかわるべきかを示唆していただいたように思われます．先生の発表では，「運動プログラム」の内的な形成がスタート時点で行われていることをビデオテープの映像で説明されていました．また，体育授業において「発達をつくりだす」ことを意図しているかが強調されており，発達・発育の観点から運動学習研究の授業へのかかわりがあるのではないか，と示唆されていました．

先に示したように，これからの学校体育では運動の学び方に関する指導にも重点が置かれるようになります．今回提示していただいた内容から，我々現場教師は研究成果をもっとよく知りそれを授業に反映させていくとともに，生徒自身にも考え，感じさせながら知識を増幅させるように指導していかねばならないと思いました．それが理論と実践を結びつける術であり，生徒に直接理論をぶつけることで自ら学ぶ姿勢が生まれると思われます．

指定討論者の桶上弘之氏

シンポジウムを傍聴して

伊藤豊彦（島根大学）

事務局よりシンポジウムのレポートを命じられましたので，研究と実践とのかかわりという観点から，素朴な感想を記して責を果たしたいと思います．

まず，関矢先生から，運動学習に関する科学的知見の最先端を，また，阪田先生からは，跳び箱の授業をモデルに，個別の運動教材に根ざした「指導―学習」研究の必要性を，それぞれ興味深く拝聴しました．しかし，それぞれの内容は興味深くても，研究（理論）と実践の間には，かなりのギャップがあるのではないかというのが専門外の私の率直な印象です．

たとえば，研究成果を応用しようとするとき，指定討論者やフロアーからの指摘にもあったように，研究で扱われていない他のさまざまな側面（たとえば，被験者の発達段階，実験課題の性質，課題への自我関与の程度など）と実践との関係付けが非常に重要な問題になると思われます．関矢先生が指摘された運動学習研究の今後の課題は，これらを解決する1つの方向性を与えてくれるかもしれませんが，私にとって難解な問題のまま残りました．

一方，阪田先生が実践されたスタートを重視した跳び箱の指導は，他の指導，たとえば教育技術の法則化運動に見られる指導と比較して，どのように位置づけられるのか，また，一般化（理論化）はどの程度可能なのかといった疑問が残りました．さらに，スタートの重視といった問題をどのように運動学習研究に取り入れていくことが可能なのか，私の理解を超えた問題です．

さて，理論は実践場面で検証されてはじめてその価値が認められるものですし，優れた研究は実践を刺激し，それまでの実践を変容させる大きな原動力となるものと思います．したがって，実践に役立つ研究という視点は非常に重要だと思いますが，運動スキル獲得のメカニズム解明のように，理論化・一般化を目指した研究成果は「個々」の指導の改善にそもそもどの程度貢献できると考えるべきなのでしょうか．

もしそれを大きいと考えるなら，教師やコーチは優れた研究成果をただ待っていればよいということになると思います．しかし，これまでの研究成果と実践との関係の限界を考えるなら，筒井氏（愛教大）が指摘された「運動ができない子を対象とした研究」のように，実践そのものを研究対象にし理論化していく作業が必要なのではないかと思います（当然，これまでの成果を無視せよという意味ではありません）．

研究領域に関わらず「役に立つ研究」がますます求められるようになってきている現在では，このような実践研究はすでに十分な蓄積があるのかもしれません．ただ，教員養成学部に身を置く一人として，実践場面に研究の場を設定し，教師とともに研究する新しいタイプの研究が今後ますます求められていくのではないかという印象を強く持ったシンポジウムでした．

シンポジウム傍聴記

西野　明（千葉大学）

昨年に引き続き「体育授業における体育心理学の役割」と題したテーマのもとにシンポジウムが開催されました．私は，昨年の大会に参加することができず，シンポジウムも拝聴することはできませんでした．が，大会前に分科会事務局から送られてきた会報を読ませて頂き，何となくでありますが内容を把握したつもりでした．さらに，今回のシンポジウムの司会を担当される麓先生，発表者である関矢先生と阪田先生のレジメにも目を通すことができ，シンポジウムではどのような展開になるのか興味深く思っていました．

まず最初の発表者である関矢先生は，これまでの運動学習研究について分かりやすく概観され，実際の体育授業へ運動学習がどのように貢献できるのかについて説明されました．特に，観察学習等の研究トピックを２つの軸で捉え，その中でのそれぞれの位置を図式化され，より理解が深まりました．さらに，「何を教育するのか」が，効率的な運動学習の方法を規定すると述べられ，研究と教育のつながりが大切であることを改めて感じました．

２人目の発表者は阪田先生でした．先生の内容は，これまでの授業実践から運動学習の役割は何であるのか，「できない」が「できる」ことで一体何が変化したのかについて分析・検討されました．その中でも，「教育とは発達をつくりだすこと」を重要視され，発達とは子どもの心身総体の質的変化であり，「構造」を破り「次の構造」に移行することであると報告されました．言葉で聞くと何だか難しそうですが，実際に先生が指導された跳び箱の体育授業風景をビデオで拝見することができ，その一端を見ることができたような気がしました．

２名の発表者の後に，指定討論者の樋上先生と藤田先生は学校現場からの立場として，さらに，伊藤先生はユーモア（ムカデとカエルの話）を交えながら，運動学習研究がどのように体育授業に貢献できるのかについて質問され，発表者から御意見を伺っていました．最後に，フロアーの方からもいくつか質問が出て，発表者との真剣な議論も展開されました．２時間半という長時間でしたが，私自身は集中してシンポジウムを聞くことができ，内容に関しても深めることができたように感じました．しかしながら，まだまだ勉強不足であることも痛感しました．

最後に，このシンポジウムで今回のテーマについて結論が出たわけではなく，これからも様々な視点から体育授業を心理学的（？）に分析・検討していかなければならないでしょう．

質問中の船越正康氏

一般研究発表

口頭発表（座長報告）

演題番号　032共C10101～032共C10104

座長：遠藤俊郎（山梨大学）

「交流分析に基づく縦断的事例検討　―競技力向上を目指す大学テニス選手を対象として―」
中澤　史（日本工学院八王子専門学校）

「大学柔道選手における試合前の心理特性の違い」
青木和仁（国士舘大学スポーツシステム研究科）

「中高齢者の健康運動キャリア変化を支える心理社会的要因」
高井和夫（筑波大学体育科学系）

「トップアスリートのためのメンタルタフネスに関する研究（5）　―日本・中国・台湾における大学女子サッカー選手の心理的競技能力について―」
宮村茂紀（神戸女子大学）

第53回大会においても，筆者は発表初日の第1セッションの座長を割り振られた．

第1セッションは4題の発表があったが，交流分析に基づくカウンセリング報告，心理特性の比較研究，健康運動キャリア変化の要因分析，心理的競技能力の国際比較とそれぞれ共通性を見つけることに苦慮するような報告であった．定刻通りに発表を開始したが，大会初日のそれも朝1番のセッションということもあってか20名弱程度のフロアーで若干盛り上がりを懸念した．しかし，本セッションが終了する頃には50名強にまで膨れあがり，尚かつ熱心な質疑応答が行われ，座長としての心配が誤算となったことに安堵した．

中澤史氏（日本工学院八王子専門学校）の発表は，交流分析における成長プログラムを援用し競技力向上を目指す大学テニス選手への面接経過を報告するものであった．19歳の男子大学テニス選手1名に4ヶ月間で4回にわたる面接を行うと共に第1・第4面接時にエゴグラムを実施しその変化を縦断的に検討しようとしていた．その結果，エゴグラムによりパーソナリティーの客観視が自己認識を深め改善すべき自我状態を特定するための有効な手段となり得るとともに，交流分析に基づ

遠藤俊郎氏

く取り組みが競技力向上に有効な手段であると報告している．しかしながら，日々自己記録は付けさせてはいたようだったが，4ヶ月間で4回の面接と2回の調査だけで果たして対象者に対してどの程度の介入ができたのかは本発表からは残念ながら十分には伝わってこなかった．また，フロアーからも指摘があったが，競技力向上への効果に関しては，具体的なパフォーマンス指標は扱っておらず，いくら質的検討とは言え，研究全体に曖昧さが残ったことは残念であった．

青木和仁氏（国士舘大学スポーツシステム研究科）他は，日々の練習メニューの中にメンタルトレーニングを取り入れている大学柔道部員を対象に，DIPCAを用いて重要な大会への校内予選試合前の心理的競技能力を測定し，結果として代表権を得た選手とそうでない選手を比較検討しようとした．その結果，勝利意欲尺度と集中力尺度以外は代表選手が有意に得点が高く，心理状態のバランスがいい状態に保たれているために実力を発揮できたと考察した．心理的技術トレーニングを積極的に取り入れている実践例に関する貴重な報告ではあったが，フロアーからは，抄録や発表時に，被験者数やDIPCA得点，用いた検定法と得られた数値，等に関する記述がなかったことに苦言が呈されたことは研究発表に対する姿勢の問題であり今後の改善が望まれた．また，勝利意欲尺度と集中力尺度に有意差が認められなかったことをどう解釈するか，という点に関して質問があったが，このことは，選手全員が同一のメンタルトレーニングメニューをこなしていること（このこと自体をどう考えるかは別にして）とどう関係するのか？心理面のみならず，技術面，体力・体調を含めた身体面等の状況との関係はどうなのか？といったより総合的な検討の必要性を示唆したものと思われ，より繊細な検討が望まれた．

青木和仁氏

高井和夫氏（筑波大学）他は，40～50歳代の中高齢者193名を対象にこれまで歩んできた運動キャリアの「変化」に着目し，各キャリア類型間の社会心理的要因を検討した．その結果，キャリア類型で安定実施型及び安定非実施型においては従来のモデル（有能感，個人的規範，効力感，健康観）から説明されたが，中断型，中断復帰型，新規開始型というキャリア変化ではこれらの要因では説明できない部分があり，日常生活上の変化や年代等の運動実施状況もキャリア変化を支える要因であることを示唆した．フロアーからは，キャリア分類に際して調査対象者の最終就学期から現在までの実施頻度を手がかりとしているが，これは被験者の記憶の再生に依存しており，その回答の信頼性及びそうすることの妥当性に関して若干の危惧が指摘され，今後の縦断的研究の必要性が確認された．また，対象とした中高齢者の職業や調査機会がまちまちであり，こういった被験者の背景が異なることが研究結果に反映されるのではないかという指摘もあり，中高齢者という母集団からの対象の抽出が容易でないことが理解された．

しかし，上記のような指摘はあったにしろ，理論

的背景や方法論的にも堅実さを感じる報告で安心して聞くことのできた発表であった.

宮村茂紀氏（神戸女子大学）他の発表は，DIPCAを用いて日本・中国・台湾，3カ国の大学女子サッカー選手の心理的競技能力を調査し，得られた値を比較検討するものであった.その結果，日本と台湾は類似したプロフィールであったが中国は相反しており，その差が有意であったと報告した.しかし，フロアーからは，調査対象総数が16名と少ないにもかかわらず3ポジションに分類して比較したり，さらには，3カ国間で比較したりと，明らかな手続き上の問題があること，平均値や検定値等の具体的数値の記述がなく結果の提示が不十分であること，DIPCAを中国語訳して用いたということであったがその因子構造の検討もなされていないとすると結果をそのままオリジナルのDIPCAを用いた日本人と比較することの妥当性が問われるのでは？等の研究上の幾つかの重大な問題が指摘されたことは残念であった.さらに，結果に対する考察もなされなかったために発表全体に関して曖昧さが残ってしまった.

演題番号　032共C10105～032共C10108

座長：高井和夫（筑波大学体育科学系）

「自己の身体に対する意識の変容　―第3報：成人を対象として―」
遠藤俊郎（山梨大学）

「小学校高学年児童の体育授業に対する好意度を決定する要因分析とその対処法に関する研究」
竹岡伸一（鳴門教育大学）

「小学校高学年児童の自尊感情と体育授業における価値観及び運動有能感との関連」
横田直樹（鳴門教育大学）

「体育授業が自尊感情の形成に及ぼす影響についての研究　―大学生の一般的自己効力感，運動有能感，体育授業における楽しさ，成績評価との関連―」
賀川昌明（鳴門教育大学）

遠藤氏の発表は，30歳以上の成人を対象に，シルエット図による尺度に基づき自分の体型を評価させ，身体に対する満足度との関連を検討するものであった.これまでに，第1報（小学生対象，2000年），第2報（2001年，中学生）が報告されており，成人を対象とした本発表との比較検討も併せて述べられている.主な結果によると，身体満足度において男性が女性より高く，年代的に30～50歳代は大きな得点変化は見られないが，60歳代で顕著な増加が見られた.また，女子における満足度が高い項目数が成人では増加傾向にあり，小・中学年代の結果と逆の現象であること，さらにシルエット図による体型評価においては，60歳代男性において「理想の体型無し」という回答が見られ，自己の身体を自然に受け容れていると解釈された.

フロアからは，分析方法および統計量に関する

質問あるいは示唆がなされた．以前の座長報告を振り返ると，段階的な身体意識の発達パターンの詳細，ならびに自尊心等のパーソナリティ変数との関連性が示唆されていた．特に，思春期，および成人期から老年期までの身体意識とその変容については研究上の関心が集まる．これまでの研究成果が整理され，身体意識変容に関する説明理論が構築されるものと発展が期待される．

竹岡氏の発表は，小学校高学年児童を対象に，体育授業の好嫌に寄与する要因の分析検討に関するものであった．運動の好嫌の理由について因子分析を行ったところ，「運動効力感」，「教師の受容的人間性」，「教師の指導に対する不満」，「体育授業での身体的苦痛」，「仲間からの疎外体験」，および「仲間からの受容体験」の6因子が抽出された．また，体育の好嫌とその理由の関係について要因分析を行ったところ，体育好き児は嫌い児と比して，運動ができること，仲間から受け容れられること，教師の受容的な人間性をその理由として挙げた．さらに判別分析を行ったところ，運動効力感が体育好きに正の方向で大きな寄与を示した．

フロアからは，従来の報告にある身体能力要因の貢献度の高さが体育好きに寄与するという点が指摘され，本研究の運動効力感との関連において説明が求められた．相対的な身体能力の高低は歴然として存在し，その現実の中で体育嫌い児の「運動効力感」を高めることは容易でないと思われるが，氏のような若い研究者の努力によって，将来的に体育嫌い解消，ならびに体育嫌いの芽生えを摘むような学習プログラムの開発等が期待される．

横田氏の発表は，小学校高学年児童の自尊感情の規定因を価値および運動有能感の観点から検討したものであった．本研究は賀川（2001）の大学生を対象とした研究を踏まえており，反映的自尊感情（担任教師からどのように評価されているかを児童が評定する）が含まれている点に特色がある．主な結果によると，自尊感情に有意な正の貢献を示したのは運動有能感および規則遵守であった．また，自尊感情得点の高低群と安定性（自尊感情と反映的自尊感情の一致度）の高低群を組み合わせた4群における要因分析を行ったところ，価値観，達成感，有能感，効力感において安定高自尊>不安定高自尊>不安定低自尊>安定低自尊という傾向が見られた．

フロアからは，重回帰分析の説明率に関して，また身体像や家族・社会的背景の考慮必要性につい

高井和夫氏

竹岡伸一氏

て，さらに本研究が依拠している既存モデルの妥当性に関して，説明が求められた．本研究の「運動効力感」ならびに「安定性」の操作的定義とその得点化の手法，および反映的自尊感情の項目通過率（回答困難度）については議論が残された形となった．生涯を通じて身体活動と関わるには，幼少年代における肯定的な運動遊び体験は重要な役割を占める．本研究でも運動不得意児への配慮が示唆されており，体育が得意な児童の理由をそのまま当てはめるのなく，視点をかえ「体育は不得意だけど，好き」といった様々な児童の意見とその背景について理解が必要であることを感じた．複雑な分析内容であったが，模範的な発表形式でわかりやすい説明であった．

賀川氏の発表は，大学生を対象に体育授業が自尊感情の形成に及ぼす影響について検討したものであった．発表においてはSonstroem & Morganのモデルを踏まえ，運動有能感，対人自己効力感，対人有能感，自尊感情の関連性を説明する独自のモデル構築が解説された．主な結果によると，自尊感情と有意な相関関係にあったのは，一般的自己効力感，他人からの受容感，挑戦，創造性，身体的有能感の認知，自己承認等であり，体育授業における実際の成績と自尊感情との間には有意な相関は認められず，前回（2001年）の報告と同様の結果であった．また重回帰分析により，自尊感情に貢献度の高い因子として一般的自己効力感と自己承認が同定された．この結果から，大学生の自尊感情には実際の成績評価でなく，自己評価や第3者の評価の認知の影響が及ぶことが示唆された．

フロアからは，一般的自己効力感モデルの出典について，モデル証明における矛盾点について，さらに自尊感情を育む場が体育授業なのか，あるいは身体運動活動なのかについて専門的な議論がなされた．以前の座長報告で言及されているが「大学生の自尊感情が客観的な能力（成績）とは別の次元で規定されている」という賀川氏の解釈は興味深い．今回取り上げている教員免許に関わる授業の受講生より対象を拡げ，また成績の得点化を精査し，共分散構造分析等の手法を用いることで，モデル説明が深まるのではないかと期待される．なお，先生のお仕事の概要は「体育授業の心理学」（大修館書店）で詳しく知ることができる．

体育授業や指導の心理学的研究については昨今関心が高まりつつあり，その必要性も叫ばれている．平成12年に文部科学省は「スポーツ振興基本計画」を示し，青少年における身体活動参加の一層の促進を策定している．その一方で青少年の体力低下問題という現実もある．本専門分科会においても，伝統的な体育心理学領域の研究報告が脈々と受け継がれており，こうした成果が仲間内でのみ通ずる空論でなく，現実社会における具体的な問題の解決に貢献しているのだと感じた．最近はポスター発表も盛況であり数の上では逆転しているが，口頭発表の良い意味で緊張感のあるプレゼンテーションは味わい深かった．質疑応答の時間がもう少しとれれば尚良い．今後も体育学領域の研究水準の向上と発展を期待する次第である．

発表会場の様子

演題番号　034共C10101～034共C10103

座長：山本裕二（名古屋大学）

「監督による野球選手の性格把握に関する研究」
太田和義（名古屋市立大学）
「運動負荷による大脳活動水準の変化が動体視力に及ぼす影響」
佐々木宏児（日本体育大学大学院）
「空間位置決め動作に関する代理経験が学習過程における自信の形成に及ぼす効果」
木島章文（大阪体育大学）

最終日の午前中最初の口頭発表のセッションは，以下の3題であった．それぞれ特に関連する内容ではなかったので，個々にその概要を報告する．

太田氏の発表は，中学野球部員の主将，副主将の選抜における監督の選手に対する性格評価と選手自身のY-G性格検査結果との関係から，望ましい主将，副主将選抜への示唆を得ることを目的としたものであった．結果としては，監督の性格評価と選手自身の評定間にはズレの大きい項目と小さい項目があったというものである．フロアーからは，チームマネージメントに関する性格特性研究への期待とともに，性格検査使用上の留意点が指摘された．現場での問題点から出発し，心理データの活用，特にチームスポーツへの適用を意図した研究であったが，性格検査法の使用方法において研究者が慎重に取り扱う必要があることを再確認するものであった．

佐々木氏の発表は，分速150mのトレッドミル走が，大脳活動水準の亢進を促し，結果として動体視力の向上を引き起こすであろうことを検討したものである．実験結果では，大脳活動値と動体視力との間には，運動の経過時間に従い，より高い相関が認められたという内容であった．大脳活動水準の測定方法について，フロアーから質問があったが，視覚的に呈示される数字の弁別課題と考えられ，基本的には動体視力と類似した課題ではないかと

山本裕二氏

佐々木宏児氏

思われた．相関的な研究では，個々に測定しようとするものとその測定に使用する道具との関係を明確にすることが，結果の解釈に重要であると思われた．つまり，個々の概念の成立機序に関する明確な定義（仮説）が，相関的な研究による探索的レベルから，要因操作による仮説検証的レベルへの拡張に不可欠であることを再認識する機会となった．

木島氏の発表は，運動学習における代理経験の効果の検討を目指したパイロットスタディ的な発表であり，今回の実験では空間位置決め課題における代理経験の効果は明確ではなかった．この代理経験について質問があり，モデルの遂行誤差を予測することが代理経験となるのか，あるいは遂行者の課題が25cmの距離を500msで移動するものでありながら，試行前に誤差を予測するのは不自然ではないかとの疑問が出され，今後の検討課題であることが確認された．観察などから得られる知覚心像は，経験あるいは体験を基とした記憶心像との照合において，初めて意味をなすと思われる．つまり，キツネを見たことがなく，キツネという記憶心像がない人は，キツネをイヌという記憶心像と結びつけるかもしれない．自信は自らが「分かった」という，あるいはある秩序が生まれることだと考えるならば，代理経験という経験の働きを再度検討する必要があるように思われた．

これらの発表を聞かせてもらい，改めて自戒することは，リサーチクエッション（目的）とツール（方法）を明確に提示することが，他者の理解を促進するだけでなく，自己の理解を深化させるということであった．

演題番号　034共C10104～034共C10106

座長：荒木雅信（大阪体育大学）

「複合運動学習における動きの獲得」

山本裕二（名古屋大学）

「デジタル・スポーツにおけるヒューマン・エラーの発生機序の解明　―ゴルフのパッティングにおけるエラーの解析から―」

天野勝弘（関東学園大学）

「歩速の増減過渡期における歩幅・歩数の応答特性」

見波　静（国際武道大学大学院）

山本氏は従来の研究を進め，異なった運動を系列的に連続して行なう場合，運動間の切替によって新たな運動パターンが形成される必要があるとの仮説から，複合運動学習を提案した．そして，複合運動学習の獲得のメカニズムを捉えるために，複合運動群に加えて，同一動作を繰り返す連続運動群を設定し，比較検討した．筒井氏（愛知教育大学）・関矢氏（広島大学）から，一応の評価を受けながらも，被験者群の設定条件について従来から文脈干渉等の研究で用いられているブロック練習群やランダム練習群との違いについて質問があり，実験方法を再検討し，次回の学会で報告すること

で質疑を終えた．

天野氏は，スポーツを複雑系と捉えゴルフのパッティングを課題にして，人のエラーの原因を探った．結果として本人の技術に依存する部分と偶然性に依存する部分に分け，その分岐点を臨界距離としてパッティングの成績との関係を考察した．船越氏（大阪教育大学）から，実験条件の普遍性の指摘があり，フィールド実験が故の限界が示された．個人的にはエラーを試行の経過で表した最初の図をみて，自己相関や何回かの時系列的データの加算平均をとったら，規則性がみえるかとも思った．が，自分も同じ分析法で期待した結果が出ていないので難しいかも知れない．また，今度から3～4m以内にアプローチしたいという感を強くもった．

見波氏は，歩速の増減過渡期の応答特性を歩幅・歩数から検討した．船越氏（大阪教育大学）から，被験者数や統計処理上の問題点が指摘された．抄録の内容と発表内容に多少の違いがあり，フロアーの解釈に外乱が入ったことは反省すべきである．この領域の研究は，従来から度々，運動生理学やバイオメカニクスで報告された研究であるが，体育心理学の分野でも報告されるようになったので，いよいよ学際的になってきた感がする．ただ，結果や考察において複合領域の研究として一味違った報告が欲しかった．例えば，過渡期に歩幅・歩数を調整する必要性を学習や認知，情報処理から検討しても面白いと思う．今後に期待したい．

最後に，複合領域の発表に対して研究者としての良識に訴えたい．本来は体育心理学以外の領域で発表するのが筋であるような発表内容もあった．このような筋違いの発表が多くなれば，事前審査ということも考えざるを得なくなるだろう．自由に発表し質疑応答できるこの雰囲気がいつまでも続くことを願って，報告を終えたい．

荒木雅信氏（左）

天野勝弘氏

ポスター発表

演題番号　033 総合体育館 01 ～ 033 総合体育館 10

「自己決定理論に基づく運動動機づけ尺度の開発　―因子モデルの比較―」
松本裕史（早稲田大学大学院）

「競泳選手の Helplessness に関する研究　―無力感の般化と原因帰属スタイルについて―」
安永　円（中京大学大学院）

「身体に意識を向けることに伴う身体感覚及び心理的変化について」
野田さとみ（大阪女子短期大学非常勤）

「運動／スポーツの自己効力感と身体的自己概念，自尊感情の関係」
蓑内　豊（北星学園大学）

「スポーツ競技場面における至適感情状態の測定　―感情の変化について―」
吉田聡美（コンディショニング・ラボ）

「快適リズム走の心理学的実験　―ランニングリズムと感情変化―」
滝　省治（甲子園大学）

「幼児の運動能力の発達に関する研究　―年齢および性別との関連について―」
田中千恵（奈良女子大学大学院）

「体力・運動能力の個人差に対する遺伝と環境の影響　―児童双生児研究―」
奥田援史（滋賀大学教育学部）

「110mハードラーの経験的ハードリング知識構造の抽出について（その１）　―踏み切り時に着目して―」
平井敏幸（法政大学）

「男子400mハードラーの経験的ハードリング知識構造の抽出について（その１）　―踏み切り時に着目して―」
苅部俊二（法政大学）

ポスター発表記

スポーツ競技場面における至適感情状態の測定
—感情の変化について—

吉田聡美（コンディショニング・ラボ）

暖かな日差しを感じながら，北浦和駅からバスにゆれること15分，埼玉大学キャンパスを会場として，10月12日～14日までの日程で，日本体育学会第53回が開催されました．

北海道の札幌から来た私には，少し汗ばむぐらいの陽気の良さを感じながらバスを降り，青々とした木々を眺めながら，人の流れにそって受付をすませ，早速ポスター発表会場の下見をしました．

現場中心で活動している私にとって，学会での発表は，少々堅苦しく感じるのと同時に，自分の研究に対して多くの先生方から，不十分なところやアドバイスなどをして頂ける貴重な機会であり，この経験を現場にフィードバックしていきたいという思いで発表させて頂きました．

発表当日は，少し余裕をもって会場に足を運んだのですが，なかなか刺さらない画鋲に悪戦苦闘してしまい，ようやくポスターを貼り終えたところに，ふと見るとポカリスエットが目に飛び込み，誘われるままに係りの方からポカリスエットを頂き，いっきに飲み干してしまいました．一呼吸おくと程なく人が集まり始め，興味を持って下さった先生方から，「どのように選手にフィードバックしているのか」，「個人スポーツのみならず，団体スポーツにも実施し変化をみたら良いのではないか」，「ゾーンとピークパフォーマンスの違いをどう考えているか」などなど，さまざまな観点から指摘，質疑，アドバイス，感想を頂き，大変有りがたいと感謝いたしました．また，次回このような方向で進めたら面白いのではないか，今回の発表における不十分な点についてのアドバイスや，同じような問題を抱えている選手について時間をかけて，ディスカッションする事ができ，とても充実した時間を過ごす事ができました．

改めて自分の研究の進め方について反省すると同時に，アドバイスして頂いたことを参考にして，現場にフィードバックしていきたいという思いを強く抱きました．また，選手の接し方や自分自身の指導内容を見直す良い機会になり感謝しています．心残りなのは，同じ時間帯に発表された先生方と意見交換する事ができなかったという点です．今後は，発表前後の時間帯も活用して，ポスター発表ならではの，時間をかけて納得するまで意見交換できる点や初対面の先生とお会いできる機会を大切にし，できる限り多くの先生との交流を深めて行きたいと思います．

最後になりましたが，現場中心で研究とは無縁だった私に，様々なアドバイスをして下さった諸先生方を始め，共同研究者としてサポートして頂いた北星学園大学の蓑内先生，第53回体育学会の企画，運営に携わったスタッフの皆様，心から感謝の気持で一杯です．この場を借りてお礼申し上げます．

吉田聡美氏

ポスター発表記

幼児の運動能力の発達に関する研究
—年齢および性別との関連について—

田中千恵（奈良女子大学大学院）

秋を感じさせる気持ちの良い気候の中，去る10月12日から14日にかけて，埼玉大学において日本体育学会第53回大会が開催されました．私自身，今学会でのポスター発表は，今年で3回目となります．ポスター発表は，研究者とのディスカッションが直接でき，数多くの研究者と交流できるという点で，毎回とてもメリットを感じています．

大会2日目にあたる発表当日，毎回ポスターを掲示する際には，心地良い緊張感を抱きつつ，ポスターを，掲示するのに一人で苦労していると，隣で発表の先生が手伝って下さり，思わぬ形で交流することができたと同時に，楽しい良い思い出となりました．私自身のポスターの前にも多くの方々に来て下さり，多くの質問や自分の研究の不十分なところをご指摘，ご指導頂けたことは大変良い経験となりました．質問されたことに対して，普段は頭の中で漠然としたイメージで考えていることを，言葉で理解して頂けるように瞬時に分かりやすく説明することは，意外に難しく苦手な自分を客観的に知ることができました．また説明する際，自分の研究に対するつめの甘さや弱さに改めて気付くことができ，大変勉強になりました．3回目の発表にもなりますと，毎年来て下さる先生がいらしたり，去年とは違う視点で発表したので，違う分野の先生方とも交流することができて貴重なご意見を頂けたり，初対面の先生方ともお話ができたという点は非常に良かったと思います．今回の発表で思ったことですが，研究テーマによっては一連の流れがあるので，一つのテーマを何年かにかけて発表する形式も良いと思われますが，思い切って違う視点からの発表をしてみることも，新しい人脈を作ることができるので，お勧めしたいと思います．

ポスター発表の利点は，口頭発表のように，質疑応答時間の制約がないために，多くの意見交換をすることができ，ある程度，納得のいくまで質疑応答を繰り返す中で，新たな発見ができることだと思います．また，普段あまり接することのない分野の方々や，同じ分野の方々と研究についてじっくりと話ができることもポスター発表の利点だと思います．今回の発表では，ポスター発表の利点を体感できた貴重な学会となりました．

発表を終えていつも思うことですが，ポスター作成にあたっては，見る側の立場に立って，分かりやすく，見やすいポスターの構成を練るための工夫を心がけることですが，これは毎年，反省と改善を繰り返しております．また，発表前後の時間も最大限に活用し，出来る限り多くの方々と論議を交わし，積極的に交流を深めることが私の次回の課題となりました．

残念ながら聴きたい発表に参加し，質問できないこともありましたが，質問させて頂いた先生方には感謝しております．ともかく，無事に終えることができましたのも，今大会の企画・運営に携わられたスタッフのご協力やご配慮のおかげであり，誌上にてお礼を申し上げます．

田中千恵氏（左）と佐久間春夫氏（右）

ポスター発表傍聴記

演題番号　033 総合体育館 01 ～ 033 総合体育館 10

渋谷　賢（東京学芸大学）

今回の体育学会は，私の母校である埼玉大学のキャンパスを会場として10月12～14日まで開催されました．久しぶりに母校の教室や体育館を訪れたので，とても懐かしい気持ちで学会に参加しました．体育館で行われたポスター発表は，発表者の着座時間前までは傍聴者もまばらであったが，着座時刻になると多くの人がポスター発表の会場を訪れ，あちらこちらで活発な議論が行われており，活気に満ちていたように思えた．ポスター発表の利点は，発表者と直接いろいろな議論や意見交換ができる点や自分の研究分野と異なる演題であっても，口頭発表と異なり初歩的な質問ができる点であると思います．しかし，私の感想としてはもう少し発表者の着座時間が長ければ話を伺える演題数がさらに増えるのになあと思いました．スケジュールの問題として難しいのでしょうが，1時間半程の着座時間は欲しいと言うのが私の実感でした．私が感じたもう一つの問題は，2時間の発表時間終了後にポスターをすぐに剥してしまう点です．ポスターを見る側としては，もう少しじっくり個々の発表を眺めたいと言うのが本音ではないでしょうか．

質問させてもらった演題は，野田さとみ先生の「身体に意識を向けることに伴う身体感覚及び心理的変化について」と田中千恵先生の「幼児の運動能力の発達に関する研究－年齢および性別との関連について－」の二つでした．野田先生の発表に興味を持ったのは，私が学習者の注意を身体に向ける言語フィードバックが児童期の運動学習に及ぼす影響を調べていたこともあり，自分の研究に何か関連がありそうな気がしたからでした．野田先生からは，実験の手続きや結果に関して丁寧に説明して頂きました．野田先生はボディイメージの観点から，他方私は運動学習の知見から身体に対する意識を捉えているという違いがあるため，お互いの意見が噛み合わない部分もありましたが，逆に共通した部分も多く見出すことができたことは私にとって大変有意義でありました．次に，田中先生の発表を伺った理由は，最近の子どもの体力低下について私も興味を持っていたからでした．田中先生からは最新の運動能力テストのデータについて伺うことができ，大変勉強になりました．しかし，単にデータの発表に留まらず，数年前のデータと新しいデータの相違点がなぜ生じているのかについて，あまりお聞きできなかった点は残念でした．研究を進めていく上で，推論であってもそのような仮説を持っていることは大事なことであると感じました．

発表者との議論は1時間と限られていたため，すべての演題を聞くことは出来ませんでしたが，発表者が自らのテーマを様々な観点から深く捉えて研究を行っていることを肌で感じることができ，自らの研究を進めていく上で大変刺激になりました．今後もこのようなポスター発表に積極的に参加し，様々な分野の研究者と交流を深めていきたいと思いました．

演題番号　033 総合体育館 11 ～ 033 総合体育館 20

「遂行速度の違いが情報処理過程に及ぼす影響」
成瀬九美（大阪樟蔭女子大学）

「系列追従パターンの習得・保持レベルと適応過程の関連性」
和多野　大（大阪体育大学大学院）

「パーソナル・スペースに関する一考察　―非対人空間の特性について―」
三善永吏子（奈良女子大学大学院）

「スキルタイプからみた認知スタイルに関する研究」
内本真理子（奈良女子大学大学院）

「予告反応課題における CNV と PINV との関連性」
後藤千明（奈良女子大学大学院）

「DVA を規定する要因の検討　―EOG を用いて―」
吉井　泉（大阪府立大学）

「文脈干渉が系列動作の学習に与える影響」
渋谷　賢（東京学芸大学）

「協同作業課題における呼吸及び動作の同調について」
林　麗子（奈良女子大学大学院）

「鏡文字を発現する脳内機構」
荒牧　勇（国立身体障害者リハビリテーションセンター研究所）

「3 次元バーチャルリアリティシステムを用いた運動学習研究」
千歳和芳（東京大学教育学研究所）

ポスター発表記

系列追従パターンの習得・保持レベルと適応過程の関連性

和多野　大（大阪体育大学大学院）

日本体育学会での発表は，私にとって大きな経験になりました．これまでの学会の中でも最大級に規模が大きいこの大会で発表したことで，体育のいろいろな分野の方々からさまざまな意見や質問・感想を受けることができ，私の研究における一般的な認識性を確認することができました．そこで，その答え方や説明に関して，より分かりやすいように，かつ的をはずさないように行うことに，今後の課題を見出したような気がしました．

運動学習系の研究をはじめてまだ1年足らずの私はまだまだ無知で，専門的に説明することが非常に困難です．専門外の方々には具体例を出してうまく説明できても，同じ分野の研究者の方に対しては説得力不足をしばしば露呈してしまいました．私の研究内容は，ある意味革新的で独創性のあるものと自負しているので，このことは研究が研究として成り得ない理由として十分なものとなる可能性をはらんでいて，裏付け理論の勉強などを中心にもっと基礎を固めていく必要があると感じました．

私の研究内容は，はっきりいって分かりにくいです．運動学習系の研究に携わっている方にさえ，説明なくして理解してはいただけませんでした．「自分が分かっているから」「みんな理解して分かっていることだから」といった先入観でポスターを作ってしまったことを，少し後悔しました．優れた発表ポスターというものは，発表者の説明や解説を要せずに研究内容や結論がはっきり分かるものであると思います，その点うまくいかなかった私の発表ポスターは，まだまだ改善の余地があると感じました．

そういったまずいポスターであったこともあり，発表を聞きに来てくださった方々一人ひとりに，多くの説明の時間を費やすこととなってしまいました．さらにその説明もあまり専門的でない上に説得力のあるものではなく，とてもうまい説明をしたとは言い切れませんでした．説明の練習は行ってきておらず，聴衆はポスターだけで理解してくれるものと思い込んでいただけに，この失敗は私にとって大きなショックでした．普段から運動学習系以外の他の分野に関わることがほとんどない私は，どのような興味を持って発表を聞きに来て下さるのか，まったく理解できていなかったような気がします．私は今まで，心理学会や運動学習研究会など，運動心理や運動学習に特化した学会でしかしゃべったことがなかったので，体育学会という，体育のあらゆる分野からさまざまな研究者が集まってくる場においては，私の発表力や知識は，ほぼ無力に等しかったと実感しました．また運動学習を専攻としている方々に対しても満足のいく説明をすることができず，悔しい思いをしました．早く発表時間が終わってほしいと思っていました．はじめての体育学会は，私にとって，はっきりいって屈辱でした．次はがんばります．大いなる刺激を受けました．ありがとうございました．

和多野　大氏

ポスター発表傍聴記

演題番号　033 総合体育館 11 ～ 033 総合体育館 20

苅部俊二（法政大学）

本学会に参加させていただいたのは，前回の北海道大学で行われた第52回大会に続いて2度目でした．まず，前回の大会と比較して，演題数はほぼ同程度数でありましたが，傍聴者の数が少なかったような気がしました．ブースの設置形式は前大会とそれほど変わりはありませんでしたが，前回はブースに人があふれ，演者の方に質問するのが難しい状況でした．今回は人が少なかったのではないかと思います．その原因の一つは，ポスター発表の発表時間が前回の1時間から倍の2時間に延長されたことです．この延長により，ブースの過度の混雑を軽減したのではないかと思います．もう1つは，今大会の開催が，釜山で行われていたアジア大会の期間と重なっており，多くの関係者がアジア大会に流れたことが考えられます．

ポスター発表は，口頭発表よりも質疑応答の時間が長くありますので，今回も多くのポスターの前で熱の入った意見交換がなされていました．口頭発表では質問しずらい面もありますが，ポスター発表では演者の方とも近い位置にあり，大変質問しやすい環境であると思います．私も，前回，今回とポスター発表をさせていただきましたが，多くの方にアドバイスを頂き大変勉強になりました．

さて，発表ですが，グラフや写真を使い，如何に見やすくわかりやすくするかという演者の工夫が感じられました．しかし，私のポスターもそうでしたが，あまり個性的なものはなく，ぱっと見て引き込まれるようなポスターはありませんでした．今回，冷静に他の発表を拝見してみると，もう一工夫できるのではないかと感じました．次回，発表する機会がありましたら，検討してみたいと思います．発表の内容ですが，専門外の発表が多く大変勉強になりました．

利点の多いポスター発表ですが，発表によっては質問者の殺到するポスターも多く見られ，質問できないで後ろのほうで躊躇していらっしゃる方も見受けられました．もう少しゆっくりと見たいと思われている方も多いのではないかと思います．ポスター発表は13時からでしたが，一部の発表は午前中に行われ，次の発表のためにポスターを撤去していましたが，他のブースは空いておりましたので，演者が常駐していなくてもポスターを午前中から貼っておいて，演者は発表の時間内だけポスターの前に立ち，質疑応答を行うという形も可能ではないかと思いました．今回のポスター発表時間2時間というのは，演者にとっては立ちっぱなしで，多少きつい面もありますが，傍聴者としては，いくら時間があっても足りないという方もいらっしゃると思います．ポスター発表の演者も他のポスター発表を見ることは大変勉強になります．ポスター発表独自の利点を大いに活かして今後さらに良い大会になることを願います．

今回の発表も，多くの先生が質疑に対して丁寧に対応してらして，ご自分のテーマを実に深く追求され，研究に励んでいるという姿勢が感じられました．各先生方の今後の発表が楽しみです．最後になりましたが，質問させていただいた先生，また大会関係者のみなさまに感謝いたします．

演題番号　034総合体育館01～034総合体育館11

「ソルトレークシティー五輪代表（候補）選手を対象としたメンタルチェックに関する報告（1）
—心理面に関する意識調査—」

今井恭子（国立スポーツ科学センター）

「ソルトレークシティー五輪代表（候補）選手を対象としたメンタルチェックに関する報告（2）
—心理的競技能力の五輪代表選手と五輪代表候補選手の比較—」

立谷泰久（国立スポーツ科学センター）

「児童の組織キャンプ体験内容のプロフィール化」

西田順一（九州大学大学院）

「大学スポーツ選手のストレス過程に注目した面接調査　—ネットワークマップによるストレスマネジメントの可能性—」

土屋裕睦（大阪体育大学）

「高校運動部員の競技レベルとストレッサー，ストレス反応との関係」

渋倉崇行（新潟工科大学）

「気分が注意集中や生理心理現象に及ぼす影響」

東山明子（滋賀県立大学）

「スポーツ選手のメンタルヘルスと試合前の心理状態との関連」

村上貴聡（九州大学大学院）

「高齢者のレジスタンストレーニングによる心理的効果とその残存性について」

渡辺英児（中京大学）

「運動学習における自己成長の過程（2）　—動きの満足度の変化に着目して—」

井上則子（津田塾大学）

「低酸素環境における脳波活動と逆腹式呼吸の効果」

石塚正一（国際武道大学）

「身体像測定法としての描画像分析　—女子運動部員における身体像の歪みと摂食態度，競技経験，競技生活上の悩みとの関連—」

三宅紀子（東京都立大学）

ポスター発表記

ソルトレークシティー五輪代表（候補）選手を対象としたメンタルチェックに関する報告（2）
—心理的競技能力の五輪代表選手と五輪代表候補選手の比較—

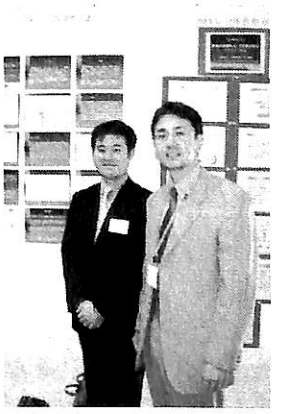
立谷泰久（国立スポーツ科学センター）

体育学会での発表は，私個人の諸事情もあり3年ぶりであった．3年ぶりではあったが，緊張感はなく「発表するうれしさ」を感じていた．そのうれしさからか，定刻の30分前にはポスターを貼り終え，遠目から様子を伺っていた．今回の発表は，大会3日目，しかも発表演題数がやや少なかったので“観衆”が気になっていた．しかしそれは杞憂に過ぎず，たくさんの方々が我々のポスターの前に来られ至福の時間を過ごすことが出来た．「このデータをきっちりまとめて論文にまとめてください」というありがたい意見も頂戴した．有意義な時間を過ごすと同時に，今回の発表の重大さも感じていた．発表内容は抄録集に譲るが，今回の発表は研究といった類のものではなく単なる「報告」であった．しかも「発表義務」というものを感じざるを得ないものであった．このように書くとネガティブに感じてしまうかもしれない．しかし僕自身は，この「発表義務」を肯定的に捉えている．しかも発表後には，「発表使命」という“超ポジティブ”なものに変わっていった．それほど今回の発表は重要なデータを含んだものであった．トップアスリートのデータを出す「意味」，それを分析する「意義」，その見解や見識を述べる「責任」や「立場」など，考えていたことではあったが再考させられた．

また今回の学会発表・参加は，もう一つの「立場」というものを考えさせられた．「学会員って何だろう？」と．経歴に「～学会所属」と書く方がいらっしゃる．しかし，そのような方に限って，その学会での発表・参加はあまり見られない．その“経歴”を見るたびに，学会所属というのは年会費を払うだけでいいのだろうかと思ってしまう．もちろん立場上「お付き合いで」という学会もあるだろう．しかし経歴に書いて公にするなら，参加し発表して頂きたいと生意気ながら思う．

大学院1年の時に初めて参加した学会の鮮烈さは未だに覚えている．そのときは，何とかのふんのように先生にくっついていただけであった．次の年は，「質問をするぞ！」と意気込み，バカな質問して笑われた．その次の年は，はじめての発表で心臓が飛び出そうになった．そのまた次の年は，ポスター発表の座長を命ぜられ何を話したのか覚えていない．このように振り返ると，学会とともに成長した自分がいた．いや育てて頂いた．「データは自分の手を汚してとること」，「被験者は神様です」，「学会発表で無駄なものはない」，大学院の時に先生と先輩から教わったことを改めて思い出した．

今回の発表は，いろいろな意味で刺激を受けた．「その刺激って？」と訊かれると，今はまだ整理できていない．しかし，責任と使命を伴った，「役に立つ研究」をしていきたいと再認識させられた学会発表だったことに間違いはない．



菅生貴之氏（左）と立谷泰久氏（右）

ポスター発表記

運動学習における自己成長の過程（2）
—動きの満足度の変化に着目して—

「若いエネルギーに後押しされて・・・」

井上則子（津田塾大学）

私を真直ぐ見つめてくる真剣な眼差しに，一瞬たじろぐことがある．例えば我が子が，母である私に一生懸命何かを訴えようとしている時．例えば学生が，教師である私に自分の考えを真剣に伝えようとしている時．その眼差しからは，純粋な想いとそしてそれを上手に伝える術を知らない不器用さが感じられる．言い方を換えれば，社会の規範や思い込みにとらわれていない若々しいエネルギーが，彼等の真剣な眼差しの中からは溢れ出ている．

今回のポスター発表でもそうだった．私のポスターを，じっと食い入るように見ている若い学生がいた．何かを発見して，それを私に伝えてたくてたまらないという強い眼差しを彼女も持っていた．そして出てきた言葉は・・・「そうなんです．身体と心の統合，これが私も今，考えていることなんです．」心を病んでいる人達に運動療法を指導している彼女は，彼等の心の病が身体に顕著に現れているという．「でも，それを精神科の先生に話しても分かってもらえないんです．ですから，身体と心は繋がっていることをきちんと説明したいと思っていた矢先だったので，このポスターを見た瞬間これだって・・・とても嬉しくなりました．」と弾むような心持ちで率直に話してくれた．

これは同時に，私にとっても心弾む言葉であった．「身体運動は，身体と心の統合への過程を見い出していく拠り所となる」，これをテーマに研究を続けてきた私には，自分の根底に流れる問題意識を共有している彼女の言葉は，今後の研究を続けていく力強い後押しとなった．「身体」と「心」が一体化しているという意味で「心身」という言葉はすでに一般化しているが，私はあえて「身体」を先に持ってきて「身心」という表記をしている．つまり「身心」には，私自身が「身体」を扱う専門家でありたいという意図がある．体育学を専門領域とする研究者である限り，「身体」と「心」が繋がっているという単純な図式ではなく，「身体」こそが「心」の有り様を示す「核」であるということを常に意識していたいと思っている．今回のポスター発表では「「心身」ではなく「身」を先に持ってきていることには，何か意味があるのですか」という質問も複数の方から受け，我が意を得たり，と嬉しくなった．

話が長くなりがちな私は，口答発表では制限時間内で上手に発表を終えることが出来ず，しばしば回りに迷惑をかけてきたが，ポスター発表では納得いくまで説明をすることが可能であり，質問者の方々とじっくり論議することができた．そして何よりも，社会の規範や思い込みにとらわれていない，若々しいエネルギーの後押しという大きな励ましを得ることができた．

井上則子氏

ポスター発表傍聴記

演題番号　034総合体育館01～034総合体育館11

吉井　泉（大阪府立大学）

10月14日，大会最終日のポスター発表（全11題）について，その概略と感想をご報告する．

トップアスリートに対する心理学的研究が2題（今井氏，立谷氏）であった．いずれもJISS（国立スポーツ科学センター）での，ソルトレークシティ五輪代表選手に対する心理的調査と分析についての発表であった．JISSに寄せられる期待は大きなものであり，両氏もそのことは当然認識されていた．しかし現在のJISS心理学研究室の現状でその期待に応えるには，人的・財政的側面から非常に困難であろう．今後，各競技団体や関連学会などの支援も必要であると強く感じた．

質問紙による調査研究が5題（西田氏，土屋氏，渋倉氏，渡辺氏，村上氏）であった．西田氏は「児童の組織的キャンプの成果」について，土屋氏は「大学スポーツ選手のストレス過程」について，渋倉氏は「高校運動部員の競技レベルとストレス」について，村上氏は「スポーツ選手のメンタルヘルス」について，それぞれ独自に質問紙を開発し，実施・分析されていた．既存の質問紙に安易に頼らない研究手法は，対象とする集団やその状況を正確に把握するためには有効であろうし，今後さらに発展することを期待している．

生理心理学的研究は2題（東山氏，石塚氏）であった．東山氏は「気分と注意集中との関係」について，また石塚氏は「低酸素下における逆腹式呼吸法の効果」について，それぞれの実験的介入の効果を生理心理学的に検討された意欲的な研究であった．

また「こころとからだ」の関係を，新しい概念や手法で探る研究が2題（井上氏，三宅氏）あった．井上氏は「動きとこころの自己成長過程」について動きの満足度を指標に検討されていた．「こころと体（井上氏はあえて身心と表現されていた）は切り離すことのできるものでなく，常に関連し合いながら成長（学習）するものである」というご説明には共感した．三宅氏は，「身体像測定法」として自己描画像の分析の試みについてのご発表だった．被検者自身が描いた自己身体像の描画を分析することで，これまでの数量的な分析では表出しなかった無意識の部分を把握することができていた．両氏とも大学院生からの質問に丁寧に対応されている姿がとても印象的であった．

私自身も前日にポスター発表をしたが，今回の方法では制限なく活発に質疑応答ができることが長所といえるが，ともすれば同じような質問が繰り返されたり，1人の質問者が延々と発表者を独占したりということもみられた．以前に1題5分程度発表の後，個別に質疑応答をするという形態で運営されていたことがあった．ポスターを掲示しているのだから詳細な発表は必要ないだろうが，研究のポイントやこぼれ話，また今後の展望などを簡単にプレゼンするような形式はいかがだろうか？とはいっても，バラエティに富み満腹感のあるセクションであった．

学会参加記

日本体育学会第53回大会に参加して

三木ひろみ（筑波大学体育科学系）

学会大会には久しぶりに参加しました．体育学会の庶務幹事を務めている間は，学会大会の前日から会議のために学会会場に入り，最終日の片づけまでいるような状況でした．2年前から始まる学会の準備，組織委員会，専門分科会，本部，事務局のご苦労から，共同研究者の参加費未払いの問題といった細かい問題にいたるまで，様々な問題があり，多くの先生方の努力や学生のみなさんの協力で成り立っているものだということを実感しました．このようにして開かれている学会なので，是非多くの方に出席していただきたいと思いました．ところが，幹事の任をとかれるといつのまにか，発表抄録が間に合わない，日々の仕事は忙しいし，発表しないなら参加は見合わせようと，発表するために学会に参加する状態に戻ってしまいました．

今回の学会は同じ関東でありながら，また発表できず，溜まった仕事を考えると気楽に休めない状況は相変わらずでしたが，スポーツ社会心理学研究会のメンバーと会う（飲む？）ために出てきました．

まず何より，体育心理専門分科会の研究発表を聞きに行きました．学生さんの研究発表に混じって諸先輩方の発表があり，お忙しい中，自分のように言い訳を言う暇を惜しんで積極的にデータを集め，きちんと発表されている先生方を見て反省しました．質疑に関しても，大先生方が，面倒がらずに指摘すべき所をしっかり指摘してくださり，大学で教えることを仕事にしていながら，つい，この程度でも仕方ないかと流してしまいがちの自分の態度も反省しました．

お昼のスポーツ社会心理学研究会のミーティングでは，グラウンド脇でお昼を広げながら磯貝先生の学位論文の概要をうかがいました．同好の士と集まるのはいつでも楽しいことです．自分もしっかりせねばと励まされました．

その後は先輩方を展示会場に誘導して，翻訳をお手伝いした「世界体育サミット」の訳本を何気なく薦めてしまいました．最近は体育科教育の卒論生の指導をお手伝いしている関係で，展示場に立っていてもかなり現場の先生方がいらしていることが分かるようになり，学会を支える構成員の多様性に今さらながら気づきました．その場の立ち話で，独法化に話が及ぶと，あっという間に時間は過ぎ，組織委員会企画講演の時間になってしまいました．どの大学も程度の差こそあれ同じような問題を抱え，そして問題があるならそれには対処するほかないと良心的に対応するのは限られた人たちだけだということが分かりました．先輩方のように良心的な大学人になろうと，しかし，どうかお体には気を付けて下さいと強く思いました．

木村敏先生の「運動と心」講演会場は，通路に座らなければならないほどの盛況でした．生き物は全て周囲と自ずから（自発的に，自然に）かかわっている．この技術がその生き物の主体であるという考えは，自己を意識すれば自然でなくなる（周囲の自然から乖離してしまう）低い技術で生きている身には，思いきった視点の転換を要求されるものでした．自らとおのずからの二重構造を解消して，生命そのものと垂直にかかわること，これは，どうしたらいいかと考えると答えが逃げてしまう課題かもしれません．自分をしばる理由をさがさないで，ふらっと学会にやってきて，こうした時間を過ごす中でできているのかもしれないと，スポーツ社会心理学研究会懇親会の後のほろ酔い気分で思いました．

日本体育学会大会参加記

西田順一（九州大学大学院）

私は現在7つの学会に所属している．これらの学会は，毎年各地で学会大会を開催する．どの学会も魅力的な企画を取り揃えているため，できればすべての学会大会に参加したい．しかし，私は日本育英会の奨学生の身分であり，経済的な自由度は極めて小さい．学会の年会費を納めるだけでも高額にのぼり，開催される学会大会すべてに参加しようものなら，参加費，宿泊費等から，日常生活は経済的クライシスを招くことは目に見えている．この場合，必然的に毎年どの学会大会に参加・発表するのかを3つ～4つ選択しなければならない．

私の場合，どの学会大会に参加するかを決める際の基準は，概ね2つある．1つは，距離である．多くの学会大会は中央近辺で開催されることが多く，福岡に住む私としては，どうしても開催地までの距離が問題になる．ましてや前回の体育学会のような北海道での開催となると大きな決断が強いられる．もう1つは，自分の知らない新しいトピックがどのくらい多く扱われている学会であるかどうかである．日頃の研究では，自分のテーマを深く掘り下げていくために，周囲の面白い研究を注視することが難しくなってくる．そのため，学会大会への参加により，多くの有益な情報をどれだけ入手できるかが参加を決定する際の鍵である．

今回の体育学会は，埼玉大学での開催ということで，近くはないがそんなに遠くもないという微妙な距離であった．また，新しいトピックが学会で扱われているかどうかは，参加発表を申し込む時点では分からなかった．よって，上記の2つの基準を満たしているかどうかも明確には判断できぬままに参加することになった．申込み時点から数か月が経過した9月の中旬，学会のプログラムが手元に届いた．プログラムに目を通すと自分の知らない新しいトピックが多分に含まれていることが読み取れたため，結果的に私はとてもわくわくしながら参加することとなった．

学会1日目，指導教官である橋本公雄先生などと共に埼玉大学に向かった．校舎はお世辞にも綺麗とは言えない建物であったが落ち着きのある温かい感じのキャンパスであった．体育心理学の口頭発表は，各発表に対し，フロアから厳しくも温かい意見が飛び交った．私は，このような体育心理学の雰囲気に好感を抱いた．研究のまずい部分を指摘することで留まるのではなく，今後どうしたらより良い研究になるのかを指摘なされるフロアの先生方の姿勢に感激した．私のような駆け出しの研究者にとっては，この温かい雰囲気があることで今後の発表の動機づけとなる．2日目の午前中は測定評価のキーノートとワークショップを聞いた．体育心理学の岡浩一郎先生が測定評価のワークショップで奮闘なされている姿には刺激を受けた．午後は体育心理学のポスター発表を傍聴した．各発表者の周りで熱心な議論が絶え間無く続いていた．最終日の午前中は，私のポスター発表の番であった．体育心理学の先生方は無論，それ以外の先生方や院生にたくさんの質問やアドバイスを頂いた．

今回はそう遠くはない埼玉大学での開催であったこと，自分の知らない新しいトピックが数多く聞けたことからすると，少ない投資で大きな利益を得ることができた，とても満足のいく学会参加となった．次回は隣県の熊本大学が開催地となるので，今回同様に満足のいく学会への参加としたい．

日本体育学会第53回大会参加記

平井敏幸（法政大学）

本年度の日本体育学会は3日間とも秋晴れのもと埼玉の地で開催された．学会開催中に全ての発表を傍聴することはできなかったが，傍聴した範囲で大会参加記を述べていく．

さて，10月12日に行われたキーノートレクチャー，13日のシンポジウムにはいずれも多くの会員が参加していた．キーノートレクチャーの演者は星野先生と伊達先生であった．星野先生は動作法に関してフロアーから協力者を1名壇上に呼び実践を交えて話を進めていた．その中で「心が動く（変わる）と実感が変わる」と述べていた．確かに心が萎縮すると身体が萎縮することもあり，心と身体の関係を改めて感じさせてもらった．伊達先生は新体操選手の実際のリラクセーショントレーニングの研究紹介に合わせて，国内外の研究文献等の紹介もされていた．今後の文献検索に大いに役立つものであった．シンポジウムは「体育授業における体育心理学の役割」といったテーマであった．演者である関矢先生は様々な運動学習理論から，阪田先生は実際の体育授業から，それぞれこのテーマに切り口を入れていた．また，指定討論者に小学校教諭を交えていたので，現場の状況，実態などについての意見を聞くこともできた．さらに，討論では，やはり現場で実際に教育・指導をおこなっている教諭からの質問・意見も出され，今回のテーマが教育・指導現場でいかに関心深いものであるかを感じ取れたシンポジウムであった．

口頭発表またポスター発表とも活発な質疑応答・交流がみられた．ところで，本年度の学会プログラムをみると体育心理学分科会のポスター発表の本数は他の分科会より多く，かつ，口頭発表よりポスター発表のほうが多いことがわかる．何故このような特性が我が分科会にみられるのであろうか．口頭発表は，研究内容を一ヶ所で一度に多くの人々に伝えることが出来るといった利点があるが，時間的制約が短い．一方，ポスター発表は，図表をみて1対1で時間を余り気にせず話をすることができるが，口頭発表ほど多くの人々に一度に伝えることは困難であると思える．それぞれに短所，長所がある．ただ，私自身も近年，ポスター発表を中心に学会に参加している．人間の行動から人の心を推測する心理学は得られた結果を人の心としてどう解釈するかが問われる学問と思える．しかし，個人の解釈や考察には経験的・知識的な制限がある．そこで個人的研究について実際のデータをみながら多くの専門家の考え方をじっくりと聞き，ディスカッションをしたくなる．その点ポスター発表は専門家とじっくりと話せ心理的なアプローチを深める機会となる．このような心理学の特性が（これは筆者の心理学に対する主観的な思いであるが・・・）ポスター発表の多い分科会となる一つの要因かも知れない，と本学会に参加して感じた．

IV. 研究会の活動報告・参加記

研究会の活動報告・参加記

2002年度　運動学習研究会活動報告

木島章文（大阪体育大学）

本会は1991年の第1回開催から毎年1回行われ，今年で第12回開催を数えた．参加者・話題提供者の人数は年を追って増加し，本年度は3日間で21題の発表が行われた．

本年度の会場は大阪体育大学附置の浪商倶楽部（大阪府泉南郡）であった．開催期日が猛暑の盛りであった（8月6日～7日）ことを考慮し，会場にはビールサーバが常備された（？）．ただし，3日とも長丁場であったにも関わらず，会の最中にサーバに手をかけた参加者は一人もいなかった．しかし初日・2日目，最終討議終了と同時にサーバに殺到する光景は，本会の厳しさ・激しさを感じさせるに充分な様相であった（？）．

今回の発表演題は多岐に渡った．そのばらつきは実験室課題からスポーツや音楽などの実践運動課題まで，対象とする運動課題の分散化によると思われた．ベテランから若手までの参加者が，発表途中から多くの質問・討議を浴びせるというスタイルが本会の流儀である．今回もその例に漏れず，各演題とも持ち時間（1時間もしくは30分間）いっぱいで議論が展開された．口頭以外では，前年度から始まったポスター発表も行われた．これは議論の時間が無制限でアルコールフリーであるため，口頭発表と一風違った盛り上がり方になる．

このように議論自体は盛んであった一方で，私にとって印象的であったのは，むしろ今回の内容に対する会員の批判的な声であった（私にとってホーム開催であったため，発表を十分に聴けていないことが大きい）．これはジョッキを片手にした局所的深夜討論，そして開催期間が終了してからも，研究会メーリングリストにおいて議論された．批判の中心は「研究が練れていないために，主張したい事柄が明確でないことが多かった」点にあった．この問題を打開するため，多くの建設的意見が飛び交った．私が判断した収束ラインは，方法論やモデルに囚われるのではなく，運動者の視点から問題を整理していくべきであること，そして整理の方向は運動に対する原理・原則へ向かうべきであること，さらに実践場面への適用はこの繰り返しによって徐々に行われるべきであることである．

会の衰退を案ずる声に戦慄する反面，肝に銘ずるべき示唆が得られ，私にとっては貴重な機会であった．人数が増え，にぎやかな場でニコニコ触り合いをしていれば，会の本質が壊れゆく可能性がある．現時点で私がすべきは，会におんぶにだっこという甘えを捨てること，そして自らの研究の本質を見定めることであろう．

最後に公的な場でありながら，自身に対する戒めを記してしまい恐縮である．以上は下っ端である私が，会の発展に一生懸命ついていこうとするための感想と捉えていただきたい．なお会の詳細はhttp://www.htc.nagoya-u.ac.jp/~yamamoto/jmls/をご参照の程．来年は東海地区で開催の予定である．

スポーツ・健康動作法研究会の活動報告

飯嶋正博（順天堂大学）

第11回スポーツ・健康動作法研究会が平成14年12月22日（土）の午後1：00から5：00まで，順天堂大学スポーツ健康科学部の障害児遊戯室で開催された．開催日時がクリスマス前であったために，利用していた浦安体育館が利用できなかった．

参加者は，順天堂大学スポーツ健康科学部の学部2年生から4年生が，15名参加した．今回の研究会の内容は，2つのセッションから構成された．第1のセッションは，実践報告として飯嶋正博・渋谷智久（順天堂大学）が，G県立M高等学校の7クラブ（バトミントン，新体操，野球，サッカー，バスケットボール，ラグビー，柔道），生徒総数134名に動作法を用いたメンタルトレーニングプログラムを実施した結果について発表した．7回の講習会形式で実施されたプログラムは，アセスメント，リラクセーション（動作法），サイキングアップ（気功法），メディテーション（自律訓練），イメージトレーニング（三角・リハーサル）から構成されており，生徒達にどのような変化が生じたかをアンケートと心理テスト(DIPCA)を用いて，その有効性を示したというものであった．

休憩をとった後に，第2セッションとして，実際に用いられた動作法がどのような課題であったかを参加者同士で体験し合う実習が行なわれた．

実習では，腰の動きに着目した股周り（股関節部）のリラクセーションに焦点を当てた課題を行なうことにより，立位体前屈などが今まで以上に楽々とできた自分自身の体に驚きの声が上がった．参加者は，今までの長い競技生活の中で培ったバランスの取り方が，腰を有効に動かした効率の良いものでは無く，手や体幹を用いて苦労してとっていることを片足立ち課題で体験することにより気づき，リラックスのためには腰が重要であることに目を輝かせていた．

研究会に参加した学生たちは，今回の体験によって自分自身の技能向上の可能性に気づき，新たなるやる気，闘志を燃え上がらせていた．

次回の第12回研究会は，日時や場所は未定であるが，動作法を体つくり運動の「体ほぐし」に適用した事例をもとに，姿勢と人間関係の改善に効果が見られた実践報告と用いられた動作法の課題の体験実習を行なう予定である．

第12回臨床スポーツ心理研究会に参加して

小谷克彦（筑波大学大学院）

平成14年10月13日（日）夕方より，学会会場である埼玉大学にて「第12回臨床スポーツ心理研究会」が開催されました．今回の事例提供者は，大学の研究室で私の隣に席をおき，様々なところで臨床を実践しておられる山崎史恵先生（筑波大学体育心理学研究室），また指定討論者には中込四郎先生（筑波大学）をお迎えし，坂本昭裕先生（筑波大学）の司会進行のもとで研究会が進められました．

「過食を繰り返す女子長距離選手の事例」と題した事例について山崎先生から発表して頂き，その後フロアーの方々との間で活発な質疑応答がなされました．発表して頂いた事例は，「体重が増えて走れない．また食べるのを抑えようと思ってもできず，食べては吐くの繰り返し．自分でもどうしていいのかわからない．そんな自分の気持ちを他の人に言えない」という悩みを切々と訴えられた内容でありました．実は，この研究会の前に具合を悪くしてトイレで吐いていた私は，発表される事例を不思議な気分で聴いていました．

その後の質疑応答では，指定討論者である中込先生やフロアーの多くの先生方から私の理解を広げるコメントを頂きました．特に，「継続中の事例でまだ動きがない」と山崎先生は言われていましたが，フロアーとの議論が深まるにつれて，山崎先生とクライエントとの微妙な関係から，クライエントが変化している様子が私の中で感じられるようになり，人と関わる姿勢について学ばさせて頂きました．また，スポーツ選手を対象としたカウンセリングのスタンスに関する議論が展開され，カウンセリングだけでなく人と関わる時のスタンスについての理解を深める話を頂きました．「アスリートとしての生活を営むかそれとも普通の女の子としての生活を営むかは，本人が決めること」といった言葉は非常に印象に残りました．選手および生徒の「個」を大切にしているつもりが，いつの間にか「こうするべきだ」「こうした方がいい」という指導者の考えが交錯してしまうことがスポーツ場面ではよくあることだと思われます．「個」を大切にするということはどういうことなのかを考えさせられると同時に，私自身のこれまでの活動を振り返り，胸が痛む思いでいっぱいになりながら聴いていました．

「個をみることの大切さ」を旗印に発足された本研究会に参加し，まさに「個をみることの大切さ」について考えさせられると同時に，何か大きな宿題を出された気分にさせられました．また，この原稿を書いている最中，ふと気がつくと「ボリボリ」と間食が絶えない山崎先生が隣におられました．研究会が終わって数ヶ月がたった今日までもなんとも不思議な気分にさせられる研究会でもありました．

メンタルトレーニング・応用スポーツ心理学研究会

高妻容一（東海大学体育学部）

この研究会は，応用スポーツ心理学を基本とした現場での実践や競技力向上を目的とした研究会活動をしている．２００２年度は，新たに栃木県支部会がスタートし，毎月１回の研究会を開催している．また，関西，専門分科会，福井，石川，関東地区の各支部会は毎月1回の開催をし，沖縄，北海道，岡山支部会は不定期，東海大学では毎週1回の活動をしている．参加者の多くが現場のコーチや選手などであり，提供した情報を現場で実践し，それを持ち寄り，競技力向上により効果の上がる方法を模索している．特に，研究と現場での「キャッチボール」をメインの活動として互いの情報交換をしている．

１月には，野球のメンタルトレーニング２日間講習会を東海大学で開催し，約５００名の参加があった．この中から４名の選手がプロ野球ドラフトにかかり，１チームが甲子園大会出場，大学のチームは春・秋のリーグ戦優勝を飾ったと報告があった．

８月には，夏休み集中講習会が大阪で開催され，約２００名の選手やコーチたちが参加し，この参加者の中から日本チャンピオン（トランポリン）や日本新記録達成者（水泳マスターズ）が生まれた．また，専門分科会でも中級編の講習会を実施した．

６月には，サッカーのワールドカップが日本で開催された際，スエーデン代表に心理的サポートしているラーズエリック・ユネスタール博士を招待し，特別講演を実施した．この時は約４００名が参加し，サッカーのメンタルトレーニングなどの紹介があった．

１０月には，２名の会員が国際応用スポーツ心理学会に参加し，最新の情報の収集をしてきた．その情報は，競技力向上専門分科会のシンポジューム・ワークショップ・発表などを中心にまとめたものを研究会で報告し，ビデオによる学会の様子も紹介された．

１１月のスポーツ心理学会では，自主シンポジュームにおいて「競技力向上のメンタルトレーニング」というタイトルで各支部会の報告などがされ話題提供をした．特に，春や夏の甲子園大会に出場した高校野球４チームのメンタルトレーニングや心理的的サポートの様子がビデオなどを通して紹介され，他にも研修を受けている大学院生の報告もあった．

来年は，ケン・ラビザ博士（カルフォルニア州立大学フルトン校）を招待し，野球のメンタルトレーニング講習会を予定している．また，ロシアで開催される国際メンタルトレーニング学会への会員派遣，国際応用スポーツ心理学会，スペインスポーツ心理学会，アジア南太平洋地区スポーツ心理学会への会員参加を予定し，世界的規模の情報収集をし，より効果的な心理的サポートやメンタルトレーニングを模索していく予定である．

第5回スポーツ社会心理学研究会

磯貝浩久（九州工業大学）

日本体育学会初日の10月12日昼に，第5回スポーツ社会心理学研究会が開催されました．今回は，参加者全員が学食にて弁当を買い込み，埼玉大学グランド横の木陰で食べた後に，その場所で野外研究会として行われました．晴天にも恵まれていたため，快適な環境での会となりました．研究会の内容は，学位論文アラカルト，翻訳本関係，今後の活動方針でした．

学位論文アラカルトでは，私が九州大学に提出した論文「スポーツにおける目標志向性に関する日米比較研究」について，研究の動機，論文の概要，苦労した点などを説明しました．教室での発表と違うということもあり，暖かな雰囲気の中で質疑が行われ，私自身も気持ちよく話をすることができました．論文をまとめる際に，島根大学の伊藤先生からは目標志向性の考え方，筑波大学の三木先生からは文化的自己観の概念など，研究会のメンバーから多くの刺激を受けたことを実感しています．

翻訳本に関しては，「体育教師のための心理学：Psychology for Physical Education (Vanden Auweele et al., 1999)」を翻訳するという方向での話し合いがもたれました．研究会の活動をアクティブにし，凝集性を高める等の意義があることから，以前から翻訳の話が取り上げられていましたが，今回の研究会で正式に決定という運びになりました．この本は，すでに島根大学の伊藤先生，筑波大学の長谷川先生がかなりの部分を訳されていましたが，研究会のメンバー全員で改めて訳すことになりました．その後，担当する章が割り当てられ，大修館書店から平成15年10月頃出版されることが決まりました．大変な作業が待ち受けていると思いますが，皆で一つのものを作るということは，とても意義あることだと感じています．

今後の活動方針に関しては，会の開催方法，開催時期，会のあり方などについて意見交換されました．特に，現在の会員を中心に，出版，共同研究，科研の申請などを行っていくことがよいのか，会員を拡大して組織を充実・発展させることがよいのかということに関して様々な意見が出されました．現在は，人数が少ないため自由にアイデアを出し合える楽しさがあるものの，スポーツ社会心理学に興味関心のある人が気楽に会に参加できるオープンさやPRが必要になってきていると感じました．

北浦和駅付近で行われた懇親会は，懇親会のみ参加の先生も加わり，大変に盛り上がりました．今回の研究会のお世話をして頂いた，東京女子体育大学の阿江先生に感謝致します．

V. 日本体育学会第54回大会案内

熊本大学

2003年9月26日～28日

日本体育学会第54回大会（熊本大学）の内容案内

1．キーノートレクチャー1

日　時：9月26日（金）13：00～13：50

会　場：法文B1

テーマ：体育・スポーツ心理学研究とUK法

司　会：杉原　隆（東京学芸大学）

演　者：船越正康（大阪教育大学）

2．キーノートレクチャー2

日　時：9月26日（金）14：00～14：50

会　場：法文B1

テーマ：子どもにおける身体活動量増強のための行動科学的アプローチ
－トランスセオレティカル・モデルを基に－

司　会：堤　俊彦（近畿福祉大学）

演　者：上地広昭（早稲田大学）

3．シンポジウム

日　時：9月27日（土）09：00～11：20

会　場：法文B1

テーマ：スポーツとコミュニケーション
－身体とことばをつなぐスキルトレーニング－

司　会：橋本公雄（九州大学）

演　者：吉澤洋二（名古屋経済大学）
スポーツ活動におけるコミュニケーションと指導者の役割
柳　敏晴（鹿屋体育大学）
野外教育におけるコミュニケーションスキルの獲得
杉山佳生（九州大学）
体育・スポーツにおけるコミュニケーションスキル

4．総会

日　時：9月27日（土）11：30～12：00

会　場：法文B1

キーノートレクチャー1 発表抄録

体育・スポーツ心理学研究とUK法

船越正康(大阪教育大学)

内田・クレペリン精神作業検査(UK法)、適性検査、人柄類型不変、精神健康度可変、教育利用

連続加算法の考案に始まり、Kraepelin, E.，が精神病理学研究に登場した文献上の年代は 1896～1925 年、内田勇三郎がこの方法に取り組んだのは 1923 年からであり、日本心理学会における「痴愚の精神作業検査」(1928)を皮切りに精神作業検査として体系化したのは 1965 年までのことであった。この間、文部省の体育研究所属託の任にあって戦前の「体育研究」に足跡を残す中で、小林晃夫による第1系列の見方:性格検査としての教育利用を見守っていたのであろう。職業適性検査の発展を自らは第2系列と呼称していた。小林が体育研究所へ奉職したのは1931－1935年、戦後の1952年から東京教育大学体育学部に籍を置いたことが、その後の体育・スポーツにおける内田・クレペリン精神作業検査(UK)法利用研究の契機となった。

体育学会をはじめとするUK法関連研究は 120 件を越す蓄積がある。ちなみに2件以上の発表者は 26 名(石井源信、内田勇三郎、長田一臣、小村波岐慶、柏原健三、片岡輝明、小林晃夫、呉万福、近藤充夫、佐藤成明、佐藤宣践、末利博 、滝省治、竹信武、土井英彦、中田順造、中山勝広、藤江学、船越正康、星野隆助、星野佳子、堀井千代鶴、増地克之、安田昭子、吉鷹幸春、渡辺隆嗣)で 86 件、70%以上を占有しているが、60 歳未満は僅かに6名。後継者が必ずしも育っているわけではない。

生生発展する学問の系譜を振りかえれば、UK法研究は長寿の仲間であろう。検査時間が長い、判定法習熟の壁がある。判定精度が揺るげば論文作成は進まない。スピード化の進む時流から取り残される不安がついて廻る。その中でなお惹きつけられる研究法の魅力は、人間理解へのアプローチの仕方にあるのではなかろうか。限られた時空間を生きる人間の生き様を2次元化して1枚の紙に投影する。15分作業―5分休憩―15分作業の時系列に沿って、個人固有のエネルギーの放出パターンが浮かび上がる。検査条件が守られれば、主観を排除した作業曲線が客観的数量として入手できる。類似した作業経過を示す曲線の種類だけ人間の性格類型がある。その着想の下で、仕事ぶり、情意の状態、人間関係、思考法の異同を見分けて、16 種類の曲線と 10 類型の個性(人柄型)を弁別する。類型確定の論拠が、類似曲線と観察項目の臨床的検証の上に明示されているので、類型化を否定する理由はない。

小林の主張は、人柄類型不変－精神健康度可変仮説に集約される。性格や人格から価値観を除外したパーソナリティを論ずる場合にも、遺伝と環境なり素質と学習の関係を無視するわけにはいかない。しかし現代の心理学は一般論として解説するか、環境の影響と学習の効果を強調するものが多い。それに対してUK法では、1検査法の立場から各論を展開する。親子曲線をもとに人柄型は生涯変わらず、他の類型に変える発想を否定する。変わらないものを変えようとすることから生じる悲劇は避けなければならない。個人の変わりえない気質側面をあるがままに認めたうえで、精神的健康水準を高める方向に働きかける人間観がそこから生まれてくる。持病と同じように考えられる人柄上の難点が類型ごとに決まっており、健・不健の状態把握に基づいて個別処方が可能である。病気を治療する場合は専門家に任せるとして、健常者の健・不健の範囲ならば、教育における指導、スポーツにおけるコーチング、心理学におけるカウンセリングなど、人が人に働きかけるときの原則がここにあると考えてよい。オリンピックサポート(15 年)ばかりでなく、喘息児の鍛錬教室(20 年)、附属小学校の学級経営(32 年)をはじめ、個人理解と集団掌握に貢献すると同時に、それぞれから学ぶべきことは実に多かった。以下に体育・スポーツに関するUK研究の成果と課題を揚げて参考に供したい。

1. 身体変化と心的機能変化:成長と老化過程、生理現象と性周期円、体質と季節適応、給食の影響、断食・減量過程などから身体に何らかの変化が生じた場合、連動する心的機能変化の法則性と指導指針が示された。

2. 身体活動の心的機能への影響:正課体育の影響、持久走トレーニング、70km強歩、運動会、運動合宿、トレッドミル歩行時のUKデータから、運動による心理的興奮現象の意味とスポーツマン的性格形成への貢献、不健康な興奮による反社会的行動、暴力、スポーツ中毒の指摘と対処原則が明らかにされた。

3. 精神的側面からみたスポーツ適性研究:球技 11、格技 8 種目ほか、陸上、水泳、体操、カヌー、ボート、登山、スキー、日本泳法から、種目やポジション毎に特定人柄の出現率が高く、精神健康度の高い選手がレギュラーに選ばれ、好成績を残すことが示された。

4. 個性理解に基づく指導法研究:合宿指導と事例研究 10 件、競技力向上と個別指導への貢献が報告された。

5. コンディショニングとコーチング研究:集団指導における事故の予測と防止を中心に、UK法による指導が試みられた。

以上の5点で理解される通り、UK活用研究は運動適応上の課題に対して実践的効果を挙げてきたが、運動学習研究に個性別指導視点を加えるときに、より一層稔りある成果が期待されるのではなかろうか。

キーノートレクチャー2 発表抄録

子どもにおける身体活動増強のための行動科学的アプローチ -トランスセオレティカル・モデルを基に-

上地広昭（早稲田大学）

近年，テレビゲームの普及や遊び場の減少に伴い，子どもにおける身体活動量が減少傾向にある．たとえば，1 日あたりの子どもの身体活動量 (歩数) を年代ごとに並べた研究では，1979 年では 28,000 歩，1987 年では 19,000 歩，1997 年では 14,000 歩と，現在の子どもの身体活動量が 20 年前の約半分になっていることを報告している．また，身体活動を行う子どもと行わない子どもが二極化しているという指摘もある．子どもにおける身体活動量の減少は，肥満，生活習慣病，ストレスの増大，人間関係を形成する能力の低下，体力の低下など，健康上多大なる悪影響を及ぼすおそれがあるため，子どもたちの身体活動量を増強させるための策を早急に考えねばならない．

欧米では，子どもを対象に，身体活動量の増強をねらった介入研究が盛んに行われている．これらの介入研究の中で，人の行動変容の過程を理解し，効率的に介入を行うために，様々な行動科学の理論やモデルが応用されている．特に，最近では，喫煙や脂肪分摂取などの不健康な習慣的行動の変容のために用いられている行動変容のトランスセオレティカル・モデル (以下，TTM) が，非常に注目されている．TTM は，1) 行動変容段階，2) 行動変容の過程，3) 意思決定のバランス，および 4) セルフエフィカシーにより構成される包括的モデルである．もともと，これら 4 つの要素は，それぞれ独立したものであり，TTM はこれらの要素を統合したモデルである．中でも，TTM の中心的構成要素である行動変容段階は，様々な健康行動の変容過程を検証する際に多用されている．行動変容段階は，過去および現在における実際の行動とその行動に対する準備性により，「無関心ステージ (行動をしていないし，するつもりもない)」，「関心ステージ (行動していないが，するつもりである)」，「準備ステージ (行動しているが，不定期である)」，「実行ステージ (定期的に行動しているが，まだ始めて 6 ヶ月以内である)」，および「維持ステージ (6 ヶ月以上定期的に行動している)」の順に 5 つの段階に分けられる．TTM において，人は習慣的行動を獲得する際には，この 5 つのステージを順に移行するといわれている．また，ステージ間を移行させる要因がそれぞれ異なることを提唱している点が TTM の特徴である．初期のステージ (無関心ステージ，関心ステージ，および準備ステージ) においては，セルフエフィカシーや意思決定バランスがステージ移行の規定要因となることが報告されている．セルフエフィカシーとは，社会的認知理論の中心的構成要素であり，行動をどの程度成功裡に達成することができるかという見込み感を指す．また，意思決定バランスとは，行動の意思決定に関与する行動の恩恵と負担の知覚のバランスのことである．行動変容段階とセルフエフィカシーの関係については，ステージが後期に移行するに従いセルフエフィカシーは増加すると考えられており，行動変容段階と意思決定バランスの関係については，通常，後期のステージ (実行ステージおよび維持ステージ) ほど，行動に関する負担の知覚が低く，恩恵の知覚が高いとされている．

本講では，TTM に基づき，現在身体を動かしていない子どもたちに対して，どのようにして運動・スポーツなどの身体活動を行わせるかについて行動科学的視点から検討を行う．具体的には，1) 子どもの身体活動に対するセルフエフィカシーをどのように強化させるか，2) 身体活動を行うことの恩恵と負担をどのように教えるのか，についての方略を提案する．その他にも，重要な他者からのソーシャルサポートや物理的環境の変化が，子どもの身体活動増強に果たす役割についても論じる．

シンポジウム 発表抄録

スポーツとコミュニケーション
―身体とことばをつなぐスキルトレーニング―

司会　橋本公雄（九州大学健康科学センター）

これは特殊なケースであるが、体育館で全員を座らせたところ一人だけ座らない（座れない）学生がいた。「座ってもいいんだよ」と声を掛けたが、無言でそのまま立っていた。過緊張状態で座れなかったのか、あるいは大人版の緘黙症であったのか、定かでない。その後、この学生は人とのコミュニケーションはなかなかできなかったが、卓球は結構上手かったようである。

近年、社会的スキルやコミュニケーションスキルの欠如した子どもや青少年の増加が指摘され、「生きる力」や「体験学習」の必要性が叫ばれている。大学生においても同様であり、ある国立大学では、ここ10年間で「対人緊張が強い」「友人づくりが上手くできない」という設問に対する肯定的回答が男女とも確実に増加しているという。

これまで体育・スポーツでは、「健康」「体力」をひとつのキーワードとして教育を行ってきたが、教育現場で抱える問題は、社会的スキル、コミュニケーションスキル、ひいてはライフスキルが身についていないということである。ある大学で、「体育実習でコミュニケーションスキルが獲得できる」と大学側に説明したところ、興味・関心を抱き、「ではどうやったらコミュニケーションスキルが体育授業で高められるのか、具体的方法を提示してください」ということがあった。それほど大学においても、コミュニケーションスキルの欠如は深刻な問題なのである。したがって、コミュニケーションスキルを高める体育授業の展開などは、今後どの大学でも重要なキーワードとなる可能性はあり、研究に値する課題であると思われる。

体育・スポーツに携わる者は、運動・スポーツ活動を通して人間関係が促進し、醸成されることを当然のことと捉えてきたが、今日の学生の現状をみるとき、もう一度このことを考えても良いのではないか思った次第である。

勿論、このコミュニケーションスキルの問題は、体育という学習場面に限ったものではなく、スポーツ競技においてもチームビルディングやパフォーマンス発揮の観点からも、重要な問題であり研究が進められている。

本シンポジウムでは、「スポーツとコミュニケーション―身体とことばをつなぐスキルトレーニング―」と題し、体育・スポーツ場面におけるコミュニケーションの促進やスキルの獲得について討議し、今後の研究の方向性を探ってみることにした。そこで演者として、体育心理専門分科会から、杉山佳生先生（九州大学健康科学センター）と吉澤洋二先生（名古屋経済大学）に、体育方法専門分科会から野外活動の領域で精力的に研究・活動をされておられる柳　敏晴先生（鹿屋体育大学）に登壇を願い、話題提供をお願いした。

吉澤洋二先生には、「スポーツ活動におけるコミュニケーションと指導者の役割」と題して、スポーツ場面における選手と指導者のコミュニケーションについて、行動分析コードからコミュニケーションスキルをあげ、選手のポジティブな行動を引き出すような指導者のコミュニケーションスキルについて語って頂く。

柳　敏晴先生には、「野外教育におけるコミュニケーションスキルの獲得」のテーマで、野外教育場面におけるコミュニケーションスキルの獲得のためのプログラムや技法について語って頂く。

最後に杉山佳生先生には、「体育・スポーツにおけコミュニケーションスキル」のテーマの下、様々な「スキル」（運動スキル、心理的スキル、ライフスキル、社会的スキル、コミュニケーションスキルなど）の相互関係、及び、コミュニケーションスキルの捉え方について語って頂く。

フロアからの活発なご質問やご意見を頂き、盛会なシンポジウムになることを期待したい。

スポーツ活動におけるコミュニケーションと指導者の役割

吉澤洋二（名古屋経済大学）

行動分析、指導者の行動、ポジティブな言葉かけ、選手の自立

1．行動分析コードとコミュニケーションスキル

スポーツ活動では、指導者と選手、選手と選手など、チームのメンバー間で相互理解や情報伝達のために言語的、あるいは非言語的コミュニケーションが行われている。相互理解が増して信頼関係が高まれば、言語的コミュニケーションから、次第に非言語的コミュニケーションの量が増える。非言語的コミュニケーションが増えるということは、相互によく理解しているように思われるが、わずかでも相互理解にずれが生じることになれば、互いの行動がぎくしゃくすることがある。

教師や指導者の行動に関する研究が、アメリカを中心として盛んに行われ、選手の“やる気”を高め，個人やチームのパフォーマンスを向上させる指導法を確立するために行動分析が行われてきた。Paul W. Darst らが、『体育とスポーツの指導分析（1989）』を発表し、教師と指導者の行動分析法を紹介した。指導者の行動分析システムとして、Bennett J. Lombardo が指導者の行動分析システム(LOCOBAS)を、また Alan C. Lacy と Paul W. Darst らは、アリゾナ州立大学観察法（ASUOI）を、さらに Deborah Tannehill と Damon Burton らは指導者の行動観察記録システム(CBORS)を提案している。これらの分析システムで扱われる指導者の行動分析コードは、以下のとおりだった。

・ポジティブ
　言動：賞賛する、受容する、誉める、励ます
　行動：手を叩く、頭を軽く叩く、握手をする
・ネガティブ
　言動：叱る、嫌みっぽい、怒鳴る
　行動：殴る、どつく、蹴る
・名前を呼ぶ：選手のﾌｧｰｽﾄﾈｲﾑやﾆｯｸﾈｲﾑを呼ぶ
・指導の有無：プレイの事前、事後の指導の有無
・ﾌﾟﾚｲのﾓﾃﾞﾘﾝｸﾞ（ﾓﾆﾀﾘﾝｸﾞ）の有無
・相互作用：個人へのコミュニケーション
　　複数の選手やチーム全体への対応
・チームの雰囲気

以上のように、指導者と選手の相互作用を記録するコードも含まれ、コミュニケーションを研究する上で、有効な行動分析システムとなるだろう。

2．コミュニケーションと指導者の行動

指導者がプレイを失敗した選手を指さしながら、床を蹴りながら、ときにはコブシを挙げながら、選手に対して“なにをやってるんだ”“おまえそれでもレギュラーなのか”“交替だ”などと罵声を浴びせてしまったとする。そのとき選手は、チームメイトの前でプレイや自分自身を否定されたと考えて人格を傷つけられたと思うようになる。選手はネガティブな思考を持つようになれば、“どうせ私はだめなんだ。チームからも指導者からも期待されていない”と考え，やる気を高めるために最も大切な『目標』を失ってしまう。怒られながらもプレイを続けている選手は、怒られないようにするためだけにプレイするような、失敗回避の行動をとろうとする。このような状態になれば、選手は自分の活動している競技への魅力を失い、バーンアウトを起こしてしまうことも考えられる。自由記述形式で回答を求め、高校選手の「やる気」の高まる条件について調査した研究がある。女子選手が、男子選手に比べて「やる気」が高まる条件としてコミュニケーションをあげている者が多かった。さらに、男女別に全国大会の競技成績によって比較したところ、女子チームでは成績が上位ほどやる気の高まる条件として指導者とのコミュニケーションを挙げているものが減少し、反対に選手とのコミュニケーションが多くなっている。このことは、チームが強くなることと選手が指導者から選手同士へと「やる気」にかかわるコミュニケーションの相手を変えていくこととの関係を示したものであり、指導者から選手が自立していく過程ととらえることができないだろうか。

以上のように考えると、指導者の言動や行動によって選手の成長を促すことができる。したがって、指導者は選手のポジティブな行動を引き出すような言葉かけ（うまくできたプレイに対して，『よーし、いいぞ』『ナイスプレイ』『ナイスディフェンス』など。失敗したプレイに対して，『どんまい、どんまい』『もっと積極的にプレイをしよう』『もう少しだ』など）や動作（選手のプレイに対して頭を振ってうなずく，励ますように手を叩く、肩を軽く叩く、穏やかな視線を投げかけるなど）を行うことが必要になると思われる。

以上のように、指導者の行動が選手のポジティブな行動やネガティブな行動を導くことになるので、選手の心理的な面にも十分目を向け、優しく見守り、選手の自主性を育てていこうとするコミュニケーションスキルが、選手の成長を促し、於いてはチームビルディングにつながる指導スキルとして考えられないだろうか。

野外教育におけるコミュニケーションスキルの獲得

柳　敏晴（鹿屋体育大学）

野外教育、体験学習、コミュニケーションスキル

1. はじめに

野外教育の場面は、自然の真っ只中であり、参加した者は、自然の中にいるだけで、心が解放され、色々のものを自然に受け入れることができるようになるのであろう。野外教育は、野外での共同生活を通して、個人的成長を促すことを目的としている。野外での簡素で不便な生活条件の中で、共同の生活を成立させるために、子ども達は様々な生活上、プログラム上の問題を解決していかねばならない。課題解決の体験を通して、協力・責任・正義・友情・奉仕などの人間的諸価値の意味を理解し、体験を媒介として、民主的な人間関係を構築する態度や技術を学ぶ。なぜなら、人間関係にかかわる技術の学習は、体験がまず先にあり、後ほど学問や科学がそれを論理化する性質のものであり、決してその逆ではない。野外教育場面では、「Learning by Doing(なしつつ学ぶ)」(江橋、1964)とよく言われる。野外教育は、体験学習そのものといえるが、コミュニケーションスキルも野外教育活動を通して獲得できるものの一つと考えられる。野外教育場面で使われている方法について紹介し、コミュニケーションスキル獲得にはどのようなプログラムが適切なのかを考えたい。

2. 指導者の養成

日本の国で、最初の組織キャンプを行ったと考えられているYMCAでは、キャンプ指導者養成カリキュラムの実践理論に、グループワークの理論、グループダイナミックス、カウンセリングの方法、スパーバイズの方法、リーダー養成の方法、指導者養成の方法等指導者養成の中で、グループワーク、集団の心理、カウンセリング等に多くの時間を割いている。公立施設である(財)大阪青少年活動振興協会専属カウンセラー研修では、理論編で青少年指導に必要な基礎知識に、現代社会の青少年育成Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ・Ⅳ・Ⅴ、青少年の理解Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ、リーダーシップ論、グループワークⅠ・Ⅱと、YMCAと同じように、青少年やグループの理解を大切にしている。

少ない例であるが、いずれの団体も、野外教育において、グループを中心として指導することが効果的で、コミュニケーションが容易になると考えているのであろう。

3. プログラムの方法

初めの固い雰囲気ーそれはおそらく各自の不安から来る不自由さによるものと推測できるがーをほぐし、自由に、自ら学ぼうとする規範を作りやすくするための雰囲気を作り、参加者のICE(氷)をBREAK(こわす)導入がアイス・ブレーキングと呼ばれ、大切な働きをするプログラムである。コミュニケーションを円滑にしていくために、導入のプログラムとして重要と考えられている。

イニシアティブ・ゲーム(Initiative Game)は、A.S.E.(Action Socialization Experience:行動社会化経験)とも呼ばれ、一つの小グループが一人では解決できない、精神的・身体的課題に対し、参加者一人一人の諸能力を出し合い、協力しながら課題解決する活動である。正解とか間違いがあるわけではなく、課題解決の過程で集団内のコミュニケーションが活発になり、信頼感や協調性が生まれ、全員が一つになって取り組むことが重要である。集団内の成員同士のコミュニケーションが促進されると考えられる。井村ら(1999)による、「JFA・S級コーチ養成コースにおけるASE活用に関する基礎的研究」もある。

冒険教育は自己概念の改善を目標にしているが、グループカウンセリングを活用し、信頼関係を構築している。PA(Project Adventure)のコンセプトでは、約束事として、フルバリュー・コントラクト(最大限に評価するという約束事)や、チャレンジ・バイ・チョイス(自由意志に基づく挑戦)があり、プログラム上の手法として、ディ・ブリーフィング(ふりかえり)があり、概念上の手法として、体験学習サイクル(ゴール設定、追体験・ふりかえり、一般化、概念の展開)がある。宮城県では、PAを平成12年度から学校教育に取り入れ、平成14年度からは「学校不適応対策事業」もしている。

組織キャンプは、アメリカ合衆国が創り上げた、偉大なプログラムであるといわれている。ベティ・ヴァンダースミッセン(1997)は、「滞在型キャンプには、ロープスコースやアウトドアパスーツなどの冒険的活動が含まれている。そこでは技能の獲得だけではなく、生徒間の人間関係や個人的な成長を重視している。野外は、自己・他者に対する責任感を重点的に教えるのに優れた場である。」と、社会性の育成や発達に効果があるといっている。

4. コミュニケーションの獲得

組織キャンプ場面では、グループワークが大きな要素としてある。キャンプ・カウンセラーはグループワークを用いながら、キャンパー(個人)とグループ(集団)に対して援助活動を行っていく。強調される点は、「集団を通して個人を援助する」視点である。この視点がコミュニケーションの獲得に影響していると考える。思春期の子ども達が、自我を発達させていく過程で、自己を主張する心理的空間や、心理的距離感の存在があることをキャンプ・カウンセラーが知り、それが、子どもの発達に合わせたコミュニケーションの場に繋がることを、共に学習するのではないだろうか。

体育・スポーツにおけるコミュニケーションスキル

杉山佳生（九州大学健康科学センター）

ライフスキル、社会的スキル、チャネル、コーディング

1．体育・スポーツと様々な「スキル」

近年、日々の生活をうまく過ごしていけるかどうか、あるいはよりよい人間関係を作っていけるかどうかといった問題を、「スキル（技術）」という概念を用いて説明しようとする考え方が広まっている。このスキルという用語には、「最初はうまくできないが、練習を積み重ねることによって、誰でも上達することができる」という意味が含まれており、運動スキルと同じように、適切な教育・指導によって習得させることができるものであると考えられている。

体育・スポーツの領域においても、運動スキル以外の「スキル」に関心を寄せる研究者や実践指導者が増えているようである。S. J. Danish を中心とするグループは、スポーツ活動を通して「ライフスキル」を高めるための教育プログラムを開発しており、また、2001 年に開催された国際スポーツ心理学会においても、「スポーツを通しての青少年の発達：ライフスキルプログラムの重要性」というタイトルのシンポジウムが行われ、いくつかの実践的プログラムが紹介された（この内容は、「体育授業の心理学」という本の中で、市村・中川（2002）によって採り上げられている）。さらに、体育やスポーツにおける「社会的スキル」獲得の問題も、山本（1998, 1999）や石倉ら（石倉, 1999, 2000, 2001; 竹田・石倉, 2001）によって議論されている。

ところで、ここで検討しておかなければならないことの一つとして、「スキル」という言葉を含む用語がいくつか存在していながら、それらの関係があまり明確にされていないという問題がある。「運動スキル」、「心理的スキル（主としてメンタルトレーニングに言及する際に用いられている）」、「社会的スキル」、「ライフスキル」、そして「コミュニケーションスキル」といった用語が今回のテーマに関係していると考えられるが、これらの概念が互いにどのように関係づけられるのか、今後体育・スポーツにおける研究を進めていく上で、一度、整理しておく必要があるだろう。

2．コミュニケーションスキルの捉え方

一般に、上述したようなコミュニケーションスキルやライフスキル、社会的スキルは、それらが用いられている状況や文化に依存していると考えられている。「握手をする」という社会的スキル（コミュニケーションスキルでもある）は、握手を必要とする状況であるかどうか、あるいは握手文化を持っているか否かで全く異なる意味を持つだろう。では、体育・スポーツを対象とした場合、コミュニケーションスキルをどのように捉えるのが有効なのだろうか。もちろん、コミュニケーションについては様々なモデルや理論が提唱されているのだが、ここでは、体育・スポーツの特質を反映しうると思われる二つの観点、すなわち、チャネル及びコーディングという観点から、コミュニケーションスキルを捉えてみたい。

まず、コミュニケーションスキルのチャネルであるが、コミュニケーションチャネルは、通常、大きく、バーバル（言語的）とノンバーバル（非言語的）に分類されている。体育・スポーツでは、その状況特性から、日常場面と比べてより多くのノンバーバルコミュニケーションスキルが活用され、その結果として、それらのスキルの上達が期待される。このようなスキルには、アイコンタクトやジェスチャー、身体接触や空間利用などのコミュニケーションスキル（但し、その成立メカニズムについての理解はまだ不充分なところが多く残されているが）が含まれるだろう。ノンバーバルコミュニケーションにはさらに多数のチャネルがあり、それらを調整するスキルもスポーツ場面では必要となる。

一方、コーディングについてであるが、コミュニケーションスキルは、記号化（エンコーディング）スキルと解読（ディコーディング）スキルに分けて捉えることができる（さらに、「統制スキル」を含めることもある）。記号化スキルは、情報をいかにうまく他者に伝えるかに関するスキルであり、言語的情報の伝達や感情の表出を含む。解読スキルは、他者からの情報をいかに正しく受け取るかに関するスキルであり、言語的・認知的理解やいわゆる「相手の心理の読み」などが含まれる。いずれのスキルも、体育・スポーツ場面において重要な役割を演じうるものであり、その発達が期待される。

一言で体育・スポーツ場面と言っても、運動学習場面や競技場面、とにかく運動を楽しむ場面などと様々であり、それぞれ異なるコミュニケーションスキルが用いられていると考えられる。体育・スポーツを通じて日常生活や自己成長に役立つようなコミュニケーションスキルを獲得するためには、それぞれの状況（場合によっては文化も含めて）でどのようなコミュニケーションスキル（バーバルかノンバーバルか、あるいは、記号化か解読か）が用いられ、向上していくのかを理解しておくことが必要であるだろう。

VI. 学位論文の紹介

学位論文の紹介

一過性運動に伴う感情変化の検討: 運動固有の感情尺度の開発と適用

荒井弘和（大阪工業大学）

早稲田大学審査学位論文（博士）
研究指導教員　竹中晃二　教授

従来，運動がもたらす恩恵は様々な文脈で語られてきた．心理学的な恩恵としては，運動によって，不安や抑うつが改善されることなどが示されている．このような，運動や身体活動がもたらす心理学的な恩恵については，1980年代以降，「運動心理学」という分野が確立され，研究されてきた．運動心理学で扱われる変数の1つに，「感情」がある．運動によって導かれる感情状態は，重要な媒介変数，または成果変数として強調されてきた．感情は，専門的知識を持たない者にとっても身近な話題であり，多くの研究で独立または従属変数として扱われてきた．本研究では，一過性運動に伴う感情について検討を行う．

本研究の目的は，一過性運動に伴う感情について検討を行うために，運動固有の感情尺度を開発し，この尺度を用いて，種々の運動の感情変化を検討することである．具体的には，従来行われてきた，一過性運動に伴う感情研究を概観した上で，1) 運動に伴う感情の変化に敏感で，しかも運動固有の感情尺度を開発し，信頼性・妥当性の確認もあわせて行うこと，2) 開発した感情尺度を使用して，運動場面での感情変化と読書に伴う感情変化を対比させ，運動の効果を明示すること，さらに，3) 運動による感情改善の関連要因を検討することである．

本研究の概要を以下に示す．第1部 (1章および2章) において研究目的を述べた後に，第2部では，これまでに国内外で行われた，一過性運動に関する感情関連研究について概観した．3章では，一般的な感情尺度，すなわち，運動に関する研究で使用されてきた運動固有ではない感情尺度について解説を行った．運動固有ではない感情尺度とそれらを使用した研究について示した後に，運動場面に固有ではない感情尺度を使用することの問題点を指摘した．4章では，現在までに開発されてきた運動固有の感情尺度を紹介し，それらを用いて行われた一過性運動研究について概観した．最後に，運動固有の感情尺度が含む問題点を指摘し，開発が望まれている運動固有の感情尺度の条件を整理している．

第3部では，一過性運動に用いる感情尺度を開発している．3章と4章で導かれた尺度の条件，すなわち，様々な一過性運動に伴って生じる感情の変化に敏感であること，肯定的感情を活性・不活性に分けて測定できること，および測定が簡便に行えることを基にして，5章では，3因子12項目からなる運動場面固有の感情尺度 (Waseda Affect Scale of Exercise and Durable Activity: WASEDA; 図1) を作

下の各項目について，現在あなたはどの程度感じていますか？
当てはまる数字に○をつけてください．

		全く感じない	あまり感じない	どちらでもない	すこし感じる	かなり感じる
1	燃えあがった	1	2	3	4	5
2	安心した	1	2	3	4	5
3	安らいだ	1	2	3	4	5
4	夢中な	1	2	3	4	5
5	沈んだ	1	2	3	4	5
6	いやがった	1	2	3	4	5
7	落ち着いた	1	2	3	4	5
8	のんびりした	1	2	3	4	5
9	わくわくした	1	2	3	4	5
10	心苦しい	1	2	3	4	5
11	うろたえた	1	2	3	4	5
12	胸おどる	1	2	3	4	5

図１　運動場面固有の感情尺度
（Waseda Affect Scale of Exercise and Durable Activity: WASEDA）

成している．なお，WASEDAが含む3つの因子は，「否定的感情」，「活性した肯定的感情 (高揚感)」，および「沈静した肯定的感情 (落ち着き感)」という，運動場面における感情構造に基づいている．6章では，この尺度に関して，α 信頼性係数によって信頼性が確かめられ，4つの側面から妥当性が確認された．

第4部では，第3部で開発されたWASEDAを運動場面で使用して，一過性運動に伴う感情の経時変化について検討を行っている．7章では，実験室において，運動条件 (サイクリング運動) と読書条件における感情変化の比較を行った結果，サイクリング運動条件では，感情がより肯定的に変化することが確認された．一方，読書条件では，感情の改善が見られないことから，本尺度を用いた運動の感情改善効果が確認された．

第5部では，その感情変化の関連要因について検討を行っている．8章では，実験室において被験者にサイクリング運動とストレングス・エクササイズを行わせ，サイクリング運動だけでなくストレングス・エクササイズにおいても，同様に感情が改善することが明らかとなった．9章では，中高年者

を対象にして行われた運動教室において，ダンベル体操とウォーキングという2種類の運動について，感情の変化を比較している．その結果，異なる2つの運動によって，心理状態が同様に改善することが明らかとなった．10章では，運動に伴って生起する感情が，同じく運動に伴って生じるセルフ・エフィカシーと，どのような関係を持っているのかを検証している．その結果，セルフ・エフィカシーの変化は，感情の変化と関連を示さなかったことから，本研究においては，セルフ・エフィカシーが感情改善に関連する役割を確認することはできなかった．

以上，本論文の内容をまとめると，一般的な感情尺度(STAI，SDS，POMS，およびPANAS)を運動場面で使用することには，測定上の問題点があり，これまでに開発された運動固有の感情尺度(FS，EFI，SEES，MCL-3，MCL-S.1，およびSEES-J)は，運動固有尺度として十分な条件を満たしているとはいえないことが明らかにされた．そのため，本研究では，運動固有の尺度として必要な条件を備えており，かつ運動に伴う感情の3因子構造に基づいた感情尺度(Waseda Affect Scale of Exercise and Durable Activity: WASEDA)を開発している．その後，WASEDAを用いた研究において，感情は一過性運動によって改善したが，読書によっては改善しないことが明らかにされた．また，運動に伴う感情改善は，運動の様式に関わらず生じることが2つの実験から確認された．

謝辞: 本学位論文の主査を務めていただきました早稲田大学人間科学部教授 竹中晃二先生，副査を務めていただきました早稲田大学人間科学部教授 春木豊先生，同教授 坂野雄二先生，九州大学健康科学センター教授 橋本公雄先生に心より御礼申し上げます（所属は2003年3月現在）．

アメリカンフットボールの密集突破に関する攻守圧場モデル

木島章文（大阪体育大学）

筑波大学博士（体育科学）論文

本論文ではアメリカンフットボールの密集突破事態に有効な視覚的環境認識の方略を検討した．密集突破とは攻守が一斉に入り乱れた空間を抜いてゴールまで到達する，攻撃側の技能である．突破行動は２つの局面を内包する．まず突破者は戦術に規定されたボール受け渡し地点まで出来るだけ高速でアプローチしなければならない．そしてボールを受け渡された後は，攻守の拮抗によって生じた間隙へと即座に切り返さねばならない．ただし間隙の出現は時空間的に不確実であるため，アプローチにおいても切り返し方向の探索を行わなければ，迅速かつ柔軟な突破行動は実現されない．そのため２つの局面は全く独立しているわけではないと考えられる．本論文では迅速性・柔軟性を確保するために，習熟突破者がアプローチと切り返しの両局面で用いる環境認識および切り返し方略を明らかにすることを目的とした．

研究の前半では作戦図表現の利用や戦術の当てはめといった認知的方略が，突破行動においていかに機能するかを検討した．まず第２章では，特に戦術パターンの当てはめが突破状況下での環境認識として妥当であるかという問題を検討した．研究の起点として習熟者の特性をより明確に知るため，ここに限り比較対象群として彼らより経験が浅い２つの群の特性についても同様に検討した．その結果，習熟者は多くのプレーヤーの位置や移動を言語的に表現することが可能であり，多数のプレーヤーから構成される複雑な環境を作戦図で表現した．対して初心者では表現の中心が自らの動作そのものであり，環境表現については内容，手段共に乏しいものであった．習熟水準で中間点に位置する中級者では上級者と同様に，環境の変化を言語中心の手段で表現することが可能であったが，表現される内容は上級者より空間的に狭く，単純であった．ここから習熟に連れて突破者が認識する環境は複雑化し，これを表現するために戦術的な知識や表現型が用いられると考えた．

第３章では攻守戦術に関する知識の効果として得られる作戦図表現が実際の環境変化をどれだけ正確に記述しているのか，そしてその正確性が切り返しの迅速化にどれほど作用しうるのかを検討した．既存の知識構造に含まれる守備戦術に環境が合致した場合，習熟者はプレーヤーの配置を正確に再生することができることが明らかとなった．ただし突破者が切り返した時点での配置よりゲームが開始された時点での配置の方が正確に再生された．この傾向は環境が既知の戦術に合致しない場合でも同様であった．次に既知の環境変化に対して突破走路を迅速に切り返した．しかしこの場合でも，攻守プレーヤー個々人の位置関係が完全に表現されることはなかった．ここから戦術的知識の機能は，既存の戦術行動を速やかに抑制し，意識だけでなく切り返しという運動をも迅速化させることである一方，切り返しの制御自体はプレー

ヤー個人の正確な位置関係を必ずしも必要としないと考えた．以上のように，第2章から第3章では密集環境の認識だけでなく，切り返し行為の迅速・円滑化においても戦術が機能することを示している．ただし突破の主要局面である切り返しの迅速化は，認知地図のような個々人の正確な位置関係に基づくのではない．習熟者の示した作戦図を詳細に検討した結果より，彼らは機能団塊，つまり突破に有意味な攻守の拮抗位置を単位として環境を認識すると仮定した．

第4章では機能団塊の集合がいかにして切り返しを導くのかを説明する攻守圧場モデルを提案した．その目的は攻守プレーヤーの離散的集合から突破可能性のポテンシャル場を表現することにある．フィールド上の個々人は突破を補助するブロッカーか，突破を阻害するタックラーかのいずれかの機能を持つ．この前提の下，彼らの位置と手が届く範囲（リーチ）をパラメータとして，個々人がフィールド全体に対して張る機能分布を圧パターンとしてモデル化した．さらにフィールド上の各点について攻守プレーヤーの圧パターンの総和を取ることによって，突破という行動目標に対して各領域がどれだけ有利かを示す攻守圧場を計算した．まず意図的に設定された実空間上の間隙の位置を表現する上で，この攻守圧場モデルが妥当であることを確認した．次に突破者の位置と突破可能領域との時間的連関から，切り返し行為に関する生態学的検討を試みた．その結果，習熟者の切り返しは守備プレーヤー回避のための歩幅制御という視覚性制御方略に依存していると結論された．一方，第3章の結果から推測された戦術の機能は切り返し方向の予期による突破の迅速化にあるが，その予期の有効範囲には限界があることも確認された．

第5章では実践場面への示唆を行う目的から，突破の柔軟性を確保しながらも歩幅制御より一層の迅速化を狙う上でデイライト走法が有効であり，またこれは初心者に対して訓練可能であることを示した．デイライト走法とは間隙を中心に密集環境の認識を行う突破方略であり，通常の突破者が用いるように守備プレーヤーの認識を前提とした方略とは認識の強調点が図と地のように異なる．実験においては突破初心者を被験者とし，切り返し目標への注視を強制する訓練を通して前者の方略を獲得させた．障害への注視を強制した群との間で訓練効果を比較した結果，目標注視の方略が迅速かつ柔軟な突破行為を導くことが示された．

第2章から第5章までで得た知見に沿い以下のように結論した．特にアプローチ局面での環境変化を戦術に準えて正確に認識し，一定の突破方向を予期することは迅速な切り返しをもたらす．しかし柔軟性の確保に関してこの方略には限界があり，不意の環境変化，例えば味方や敵のミスもしくは攻守の能力の不均衡による変化の乱れを突く時には機能しない．このような事態において柔軟性を確保しながらも突破を迅速化させる方略は，突破目標である間隙の位置を絶えず注視するデイライト走法に他ならない．その訓練方法は守備プレーヤー個々人の位置の正確な把握，彼らとの衝突回避を目的とした歩幅制御を上手く行う訓練とは異なる．デイライト走法自体は現在の競技場面においても重要視されているが，本論文の試みは目標注視訓練を通してこの走法を習得・保持できる可能性を示唆したことに意義がある．今後はこの効果を実践場面で確認し，訓練方法として確立させる必要がある．

テニスのサービスコース・球種予測に関する研究
—予測時期，予測手がかりに着目して—

武田守弘（広島大学）

ボールゲームにおいては，プレイヤーは厳しい時間制限下でプレイしなければならないため，より良いパフォーマンスを導くためには，相手が打つボールあるいは味方からのパスなどの方向や速さなどを「予測」し，自分のプレイの組み立てや実行により多くの時間を充てることが必要である．研究の題材としたテニスのサービス速度は，トッププロで220km/h，一般プレイヤーで170km/h を越えることがあり，サービスが打たれてからレシーバーの下へ約0.6～0.7秒程度で到達するため，レシーバーに時間的な余裕は見受けられない．したがって，効果的なレシーブを行うためには，サービスのコースや球種を予測し動作の開始を早めることが，とりわけ必要となる．テニスにおける予測は，状況に基づく予測，打球動作に基づく予測，飛来線に基づく予測の3つに区分することができ，時間経過の中で前に行われる予測が後の予測に影響を与えながら，プレイに関する決定が成立していると考えられる．

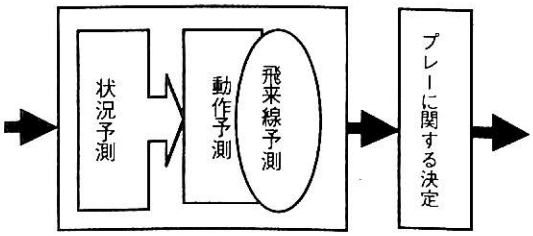


図1　テニスのサービスレシーブにおける予測

この中で，動作予測と飛来線予測に関する研究は成果を挙げつつあるが，状況予測に関しては，その必要性および重要性が指摘されているものの，実験的に検討した研究は見受けられず，十分な知見が得られていない．そこで本研究では，テニスのサービス予測を取り上げ，熟達度の異なる競技者を対象に，状況，動作，飛来線予測の特徴(正確性，予測時期，予測手がかり)を明らかにすることを目的とし，シミュレーション映像を用いた5つの実験と2つの調査を行った．

本研究の結果から，テニスのサービスコースおよび球種の予測に関して，以下のような示唆を得ることができた．テニス競技者を対象にした調査から，多くの選手がサービスのコースと球種に対して予測の必要性を感じており，さらに，状況，動作，飛来線とそれぞれの予測の必要性を示した(調査1)．これは，テニス競技者であれば，サービスとそのレシーブが現代テニスにおいて勝敗を左右するほど重要であること，効果的なレシーブには「予測」することで実行場面における時間的余裕を少しでも得ることが必要であることを認識しているためと考えられる．そこで，プレイヤーは時間経過とともに，状況予測，動作および飛来線予測とそれぞれの予測を実践していくこととなる．

まず，状況予測は，相手の得意サービス，それまでのポイントにおける相手のプレー，相手の心理状態など相手に関する事柄や，自己の苦手レシーブを手がかりとして行われていた(調査2，実験5)．

熟達度が高くなれば，ゲームの流れも手がかりとしており，熟達度の高い者は低い者よりも予測正確性が高い(実験5)．次に，動作予測および飛来線予測は，時間的遮蔽手法，反応時間計測手法を用いた実験によると，熟達度の高い者は低い者に比べて早く正確に予測できることを示した(実験1，2)．予測手がかりとして，熟達度によって利用する手がかりに違いは見られなかったが，全体として，相手動作の前半ではトスされたボール，後半では下半身が有効な手がかりとして挙げられた(実験3)．そこで，予測パフォーマンスの高かった者が用いる手がかりを検討すると，相手動作全体が予測手がかりとなっており，自己が記憶し保持しているサービスのイメージと比較，照合されて予測が成立すると推測された．このことから，実打経験を重ね自己が試合で多用するサービスは，その種類に対しての予測正確性が高いと考え，両者の関係を検討した．その結果，高頻度で使用する種類のサービスは，それに対する予測正確性も高く，自己の実打経験が予測する際の手がかりになることを示した(実験4)．

実戦場面においてプレイヤーは，状況予測を背景に動作および飛来線予測を行うため，状況予測が正確であれば，それ以降の予測もより正確になると推測される．従って，状況予測における熟達者のアドバンテージが，動作および飛来線予測の正確性向上に大きく貢献し，このことがパフォーマンスの違いを生じさせる要因の一つになっていると考えられる．

また，本研究では実験および調査すべてにおいて，被験者の熟達度を上級者;全国大会レベル，中級者;県大会レベル，初級者;地方大会レベルと統一した．そこで，予測という側面から熟達の過程を見ると次のようになる．初級者は，状況，動作，飛来線予測とも，正確性は高くない．中級者になると，動作および飛来線予測に関しては正確性に向上が見られるものの，状況予測に関しては高い正確性を得られない．上級者になると全ての予測において高い正確性を得ることとなる．従って，熟達度の低い状態から最初に発展するのは，動作および飛来線予測である．これは，①実打経験を積み重ね，自己の中にサービス動作イメージを形成，強化することや，②イメージの形成にともない，特定の部分を手がかりとして依存するという方略を崩し，より相手動作全体を捉える方略に変えることで予測正確性が向上するといえる．これらの方法は全て自己の努力によって実行可能なことであるといえる．さらに，より高い熟達度への発展には，状況予測が鍵となる．それは，③ポイント間の時間を利用し，相手のプレイや相手の得意サービスに注意を向け，これを正確に把握すること，④現在自己が置かれている立場をポイントやゲームの流れから正確につかむことである．これらの方法は，対戦相手との関係によって成立するものであり，実行することが容易ではないが，上記の③④を常に意識しながら，試合経験を多く積むことによって改善されるといえる．

本研究において得られた知見の限界は，予測の側面だけを抽出し，ビデオを用いた実験室実験であり，実際のレシーブを行っていないところである．実戦場面および指導場面に対して有益な知見を提供するためには，フィールドでのパフォーマンスを通して予測を検討することが必要であり，これが今後の課題である．

付記：同名の論文題目において，平成15年3月に広島大学大学院教育学研究科より博士(教育学)の学位を授与されました．多くの貴重な御指導と御助言を賜りました坂手照憲教授ならびに多くの先生方に深く感謝申し上げます．

打球動作における複合運動学習

山本裕二（名古屋大学）

博士（体育科学）
平成13年7月25日　筑波大学

＜第1章＞

運動の制御や学習に関する研究を概観すると，サイバネティクスや機械工学などを祖とする情報処理論的な運動制御と，熱力学などの動力学的な自己組織化を祖とする運動協応に関する研究とに大別される．前者は正確無比なコンピュータプログラムのような運動プログラムを獲得することによって，環境からの刺激に対してどのプログラムを用いるかを選択し，実行するという過程としてとらえられてきた．これを計算論的アプローチと呼ぶ．これに対して後者は，運動の協応構造が環境との相互作用によって自己組織化されるとするもので，数多くの身体の自由度が少数の秩序パラメータに圧縮され，環境からの制御パラメータによって自律的に組織化された結果が運動の協応構造であるとする立場である．こうした立場を，本論文ではダイナミカルシステムアプローチと呼ぶ．

＜第2章＞

本研究の目的は，単純な離散運動から複雑に見える複合運動へとその運動制御を検討していくことによって，複雑に見える複合打球動作の学習方略への示唆を得ることである．そのために，運動の協応構造と局面構造，さらには環境との相互作用を含む運動課題として打球動作を対象とし，環境の連続性と多様性を操作することによって段階的にその運動制御について検討し，打球動作の複合運動学習方法について提案する．

＜第3章＞

まず，単離散運動（一定環境内での開始と終末が明確な単一運動）としての打球動作について，運動の協応構造と局面構造を検討した．初心者のテニスのグランドストローク学習過程を映像分析によって検討した結果，学習によって変化するのは主動作の局面ではなく，導入動作の局面であることが明らかになった．さらに，準備姿勢が運動技能で重要な導入動作となる体幹の回旋動作に及ぼす影響について検討を加えた．その結果，準備姿勢，特に下肢の屈曲姿勢がその後の体幹の回旋動作反応時間に影響を及ぼすことが明らかにされた．すなわち，打球動作の運動制御では，主要局面での上肢の運動制御だけを問題にするのではなく，準備局面での導入動作や姿勢制御も含めて検討しなければならないことを示す．

＜第4章＞

次に，複離散運動（環境の多様性が加わった複数の離散運動）としての打球動作について，運動の協応構造や局面構造への多様性の影響を検討した．

まず，時間的制約の中で2つの打球動作を選択的に切り替えながら一致タイミング反応を行う課題を設定した．その結果，環境の多様性に対応するために，動作開始後の連続的な動作遂行中に環境からの入力が処理され，動作の変更がなされていることが明らかになった．さらに，環境の多様性が増した場合としてさまざまなコースに投げられたボールに対する打球動作を検討した結果，局面構造は環境の多様性には影響を受けず，協応構造の時間的階層性が複雑に見える多様な運動を産出していた．これらは，環境の多様性に対応し，合目的的な運動を行うために，姿勢制御を含めた協応構造を変化させて対応していると考えられ，計算論的には並列分散処理といえ，運動学的には主要局面の先取りが行われていることが示された．

＜第５章＞

さらに環境の連続性と多様性を拡張し，連続・複合運動としての打球動作を検討した．すなわち，フォアハンドあるいはバックハンドストロークを繰り返す連続運動とそれらを確率的に切り替える複合運動の運動制御を，ダイナミカルシステムモデルに基づき検討した．その結果，同一運動を繰り返す連続運動では，安定した運動の協応構造と局面構造が見られた．さらに環境の多様性と相互作用する複合運動では，この安定した運動を基に，新たな運動が回転のあるカントール集合というフラクタル構造をもって規則的に生ずることが確認できた．これが複雑に見える身体運動の基本構造である．

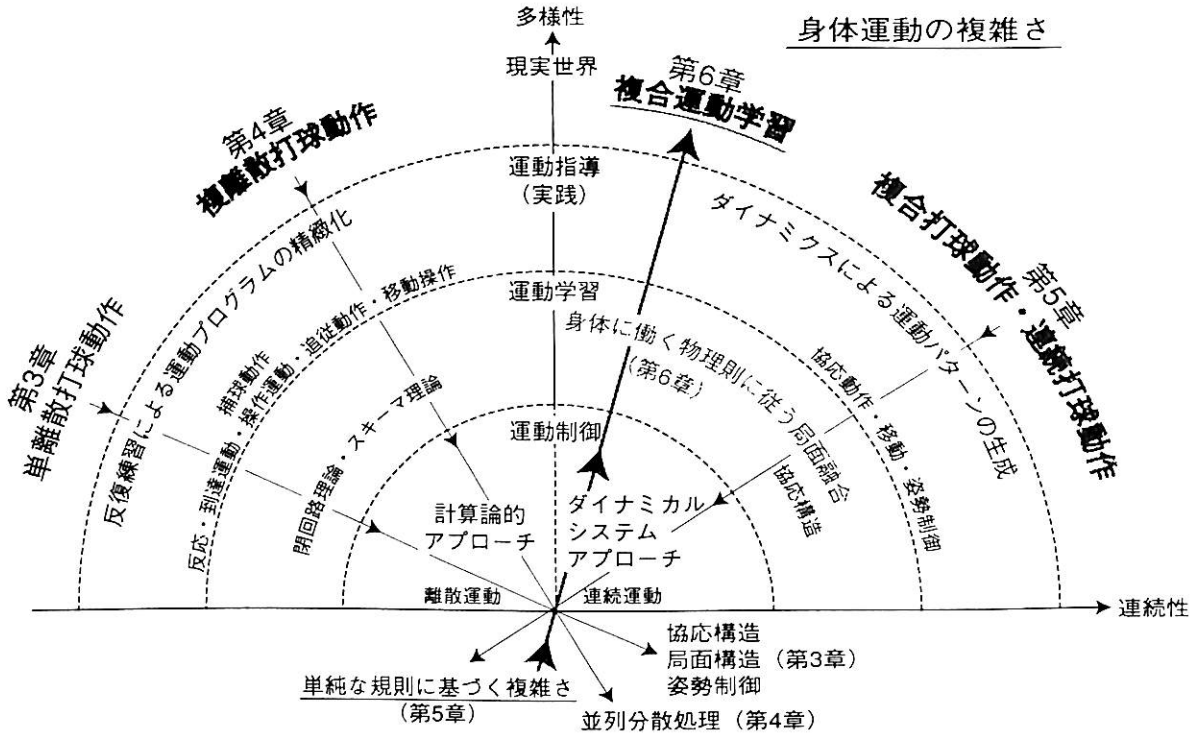
＜第６章＞

これらの知見に基づき，環境の連続性と多様性がパフォーマンスに及ぼす影響を検討した結果，連続運動条件よりも，複合運動条件の方がパフォーマンスが高くなることが明らかになった．これは，複合運動において前の運動の終末局面における体幹の回旋運動の慣性を，次の運動の準備局面での導入動作として利用できるという局面融合が生じたことによるものと考えられる．そこで初心者の学習過程において，身体に働く物理則に従う運動の局面融合を利用した複合運動学習法と，同一の運動を繰り返す連続運動学習法との比較検討をした．その結果，複合運動学習法が連続運動学習法よりも打球動作の獲得には効果的であることが示された．さらに複合運動学習の効果が，連続運動条件下で確認されたことは，単一の運動の獲得にも複合運動学習法が望ましいことを示すものであった．つまり，異なる運動の局面融合を考慮し，練習環境の連続性と多様性を操作することによって，複雑に見える運動パターンを獲得することが容易になると考えられる．

＜第７章＞

以上を総括すると，単離散運動では運動の構えが，そして，環境の多様性が加味され複離散運動になると運動の先取りが要求される．さらに時間的制約が厳しい環境からの連続性に対応するために，連続運動では終末局面と次の準備局面が局面融合し安定した運動パターンを示す．連続運動にさらに環境の多様性が加わった複合運動では，終末局面から次の運動の準備局面への局面融合が身体に働く物理則に従い，新たな運動パターンが規則的に生じる．計算論的アプローチでは，この単離散運動から複離散運動へ，そして連続運動に拡張して，最終的に複合運動を獲得するという学習方略で

あった．しかしながら，拡張されたダイナミカルシステムアプローチによって，身体運動の複雑さは環境の多様性と連続性によって規則的に生み出されるということが明らかになり，身体に働く物理則を利用した複合運動学習によって，連続運動や離散運動で要求される安定した運動パターンや運動の先取りや構えなどが獲得される．つまり，身体に働く物理則に従う局面融合を利用できるように環境の連続性と多様性を操作し，環境をデザインすることが，複雑に見える身体運動の学習には効果的であるといえる．



VII. 研究室の紹介：研究室めぐり（10）

研究室めぐり：その10

東海大学大学院体育学研究科及び体育学部

吉川政夫

東海大学の場合，研究・教育組織として体育・スポーツ心理学の名称をもつ研究室は存在しない．そこで，体育・スポーツ心理学に関係する教員の研究室の紹介を行ないたい．

1．組織の歴史と心理学関係教員スタッフ

本学には，体育・スポーツ系の学部組織として1967年に創設された体育学部が，大学院組織として1976年に開設された体育学研究科（修士課程）がある．体育・スポーツ心理学関係の教員として教育研究の任に当たったのは，1969年着任の今村義正，1976年着任の小林晃夫であり，授業科目は学部では体育心理学と体育心理学及び実験実習，大学院では体育心理学特論と体育心理学演習であった．

それから30余年後の今日，体育・スポーツ心理学関係の教育と研究を主に行なっている教員は吉川と高妻容一である．吉川はスポーツ・運動・健康に関する心理学的研究を，高妻は競技者のメンタルトレーニングと心理的サポートに関する研究と実践を行なっている．なお，体育学会に所属し心理学系の研究を行なっている教員に健康科学部の谷口幸一，体育学部の松本秀夫がいる．体育学部の研究室は7号館と15号館の2つに分かれている．また，1987年に設置された東海大学スポーツ医科学研究所にも運動心理関係の研究室と実験室が設けられ，研究の場となっている．

2．開講されている心理学関係の授業科目

学部に開講されている心理学関係の授業科目は，体育心理学（2004年度からはスポーツ心理学），スポーツ心理学，コーチング心理学，スポーツ心理学特講である．2004年度からは，学部の改組改編に伴うカリキュラムの改編で，新たに健康スポーツ心理学と健康心理カウンセリング演習が加わる．

吉川研究室の懇親会の様子

大学院では，体育心理学特論，体育心理学演習（以上，吉川担当），応用スポーツ心理学特論，応用スポーツ心理学演習（以上，高妻担当），スポーツ加齢学特論（谷口担当）が開講されている．

3．研究指導

学部の研究指導は研究ゼミナールの名称で，第5セメスターから第8セメスターまでの2年間行なわれ，学生は運動・スポーツ領域の心理学の研究テーマで卒業研究を行い，卒業論文を仕上げている．卒業研究は実験研究，調査研究，実践研究として行われている．研究室の学生数は各年度例年10名前後である．

大学院の研究指導は体育学研究I，体育学研究IIとして2年間の研究指導が行なわれている．学生による個人差はあるが，1年目で体育・スポーツ心理学研究に関する知識・技法の習得と研究テーマの選定を含めた研究態勢づくり，2年目で実験や調査の実施と研究のまとめ及び学会での発表，そして修士論文の完成というプロセスで研究指導を行っている．吉川研究室の場合，過去6年間の修士論文の研究テーマは表1の通りである．バラエティに富んだテーマからも明らかなように，学生の主体性を尊重する指導態勢をとっている．指導姿勢には，どのような研究結果が得られるのか，ワクワク，ドキドキしながら（オノマトペ表現：著者による注）取り組むことのできる斬新な研究をしよう，という思い入れがある．ちなみに研究指導している今年度の院生は8名である．

表1　修士論文の研究テーマ（吉川研究室．2002年度は修了者なし）

年度	氏名	研究テーマ
2001年度	天野　聡	アスリート及び非アスリートにおける立位姿勢時の動的バランス調整力と他の体力及び運動能力との関連性
	佐藤公俊	レーシングドライバーに必要な心理的競技能力の特徴―日本のトップレーシングドライバーに対する面接調査に基づく分析―
	藤野良孝	スポーツオノマトペ―スポーツ領域で使用されているオノマトペの実態とその使用意識―
	柳　成烈	サッカーにおける選手間及び選手・コーチ間のチームコミュニケーションがチームのモラールとパフォーマンスに及ぼす効果
2000年度	小林康介	アスリート経験と自己開示行動の関連性―大学生のアスリートと非アスリートを対象とした分析―
	斉藤伸也	皮膚温及びＰＯＭＳを指標とした歯磨きのリラクセーション効果の分析
	志和正隆	運動経験と自己効力感の関連性―運動に関する結果予期、効力予期及び一般性自己効力感の分析―
1999年度	天野康寿	剣道の構えにおける重心動揺―競技力と構え方に基づく分析―
	鈴木一二美	幼児期における動的及び静的バランス能力の発達的変化と両能力の関連性に関する縦断的研究
1998年度	正司由利	競技経験が身体満足度とself-esteemに及ぼす影響
	藤生光恵	スポーツ経験がEmotional Intelligenceに及ぼす影響
	奥村祐一	競歩競技者のペース再生時間の精度とその認知的方略
1997年度	石田松五郎	フラストレーション事態に対する大学陸上競技者の反応―Ｐ－Ｆ studyによる種目別・競技実績別分析―
	谷　雪峰	立位姿勢時のバランス機能の学習効果
	陳　　峰	緊張性不安が立位姿勢時の重心動揺に及ぼす影響

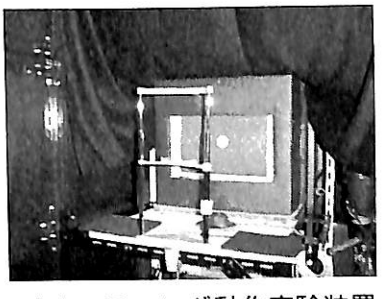
東京都立大学 理学研究科 身体運動科学専攻 知覚運動制御研究室

石原正規（ポスドク研究員）・今中國泰（講座担当教授）

私達の研究室は東京都立大学理学研究科の身体運動科学専攻運動行動科学講座の中にあります．この専攻は1999年4月に本学理学研究科の6番目の新たな専攻として発足しましたが，それ以前からも生物科学専攻の中で体育系大学院教育，研究が行われており，多くの修了生を輩出してきました．私達の研究室では知覚運動制御の情報処理機構について，神経科学的背景を考慮しながら，行動科学的・実験心理学的手法を中心とする研究を行っています．学部に学科を置かず，大学院のみの研究教育が行われているということもあり，所属する学生の出身学部も様々で，心理学，教育学，体育学，工学，リハビリテーションなど多くの分野から集まってきています．また意欲ある社会人も幅広く受け入れており，現在は大学教員や理学療法士，作業療法士，あるいはヨーロッパからの留学生も在籍しており，活発な研究を行っています．最近の研究テーマは主に以下の3つが挙げられます．

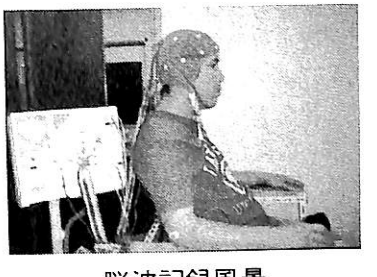
1．ポインティング動作の知覚運動制御
2．知覚-反応時間と脳波
3．身体と環境の知覚

1．「ポインティング動作の知覚運動制御」では，視覚誘導性到達運動の一つである手の狙準動作の制御を研究対象とし，その反応時間，運動時間，正確性を指標に視覚情報処理と運動準備情報処理の関連を探っています（Ishihara, Imanaka, & Mori, 2002）．また錯覚と運動制御の関連を検討する実験的研究も行っており，例えば運動残効と呼ばれる錯視現象（一定方向への視覚運動刺激の観察後，静止している視覚刺激が反対方向に動いて知覚される現象）を用いて，錯覚がポインティング動作にどの様に影響するのかを調べています（Nishizawa, Ishihara, & Imanaka, 2003）．これらの研究テーマは人間の自己中心的空間認知のメカニズムを探る上で重要であると考えられます．視覚が正常に働く状況下では視覚による筋感覚の意味付け（キャリブレーション）は正常且つ正確に行われると予想されますが，一方，錯視が生じている状況下では脳内の視空間座標系と筋感覚座標系に不一致が生じます．従ってそのような状況下では視空間座標系に基づく筋感覚的な知覚運動制御が正しく働かなくなる可能性があり，それが空間認知における歪みをもたらし，システマティックな反応バイアスを生じさせるかもしれないという疑問となります．



ポインティング動作実験装置

2．「知覚-反応時間と脳波」では，筋の反応前予備収縮が動作の反応時間を早めることに着目し，反応課題を実験的に操作し，それに伴う反応時間の測定，脳波の記録を行い，運動反応の背後に潜む情報処理メカニズムの特徴を探っています（Kimura, Imanaka, & Kita, 2002）．また，マスキングパラダイムを用いた視覚あるいは体性感覚反応



脳波記録風景

時間に及ぼす無自覚的知覚の影響について脳波データと関連させながら検討しています(Imanaka, Kita, & Suzuki, 2002). 知覚体験を伴わない刺激の入力(無自覚的知覚)が運動行動に少なからず影響することが近年，神経心理学の症例や行動科学領域における実験的事実として報告されており，これらを検討することは，日常生活，様々な運動場面においてみられる「無意識的な反応動作」や「巧みな動作」を考える上での重要な基礎研究となります.

3.「身体と環境の知覚」では，車椅子の操作に関わる視覚 - 運動制御の問題を扱っています(Higuchi, Takada, Matsuura, & Imanaka, 2003). 車椅子利用者は自身の身体幅（肩幅）よりも20cm程度広い車椅子を操作し，安全に移動する必要がありますが，利用者の知覚判断における車幅の過小／過大評価は時として車椅子事故へとつながります. そこで車椅子利用者の車幅知覚に関する知覚・認知的特徴を実験心理学的に明らかにし，さらに三次元の動作分析装置（QUALISYS, ProReflex）を導入し，車椅子の操作局面における動作パターンの分析などから，身体と環境の知覚に迫っていきたいと考えています.

車椅子実験装置

また，立位姿勢制御に関する生体内情報処理機構を中心／周辺視機能と運動反応の観点から検討する研究も行っています. 時々刻々に変化する周囲の視覚情報を素早くとらえ，その状況に対して身体的状態を的確に適応させていくことは様々な運動場面において重要です. 例えばスポーツ場面，多くの球技はもとより，体操種目やランニング，ウォーキングに至るまで，状況に応じた正しい姿勢を維持することはその目的の遂行にとって必要不可欠です. この姿勢制御に関連する生体内情報処理には，視覚系，前庭系，体性感覚系の情報処理が相互に関連していると理解されています. その中でも特に視覚系機能はスポーツにおける行為者のパフォーマンスと密接に関連しており，視覚系の機能的役割を科学的に検討することは，スポーツ場面における生体内情報処理を理解する上で極めて重要であると思われます.

さらに今後，身体と環境の知覚に関する研究として，ストレスと運動制御の関連を探る実験にも着手していく予定です. 私達の研究室では，人間の実際の運動行動が感覚・知覚－運動系や情動－自律神経系の相補的関連のもとに成り立っているということを将来展望として重視し，これらの複合的な領域からの知見を視野に入れた幅広い研究をめざしています.

以上に挙げた研究テーマのもと，学生はゼミや演習において活発なディスカッションを行い，また海外の大学との交流や国際学会への参加など，積極的に発信しながら幾多の刺激を受けています. 私達の研究室には意欲あふれる修士・博士課程の院生やポスドク研究員，総勢10名がいます. 運動行動に現れる人間の本質に飽く無き好奇心を抱きながら，尽きることない研究上の夢を共有し続けたいと願っています.

参考文献

Higuchi, T., Takada, H., Matsuura, Y., & Imanaka,K. (2003). Perceptual judgment of an extended body width during a wheelchair use in novice young adults. *Abstract for Sensorimotor Coordination 2003*

Imanaka, K., Kita, I., & Suzuki, K. (2002). Effects of nonconscious perception on motor response. *Human Movement Science*, **21**, 541-561.

Ishihara, M., Imanaka, K., & Mori, S. (2002). Lateralized effects of target location on reaction times when preparing for manual aiming at a visual target. *Human Movement Science*, **21**, 563-582.

Kimura, K., Imanaka, K., & Kita, I. (2002). The effects of different instructions for preparatory muscle tension on simple reaction time. *Human Movement Science*, **21**, 947-960.

Nishizawa, M., Ishihara, M., & Imanaka, K. (2003). Effects of a visual illusion induced by the motion aftereffect on manual aiming. *Abstract for Sensorimotor Coordination 2003*

VIII. 海外情報

海外情報

アメリカのスポーツ心理学情報

直井愛里（ウェストバージニア大学大学院博士課程
Sport Psychology 専攻修了）

私がスポーツ心理学を学ぶために，アメリカに渡ってから8年半が経とうとしています．今回の会報では，私が博士号を取得したウェストバージニア(WV)大学のスポーツ心理学系のカリキュラムとアメリカのスポーツ心理学者を紹介するとともに，日米の教育や生活の違いについての所感を報告したいと思います．

1．ウェストバージニア (WV)大学 スポーツ心理学系のカリキュラム

アメリカの大学のスポーツ心理学系のカリキュラムは，大学によって異なります．研究を中心としている大学もあれば，実践に力を入れている大学もあります．私が博士課程を修了したWV大学のスポーツ心理学系コースは，研究と実践の両方に力を入れています．WV大学のスポーツ心理学系コースには，修士課程は存在せず，学生はみな博士課程に属しています．現在，4人の教授の指導の下で，15名の大学院生が在籍しています．修士課程を他の大学で終えてから博士課程に入学した学生は約4年，学部から直接入学した学生は，約5年間かけて，博士課程を修了します．すべての学生は，スポーツ心理学の博士号の他に，カウンセリングの修士号を取得します．アメリカの州立大学では，大学院生が，大学で教えたり，研究の手伝いをすると，授業料がすべて免除される他に，給料も出ます．留学生には，この仕事と勉強の両立は大変ですが，英語が堪能であれば可能です．その他，大学か

リクリエーションセンターのウエイト＆フィットネスルーム

らの奨学金の支給や授業料の免除もあります.

WV大学のスポーツ心理学に関するクラスには,(1)スポーツと身体活動における個々の相互作用,(2)スポーツと身体活動の心理学,(3)心理面におけるスポーツのパフォーマンスエンハンスメント,(4)大学の運動選手のカウンセリング,(5)スポーツの怪我における心理学,(6)健康と運動心理学,(7)スポーツ心理学の測定法,(8)スポーツ心理学に関する倫理問題,(9)スポーツにおけるグループの影響力,があります.この他に統計学のクラスを3クラス,研究方法についてのクラスを2クラス取得しながら,学位論文を同時に進めていきます.他の研究科からクラスを受講することもできます.私の場合は心理学研究科から行動医学,医学研究科から生理学のクラスを受講しました.

WV大学のスポーツ心理学系では,2人の助教授と大学院生が共同研究を行っています.この共同研究により,学生は学会での研究発表や研究の出版などができます.現在行われているプロジェクトは,(1)スポーツ心理学やカウンセリングが,低所得者の子供たちの暴力防止にどのように役立つか,(2)エクササイズとムードの関係,(3)大学のジムを利用した運動継続に関する研究です.これらの研究費用は,大学,企業,政府の研究機関から出る場合もあります.

研究の他に,実習の方もさかんに行われています.学生は,AAASP(国際応用スポーツ心理学会)のコンサルタントの証明書を取得するため,卒業までに400時間の実習時間を終えることを目標としています.主な実習場所は,大学の運動チームと,一般人を対象とした臨床上のエクササイズプログラム(Clinical Exercise Program)です.グループスーパーヴィジョンは週に1度1時間,個人的なスーパーヴィジョンは週に1度,30分から60分行われます.3人のスーパーヴァイザー(指導者)は,みなAAASPのコンサルタントの証明書を持っており,そのうち2人は,WV州の心理学者としての資格も持っています.

カウンセリングの修士号を修了するには,13クラスの受講と700時間の実習が必要です.私自身,スポーツ心理学系で400時間の実習を終えた後,大学の相談室と大学病院の精神科で,うつ病で悩む学生や自殺未遂をした患者さんを対象に,700時間の実習を経験しました.この経験により,運動選手の心理をより深く追求できる自信を得ることができました.メンタルトレーニングとカウンセリングには,はっきりした区切りがないので,カウンセリングの技術や理論の知識は,スポーツメンタルトレーニング指導士にとって,とても大切なことだと感じています.

2.アメリカのスポーツ心理学者の紹介

今回の会報では,私のスーパーヴァイザーであった,Dr.Etzelの活動を紹介します.Dr.Etzelは,1984年のロスアンゼルスオリンピックの射撃で金メダルを獲得.また,1976-89の間,WV大学の射撃チームのコーチとして働いていました.現在,WV大学のスポーツ心理学系の助教授をする一方,オリンピック選手,プロ選手,大学の運動選手を対象とした,スポーツ心理学者としても働いています.アメリカのオリンピック協会に,スポーツ心理学者として登録されているので,必要に応じて,毎年10時間,無料でオリンピック選手を対象に働いています.また,WV大学の運動選手は,無料でDr.Etzelの心理面接を受けることができます.大学の体育課が,スポーツ心理学者を雇っているのは,とても珍しいことです.

運動選手との面接内容は,競技での集中力の向

Dr. Etzel（左）と直井愛里氏（右）

上，リラクセーション，人間関係の問題，将来の職業の選択など様々です．Dr.Etzel は，東洋文化に興味があり，禅や仏教の教えなどを自ら学び，運動選手との面接に役立てています．「無心になること，そして，常にPresent(現在)に集中すること」と先生は選手にアドバイスを与えます．音楽，料理，絵画，ゴルフなど多趣味なDr.Etzel．学生達とギターを弾くこともあります．このような幅広い趣味が，彼の豊かな精神を育てているのかもしれません．

3．アメリカと日本の教育や生活の違い

WV大学のスポーツ心理学系のカリキュラムは，日本の大学と比べると，履修するクラスや実習が多く，研究時間が少なくなっています．卒業後，幅広い研究をすることが可能であり，大学の講師の他に，一般人を対象としたカウンセリングやコンサルテーションができることが，カリキュラムの特徴です．また授業態度の違いも感じられます．アメリカ人の教授や学生は，他人の違う意見を尊重しつつ，自分の意見をはっきりと述べます．授業中には意見交換がとても頻繁に行われます．生活面においては，余暇の過ごし方に，違いが感じられます．アメリカでは，教授や学生達は，日頃からスポーツ，音楽（特にギターを弾く人が多い），料理，野菜作り，旅行などを満喫して，仕事と遊びのバランスを上手に取っています．アメリカ人は，自分の時間を大切にし，生活を楽しむ知恵を持っていると思います．

連絡先 airinaoi@hotmail.com

スプリングフィールド大学における スポーツカウンセリングのカリキュラム

椎名純代（スマイルセンター）

私は日本の短大を卒業後，スポーツ心理を学ぶために渡米しました．ユタ州立大学で心理学を学びながら，体育学部でスポーツ心理関係の授業を取ったり，博士課程の学生の研究助手などをしてこの分野への知識を深めたり，国際応用スポーツ心理学会（AAASP）へ行って日本からいらっしゃった先生方と交流することで日本でのスポーツ心理の現状を把握するよう努めました．そうしていくなかでスポーツカウンセリングに興味が高まっていき，大学院はスプリングフィールド大学アスレティックカウンセリング学科へと進学しました．今回はこの場をお借りして，本学のカリキュラムをご紹介したいと思います．

スプリングフィールド大学はバスケットボール発祥の地でもあり，教育としての体育に力を入れている学校です．アスレティックカウンセリング学科は心理学部の中にあり，主にスポーツ選手を対象としたカウンセリングが勉強できるプログラムです．アスリートをひとりの人間として捉え，人としての成長を促すことで競技者としても成長する過程をサポートするという学科の理念に基づいたカリキュラムは，実践・理論（授業）・研究のバランスがとれています．教授陣も知識・経験共に豊かな方ばかりでプロフェッショナルとしての姿勢も学びました．

まず入学して2週間後には早速アスレティックカウンセラーとしてチームを担当させられました．先輩が担当していたチームを引き継ぐ場合もあれば，自分で“営業”に行って開拓してもよし，他校のチームとやってもよし，と基本的にアスレティックカウンセラーとしてのスキルを高めることができる場ならどこで働いてもよく，特に今まで誰もやったことのないチームやケースを手がけることはとても奨励されました．何チームでも持ちたいだけ持ってよく，逆にたった一チームでも構いません．自分で管理できる範囲で行います．サポートの内容は各監督と相談のうえ決定しますが，例えば個人カウンセリングの場合は学校の成績，ルームメート・チームメート・男女間・監督とのトラブルから，ゲイとしてのアイデンティティに関する悩み，また大学1年生になり親元を離れて初めて一人暮らしをする生徒は，高校とはあまりにも違う環境に慣れるのに時間がかかったりとスポーツ選手として以前の問題であるケースがほとんどです．しかし，そういったことが実際のパフォーマンスに影響していると，その悩みを解決することで結果的に競技力向上につながることが多々あります．

アメリカの大学でスポーツをする場合，1部，2部，3部であるに関わらず，NCAA(The National Collegiate Athletic Association)の規定する成績を保たなければチームに籍を置いてプレーすることはできません．そのため，競技と学業の二役をこなしていくための，時間管理，スタディスキル，ストレスマネージメントなどのサポートをする場合も多くあります．また大学を卒業後，プロのスポーツ選手として活躍できる学生はほんの数パーセント．残りは一般学生とともに就職を探さなければなりません．今まで多くの時間とエネルギーを費やし，必死でがんばってきたスポーツ中心の生活から切り替えを図るのは容易なことではありませんし，多くの選手が自分はスポーツしかできないと思い込んでいます．そのため，キャリアデベロップメントの講習会なども積極的に行い，卒業後の生活へも意識的に目を向けるよう努力します．また欧米ではスポーツ選手の暴力やドラッグの使用などの行動も問題になっていますが，学生選手の場合も同様です．スター選手やチームの活躍で大きな金銭的利益を得る学校や，一つでも勝って実績を作りたい監督などによって闇に葬られたケースもあるとかないとか．いずれにせよ，大学スポーツの意義はあくまでも教育であり，なぜスポーツをして

いるのか，何のためのスポーツなのか本末転倒している現状があります．そうしてスポーツ選手としてなんでも許されてしまう"教育"をされた学生は，社会へ出てもそのルールが通用すると勘違いをしがちです．それを未然に防ぐために，エイズ，ドラッグ，飲酒，また暴力や賭け事などに関する講習会も開きます．アスレティックカウンセラーの役割は予防医学の考えと似ており，選手に知識を与えることで万が一の事態を防ぐ目的もあるのです．

こうして毎日夢中で選手・監督と接していく中で得たものは計り知れません．もちろんスーパーバイザーの先生，仲間の学生達と週一度，授業の一環としてその週の活動を報告しあう場があり，問題があったときなどはお互いにアドバイスしあい，解決策を探しました．そうすることで，自分が直接担当しなかった競技やケースについても，またスーパーバイズの仕方についても知識を増やすことができました．まず体験することで自分は何が得意で，何をもっと勉強すべきか，またどうしたらもっとうまくいくのかなどがはっきりと見えてくるため，自然と授業にも身が入りました．

授業では，スポーツ心理とカウンセリングの基本から実際のプログラムをどう作るか（例えば拒食・多食症予防のプログラムでは何を盛り込んで，どうやるかなど）を学ぶ授業，それを実際にプレゼンする授業，催眠，グループダイナミックス，スポーツ社会学，ライフスキル，統計，などなど私にはとても興味深い内容のものばかりでいつもワクワクしながら授業へ臨みました．先生方が授業をおもしろくしようと工夫していたのも印象的でした．

最後に研究についてですが，私が先生の助手として働いていた研究チームでは研究費を取る過程から出版への過程，研究方法，統計など研究に関する細かい知識と生の情報を得ることができました．そのほかに，やはり週に一度行われる学科のミーティングでは学会の報告，先生が開発した質問紙をみんなで試して意見を話し合ったり，また修論をしている2年生の現状報告やデータ収集の効率化の方法を話し合ったり，手伝ってくれる人を募ったりといろいろです．「研究はチームワークだ！」が先生方の口癖でデータの収集から入力の際などお互いに助け合いました．私の修論も，指導教官をはじめ，たくさんの人の協力でできた合作だと思っています．

現在は帰国し，千葉県成田市で小・中・高校の柔道部スポーツカウンセラー，AFAA（Aerobics & Fitness Association of America）Japan とのコラボレーションによって運営されているパーソナルトレーナー活動支援体スマイルセンターのアシストカウンセラー，また国立スポーツ科学センターで測定補助をさせていただいておりますが，カウンセラーとしても一個人としてもスプリングフィールドでの2年半の経験が生きていることを実感させられる毎日です．

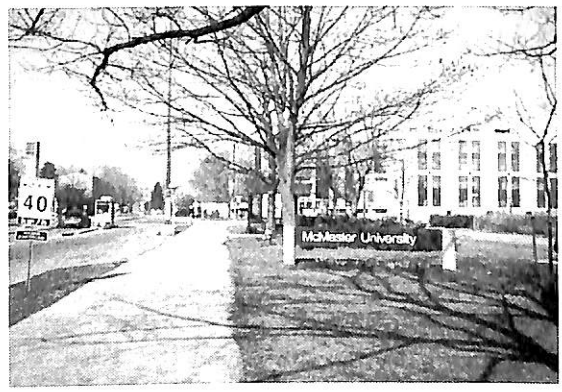
2001年AAASPでのスプリングフィールド大学同窓会の様子

マクマスター大学に滞在して

森　司朗（東京学芸大学）

カナダ，トロント国際空港に到着し，そこから高速にのり，車で約一時間ほどナイアガラ方面に行ったところに，オンタリオ州ハミルトンがある．このハミルトンはオンタリオ湖に接し，もともとは鉄鋼の町として栄えてきた都市で，ナイアガラ断層によってマウンテンと呼ばれる高台と平地に分かれ，緑深い美しい静かな都市である．このハミルトンに今回の渡航先になるマクマスター大学がある．大学の周りには湖と緑に囲まれた自然公園があり，大学の街という雰囲気ただよう場所であった．

今回の渡航は，文部科学省の「平成１３年度海外研究開発動向調査」という事業枠で「子どもの運動学習に関する研究開発動向に関する研究」を目的として，平成14年3月下旬から5月中旬までの２ヶ月間滞在した．10年前に若手の在外研究でエモリー大学（アメリカ，ジョージア州，アトランタ）に派遣していただいて以来の海外生活であったが，今回は前回とまた違った意味での研究生活を送ることができた．今回の派遣では，子どもの運動学習の発達に関する研究の動向に関して，情報収集及び意見交換を行い，その結果として，今後の子どもの運動学習の発達過程に関する研究の方向性を明らかにすることを目的として渡航した．私を受け入れてくれたのは，同大学キネシオロジー学部のTimothy Lee教授である．Lee教授は，運動学習研究のリーダーとして現在も一歩先をリードした存在として有名な人物の一人である．大学院生の頃から，運動学習の研究を始めた私にとって憧れの人物であった．



マクマスター大学

この大学には，Lee教授の他，manual aimingの研究をはじめ多くの業績を残しているElliot Digby教授，エキスパート研究やmanual aiming研究を行い，キネシオロジー学部の学部長であり，以前Naspaspの会長をしていたJannet Starks教授らが在職しており，滞在期間中彼らとの意見交換を通してより幅広い視野からの適切なアドバイスをいただいた．彼等のもとにはそれぞれ修士課程と博士課程の大学院生がおり，それぞれの実験室で各自のテーマに関して主体的に研究を進めていた．また，運動学習の分野には，ポスドクとして，Dominic Simon博士がおり授業や学生指導を率先して行っていた．

マクマスター大学では滞在わずか２ヶ月という

期間であったが，Lee教授の学生対象の講義や，博士課程の学生を対象としたセミナー，それに，1週間に一度行われるlab meetingに参加させてもらった．学生の主体的な取り組み，教官同士のチームワークがうまく取れており，活気にあふれた研究室であった．滞在中は博士課程の大学院生1名と同室のオフィスを提供していただき，ゆったりとした雰囲気で研究を進めることができた．

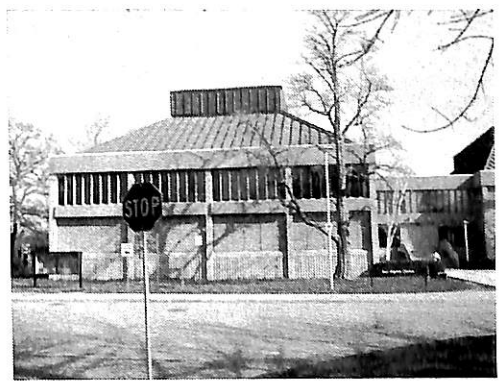
今回の研究開発動向調査においては，大きく2つの調査を行った．第1点は，子どもの運動学習の発達的研究の動向に関して，最近の運動学習理論の中心的テーマである，運動の多様性理論と文脈効果に関する研究に焦点を絞り，その中で子どもを研究対象にしている研究を集め，現在の研究の実態と今後の研究の方向性に関して資料収集及び意見交換を行なった．第2点は，本研究の研究テーマである「子どもの運動学習の発達過程に関する研究」というテーマに関する新たな研究方略を獲得し，実験計画を考案することであった．この点に関しては，bimanual coordination task課題を用いた研究に関する研究論文などを収集し，子どもの運動学習の発達過程を明らかにするための研究をおこうことを目的として，研究計画を作成し，予備的な実験を行った．

私が同大学に滞在中に大学教官対学生のアイスホッケーの試合が行われた．試合前には，教官が授業中に宣伝をし，大学の近くのアイスホッケー場で死闘？が演じられた．そのときの結果は学生の勝利であったが，年齢差を感じさせない教官たちのファイトや，試合には参加しなくても多くの学生，教官が応援にきており，学部内での雰囲気の良さを強く感じた．

また，滞在中にはオンタリオ州の運動学習の研究会が行われ，大学院生が中心に各自が現在行っている研究の報告が行われた．発表内容は，完成された研究からこれからの研究のアイデアなど様々であった．

住まいは，マウンテンと呼ばれる丘の上にある日本人の方の家の一部をお借りし，そこから基本的にはバスで通学した．移民大国カナダらしく，小さなバスの中には多くのコミュニティが存在しており，いろいろな国の言葉が（特にアジア系が多い気がした）飛び回っていた．ハミルトンの街自体は小さな田舎町という感じであったが，ハミルトンからトロントまでは，車や汽車で約1時間程で着く距離にあるため，週末の夕方からトロントへ行き（週末はトロント行きのバスが大学からも出ている），ＮＢＡやＭＢＬ観戦，博物館や美術館の鑑賞なども可能であった．

このように落ち着いた研究環境の中，研究者，学生が主体的に研究を進めていく中に短期間なりでも身をおけ，有意義な時を送ることが出来たことに感謝している．

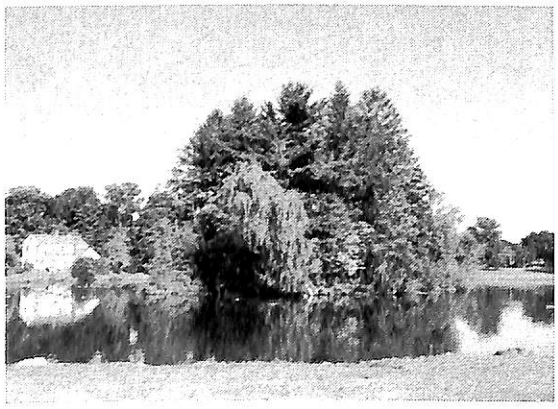


マクマスター大学

コネチカット大学での研究生活

工藤和俊（東京大学大学院総合文化研究科）

二〇〇二年八月より八ヶ月間，コネチカット大学心理学部知覚と行為の生態学的研究センターへ留学する機会を得た。コネチカット大学は，一八八一年に創立された州立の総合大学である。学生数は，大学院生を含めて約二万六千人。アメリカの大学の中では中規模校といえる。メインキャンパスは，アメリカ北東部，ニューヨークとボストンのほぼ中間に位置するごく小さな田舎町ストアーズにある（学生は，この場所を"in the meddle of nowhere between New York and Boston"と表現する）。キャンパスには美しい湖があり（写真），リス，マーモット，スカンクなどが出没する。キャンパスを囲む森には野生の七面鳥，シカ，オオカミなどが棲息している。



学内にある湖（Mirror lake）

アメリカの古き良き時代を今に伝える東海岸の田舎町だけに，大学周辺は特に犯罪が少ない。渡米した当初は，「アメリカでは午後七時以降の外出は控えたほうがいいよ」という知人の忠告を真に受けて夜間の外出を控えていたのだが，研究室のメンバーにそのことを話すと，「ここはニューヨークとは全然違う場所なんだ」といって笑われた．住んでみて実際に危険を感じたことは一度もなく，机の上にノートパソコンを置きっ放しにしてその場を離れる学生や，研究室のドアを開けっ放しにして外出する教官も多かった．東京のほうがずっと物騒に感じる．

知覚と行為の生態学的研究センターは，逸早くニコライ・ベルンシュタインの業績に着目し，生態学的視点および非線形力学系のアプローチを取り入れたヒトの知覚と行為に関するユニークな研究を推進している。ベルンシュタインは二〇世紀半ばに活躍したロシアの生理学者であり，運動についての鋭く深い洞察を示した本を著している（日本語版は，「デクステリティー巧みさとその発達」と題して，佐々木正人監訳，筆者訳により金子書房より出版されている）．たとえばベルンシュタインは，鍛冶屋がハンマーを繰り返し振り下ろす動作を観察し，ハンマーを正確に振り下ろす動作の背景にあるものが，同一動作の再現ではなく，多様で柔軟な動作による機能の実現，すなわちその場に適応的な動作の創造であることを見出した．ベル

ンシュタインはまた，運動学習における反復練習の意味を見抜いていた．つまり，反復練習は機械のように同じ動きを再現するために行うのではない．繰り返しの目的は，課題解決のプロセスを反復することにより，よりよい解決策を編み出す能力を獲得することに他ならない．学習の目的は，過ぎ去りし過去の再現ではなく来るべき未来への準備だ．このことは同時に，多様な解決のプロセスを含まない反復練習は，適切な運動の学習につながらないことを意味している．現在までの筆者の研究も以上のような視点に基づいていたため，留学先として件の研究センターを選んだ．

米国滞在中は，Michael Turvey教授と共に非線形力学系アプローチによる運動の自己組織化に関する研究を行った．Turvey教授はイギリス出身。人格者であり，gentlemanと呼ぶに相応しい人物であった。若かりしころは陸上競技の選手で，イギリス代表になったこともある．コネチカット大学に赴任したころは，選手の指導もしていたとのこと．現在は心理学部の教授であるが，大学の学部では体育，大学院修士課程では物理学，博士課程で心理学を専攻していた．Turvey教授の生活は非常に規則正しく，通常日中は大学での授業，雑務，研究ミーティング，大学院生指導を行い，夜七時から夜中の三時までを自分の研究時間に充てているとのことである。Turvey家には私設のパブカウンターがあり，毎週金曜の夜にはいつも大勢の研究者や大学院生が集いビールを片手に語り合う。楽しいパーティであった。

また，知覚と行為の生態学的研究センターには，現在生命の数理を探求しているP. N. Kugler（祖父は多次元多様体問題に関わった数学者，妻は生物学者．授業のレベルが恐ろしく高かった），慣性テンソルや慣性メタモル等の指標を用いた触知覚の研究をしているC. Carello（研究センター所長にしてTurvey教授の妻），意図の量子力学論を提唱しているR. E. Shaw（著書の日本語訳が最近発売される予定．Thanksgiving dayに招いて頂いた），Ecological Psychologyの編集者をしているW. Mace(2002年来日．高校生の息子が最近髪を緑に染めた)，人と人との間での引き込み研究がさまざまな本に引用されているR. C. Schmidt（両親がエンジニアで，Macをこよなく愛している），MIT数学科出身のB. Kay（非線形力学系の授業が非常に分かりやすかった．自ら組んだmatlabのプログラムソースを惜しげもなく提供してくれた），ボールのキャッチングやヒッティングについての研究をしているC. F. Michael（テニスコートつきの豪邸に住んでいる．先日心理学部のスタッフ総勢200人を招いたパーティーを自宅で開いたとのこと．一度肉じゃがを作ってあげたらとても喜んでくれた）等，錚々たる研究者が集う．

渡米中は，Yale大学，Boston大学，Pennsylvania州立大学等近隣の大学で開かれたシンポジウムや研究会に招かれてレクチャーをする機会も得られた．この際には，M. L. Latash, V. M. Zatsiorsky, D. Sternad, R. L. Sainburg, E. Saltzman, B. Reppらと楽しい交流をすることができた．八か月は瞬く間に過ぎ，大勢の研究者との再会を期し帰国の途についた．有意義な米国滞在であった。

この経験を生かし，今後の研究に励みたい．

米国における子どもを対象とした身体活動増強の試み

上地広昭 （早稲田大学）

近年，わが国において，テレビゲームの普及や遊び場の減少を背景として，子どもたちが外で遊ばなくなっている．この傾向は，米国の子どもにおいても同様に認められている．米国におけるHealthy People 2010の中で，子どもに対し「週に3回20分以上の運動を行うべきである」というガイドラインを打ち出しているが，ほとんどの子どもがこのガイドラインの基準を満たしていないことが報告されている．座位中心のライフスタイルが続くと，子どもの時期の疾患だけにとどまらず，成人後にも心臓血管系疾患，癌，およびインスリン非依存型糖尿病などの慢性疾患を引き起こす可能性がある．

このような状況の中，米国疾病予防センターは，子どもの時期に活動的なライフスタイルを確立させるために，学校や地域に対して，子どもの身体活動を増強させるための推奨を行っている．この推奨は，政策や物理的・社会的環境作りから体育および健康教育のカリキュラム，そして地域スポーツ・レクリエーションプログラムにまで及んでいる．このことからも，米国は，わが国に比べ，子どもにおける健康問題に対する意識が高く，これらの問題に対して積極的に取り組んでいることが伺える．そこで，本稿では，これまで米国で行われてきた子どもの身体活動増強のための代表的な介入研究であるKnow Your Body (Marcus et al., 1987)，Go for Healthプログラム (Parcel et al., 1989)，CATCH (Luepker, 1998; McKenzie et al., 1996)，およびSPARK (Sallis et al., 1997) の4つを紹介する (表1参照)．

まず，1980年代初頭に，Know Your Body研究が行われた．この研究では，慢性疾患の予防を目的として，身体活動，栄養，および喫煙に関する包括的健康教育プログラムを行っている．プログラムは，Know Your Bodyカリキュラムの研修を受けたクラスルームの教師により，4ケ月間 (週に1回45分間) 実施し，その結果，プログラム終了後，介入群は，統制群に比べ，健康に関する知識および信念 (心臓血管系，体力，応急手当て，予防喫煙，栄養) が増加し，運動行動（週3回以上の運動）を採択する児童が増加したことを報告している．

次に，Go for Healthプログラムは，健康的な食事と運動を促進させることを目的として行われ，そのプログラム内容は，(1) 学校給食の改善，(2) 体育授業の改善，および (3) クラスルームにおける健康教育の実施の3つにより構成された．このプログラムの結果，食行動に関する知識，食行動セルフエフィカシー，食行動予期，塩分使用，運動に関する知識 (4年生のみ)，運動に関するセルフエフィカシー (4年生のみ)，および有酸素運動への参加頻度に有意な改善が認められた．

これまでの介入研究の多くは，1000名前後の児童を対象に行われてきたが，近年では大規模なプロジェクトが実施されるようになっている．Luepker (1998) およびMcKenzie et al. (1996) は，6つの研究機関共同で，小学3－5年生5106名 (小学校96校) を対象に，心臓血管系疾患の予防を目的とした大規模な健康増進介入研究であるCATCHを行った．介入内容は，学校内での食事サービスおよび体育授業の改善，禁煙教育 (5年生のみ)，家族で参加するパーティーの開催 (3，4年生) などであった．この結果，プログラムを実施した介入校では，3年後のフォローアップ時に，食物に対する知識，健康的な食物摂取への意図が有意に増加し，健康的な食物を選択するように変化した．また，介入校は，統制校と比較して，中－高強度の身体活動量が有意に多かったことを報告している．

表1　子どもを対象とした身体活動増強プログラム（Stone et al. (1998)の一部を抜粋）

研究	対象者	研究デザイン	介入	身体活動に関連するねらい	従属変数	結果
Know Your Body (KYB)	1,400名: ﾛｻﾝｾﾞﾙｽ18校: 多人種: 男女混合: 4，5年生	準実験: 介入校I (7校), 介入校II (3校), 介入校III (5校), 統制校 (3校)	社会的影響と社会的認知理論: 介入校I (KYB+ｽｸﾘｰﾆﾝｸﾞ), 介入校II (ｽｸﾘｰﾆﾝｸﾞ), 介入校III (KYB)	健康に関する知識と信念の増加: 身体活動の増加	健康に関する知識と信念 (自己報告式): 身体活動 (自己報告式)	介入校IIIにおいて，健康に関する知識と信念および身体活動行動が増加した
Go for Health	409名: ﾃｷｻｽ4校 (同一地域): 多人種: 男女混合: 小学3，4年生	準実験: 介入校 (2校), 統制校 (2校)	社会的学習理論: 学校給食および体育授業の変更: 2年間	身体活動の知識，態度，ｾﾙﾌｴﾌｨｶｼｰの改善: 体育の授業中の高強度の身体活動の増加: 学外での身体活動の増加	身体活動の知識，態度，ｾﾙﾌｴﾌｨｶｼｰ: 体育の授業中の高強度の身体活動 (観察): 身体活動 (自己報告)	身体活動における知識，態度，ｾﾙﾌｴﾌｨｶｼｰが改善: 体育の授業中の高強度の身体活動が増加: 学外での身体活動は増加せず
Children and Adolescent Trial for CV Health (CATCH)	5,106名: ｶﾘﾌｫﾙﾆｱ，ﾙｲｼﾞｱﾅ，ﾐﾈｿﾀ，ﾃｷｻｽ96校: 多人種；地方ごと: 男女混合: 小学3-5年生	実験: 介入校 (56校), 統制校 (40校): ﾌｫﾛｰｱｯﾌﾟ時小学6年生および中学1，2年生	社会的認知理論と組織の変革: ﾗﾝﾁ，体育，家庭，政策のｶﾘｷｭﾗﾑ: 2.5年間食事支給および: 年間に2週間	体育の授業中の高強度の身体活動の増加: 学校外での身体活動の増加: 心臓血管系体力の増加	体育の授業中の身体活動 (SOFIT): 身体活動 (SAPAC): 体力ﾃｽﾄ（9分間走）	体育の授業中の高強度の身体活動が増加: 介入校だけ学校外での身体活動が増加 (中学2年のﾌｫﾛｰｱｯﾌﾟ時まで維持): 体力の変化なし
Sports, Play, and Active Recreation for Kids (SPARK)	955名: ｻﾝﾃﾞｨｴｺﾞ7校: 82%白人: 社会経済的状態中・上流: 男女混合: 小学4，5年生	準実験: 介入校 (4校), 統制校 (3校): ﾌｫﾛｰｱｯﾌﾟ 1.5年	社会的認知理論とｾﾙﾌﾓﾆﾀﾘﾝｸﾞ: 介入校I (体育ｽﾍﾟｼｬﾘｽﾄによる体育)，介入校II（ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞされた教師による体育），統制校 (普通の教師による体育): 自己管理ｶﾘｷｭﾗﾑ: 体育2年間，自己管理ｶﾘｷｭﾗﾑ半期	体育の授業中の身体活動の増加: 学外での高強度の身体活動の増加: 体力の改善	体育の授業中の身体活動 (SOFIT): 身体活動 (ｶﾙﾄﾗｯｸ加速度計，自己報告): 体力ﾃｽﾄ	介入校の体育の授業中における身体活動が増加 (特に体育ｽﾍﾟｼｬﾘｽﾄによる体育): 学外の身体活動および自己管理に変化なし

小学校における多くの健康増進プログラムが，身体活動と栄養の2側面から働きかける包括的なプログラムであるのに対し，SPARKは身体活動の側面のみに働きかけたプログラムであった．SPARKにおける体育カリキュラムは，Go for HealthやCATCHの体育プログラムを発展させたもので，体育の時間に，健康関連の活動と技能関連の活動が15分ずつ分けて行われた．健康関連の活動として，エアロビックダンスや縄跳びが行われ，技能関連の活動としては，バスケットボールやサッカーが行われた．また，それと並行して，学外での身体活動習慣を獲得させるために，行動変化に関する技法 (セルフモニタリングや目標設定など) を教えるセルフマネジメントプログラムを教室で週に30分間実施した．この研究では，体育のスペシャリストが教師に対して，これらの体育カリキュラムを実行するためのトレーニングを行った．その結果，トレーニングを受けた教師は，受けていない教師に比べ，体育の授業中の小学生の身体活動時間を有意に増加させた．

これらの介入研究を概観してみると，まず，全てのプログラムに，心理学・行動科学の理論に基づく介入方法や評価方法が採用されている．具体的には，プログラムのほぼ全てが，Bandura (1986) が提唱する社会的認知理論もしくは社会的学習理論のどちらかを用いている．これは，効果的かつ普遍的なプログラムを作成する際には，子どもの身体活動に対するセルフ・エフィカシー (自分はいかなる状況でも身体活動・運動を行うことができるという自信) を増強させることが重要であることを示している．

また，多くの研究は，食事や喫煙に関するカリ

キュラムを含んだ包括的プログラムであり，身体活動の増加および体力の増強だけに焦点を絞った介入はSPARKだけである．実際にプログラムを行う際には，身体活動と他の健康行動を別個に扱うのではなく，子どもの健康全般を見据えて包括的なプログラムを行うことが効果的かつ効率的なのかもしれない．

介入スタッフという点から見ると，介入研究は学校を基盤として行われているものの，多くの研究において学校関係者以外の人員が介入しており，介入を行えるようにクラスルームの教師をトレーニングし，親および友達を含めたプログラムを行っている．これは，身体活動を増強させる際には，子ども自身の取り組みはもちろんだが，重要な他者からのソーシャルサポートも必要であることを示しているといえる．

介入研究の結果については，身体活動に関連する知識や態度の改善はどの研究にも認められる．また，学校内での中－高強度の身体活動は，Go for Health，SPARK，およびCATCHにおいて増加しており，さらにCATCHでは，学外での身体活動も増加している．

このように，米国におけるこれらの試みは，おおむね子どもの身体活動を増加させることに成功しているといえる．しかし，この分野における今後の課題として，小学生を対象とした健康教育プログラムを実施している国が限定されていることが挙げられる．本稿では，米国における小学生の健康教育プログラムのみを扱ったが，これはわが国を含む米国以外の国でこうしたプログラムが充実していないためである．今後，健康教育プログラムに関する幅広い知見を得るためには，米国以外の健康教育プログラムの成果報告が求められる．

引用文献

Bandura A. 1986 Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs: New Jersey.

Luepker, R. V., Perry, C. L., Osganian, V., Nader, P. R., Parcel, G. S., Stone, E. J., & Webber, L. S. 1998 The child and adolescent trial for cardiovascular health (CATCH). The Journal of Nutritional Biochemistry, 9, 525-534

Marcus, A. C., Wheeler, R. C., Cullen, J. W., & Crane, L. A. 1987 Quasi-experimental evaluation of the Los Angeles Know Your Body program: knowledge, beliefs, and self-reported behaviors. Preventive Medicine, 16, 803-815.

McKenzie, T. L., Nader, P. R., Strikmiller, P. K., Yang, M., Stone, E. J., Perry, C. L., Taylor, W. C., Epping, J. N., Feldman, H. A., Luepker, R. V., & Kelder, S. H. 1996 School physical education: effect of the Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health. Preventive Medicine, 25, 423-431.

McKenzie, T. L., Sallis, J. F., Kolody, B., & Faucette, F. N. 1997 Long-term effects of a physical education curriculum and staff development program: SPARK. Research Quarterly for Exercise and Sport, 68, 280-291.

Parcel, G. S., Simons-Morton, B., O'Hara, N. M., Baranowski, T., & Wilson, B. 1989 School promotion of healthful diet and physical activity: impact on learning outcomes and self-reported behavior. Health Education Quarterly, 16, 181-199.

Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E., Kolody, B., Faucette, N., & Hovell, M. F. 1997 The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. Sports, Play and Active Recreation for Kids. American Journal of Public Health, 87, 1328-1334.

Simons-Morton, B. G., Parcel, G. S., Baranowski, T., Forthofer, R., & O'Hara, N. M. 1991 Promoting physical activity and a healthful diet among children: results of a school-based intervention study. American Journal of Public Health, 81, 986-991.

Stone, E. J., McKenzie, T. L., Welk, G. J., & Booth, M. L. 1998 Effects of physical activity interventions in youth review and synthesis. American Journal of Preventive Medicine, 15, 298-315.

IX. 事務局報告

事務局報告

平成14年度事業報告（平成13年総会～平成14年総会）

1．日本体育学会第53回大会体育心理学専門分科会関係（於：埼玉大学）

1）一般研究発表

口頭発表（C101）およびポスター発表（総合体育館）

日時：平成14年10月12日（土）～14日（月）

発表数：平成14年度45題（口頭発表14題；ポスター発表31題）

（備考：平成8年度47題；平成9年度52題；平成10年度46題
平成11年度54題；平成12年度44題；平成13年度49題）

2）キーノート・レクチャー

＜その1＞

日　時：14年10月12日（土）13：00～14：00

会　場：埼玉大学（A202）

テーマ：「スポーツ選手のメンタルトレーニングにおける動作法」

演　者：星野公夫（沖縄国際大学）

司　会：飯嶋正博（順天堂大学）

＜その2＞

日　時：14年10月12日（土）14：00～15：00

会　場：埼玉大学（A202）

テーマ：「リラクセーショントレーニングがもたらす心理的変容」

演　者：伊達萬里子（武庫川女子大学）

司　会：片山陽仁（常磐会短期大学）

3）シンポジウム

日　時：14年10月13日（日）09：00～11：30

会　場：埼玉大学（A202）

テーマ：「体育授業における体育心理学の役割
－運動学習の視点から教育を考える－」

司　会：麓　信義（弘前大学）

演　者：関矢寛史（広島大学）
運動学習研究の体育授業への貢献
阪田尚彦（岡山大学）
授業実践につながる運動学習研究とは何か

指定討論者：伊藤政展（上越教育大学）
藤田昌一（さいたま市立原山小学校）
樋上弘之（滋賀県立水口東高校）

4）総会

日　時：14年10月13日（日）11：30～12：00
会　場：埼玉大学（A202）
総会次第：

開会の辞　事務局代表（西田　保）
専門分科会会長挨拶　徳永幹雄会長
議長の選出　吉澤洋二氏（名古屋経済大学）を選出
報告事項
①平成14年度事業活動報告について
・日本体育学会第53回大会（於：埼玉大学）の開催
・体育心理学専門分科会会報の発行
第14号（通巻第42号）を8月16日付で発行，638名の会員に配布
②その他
・日本体育学会代議員選挙の実施（平成14年6月）
・体育心理学専門分科会運営委員会の開催（平成14年10月12日）
審議事項
①平成14年度決算及び平成15年度予算案について（資料1，資料2）
事務局より決算報告がなされ，監事から決算書が適正であるとの監査報告があった．また，予算案について資料に基づき説明があった．いずれも異議なく了承された．
②会則の改正案について
日本体育学会評議員（専門分科会運営委員を兼ねる）の解散に伴い，委員会制度の導入及び役員選出方法を柱とした会則の改正について，事務局から提案があった．種々論議の後，これが承認された．
これに伴い，平成15年2月頃に役員選挙を実施し，選出結果は平成15年の総会時に事後承認することとし，平成15年4月からは新体制でスタートすることが了承された．なお，会長は2期4年以上，理事は5期10年以上運営委員であった会員を，今回に限り被選挙権を持たないとすることも合わせて了承された．
③平成15年度の事業計画について

・日本体育学会第54回大会（平成15年）について
熊本大学にて開催予定（運営については，事務局に一任）
一般研究発表（口頭・ポスター），シンポジウム，総会，
キーノート・レクチャーなど
・体育心理学専門分科会「会報」第15号（通巻43号）の発行
事務局で編集方針などを検討することが承認された．

④その他

閉会の辞

2．体育心理学専門分科会会報第14号（通巻第42号）の発行

平成14年8月16日付で発行し，638名の会員に配布した．

3．その他の事務局業務

平成14年度の主要な事務局業務として，以下の事項を遂行した．

(1) 日本体育学会第53回大会専門分科会関連（於：埼玉大学）
・第53回大会専門分科会連絡会議への出席（H13.9）
・学会企画に関して運営委員と文書にて意見交換（H14.4）
・シンポジウムの企画（テーマ設定，司会者，演者の決定）
(H14.4-6)
・キーノート・レクチャー講師の推薦および依頼（H14.4-6）
・発表総数45題（口頭発表14題；ポスター発表31題）のプログラム作成と
座長の推薦，当番大学への通知（H14.6）
・第54回大会専門分科会連絡会議への出席（H14.10）

(2) 日本体育学会専門分科会活動報告の作成と本部への報告（H14.4）

(3) 新体制について運営委員と意見交換，会則改正案の作成など（H14.4-10）

(4) 日本体育学会体育心理学専門分科会選出の代議員の選挙（H14.6）

(5) 会報第14号（通巻第42号）の原稿依頼，編集業務および送付（H14.4-8）

(6) 日本体育学会関連業務

速　報

1．日本体育学会の役員選出について

体育心理学専門分科会選出の役員が，以下の通り決定しました．任期は，平成15年4月1日から平成17年3月31日までです．

副会長：杉原　隆

代議員：藤田　厚，中込四郎，西田　保

2．体育心理学専門分科会役員の選挙結果について

体育心理学専門分科会会則にしたがい役員選挙（平成15年2月21日締切）を行いました．開票結果は以下の通りです（敬称略，得票順）．なお，任期は平成15年4月1日から平成17年3月31日までです．

◎有効投票数 86票（投票率：13.4%）

＜会長＞　杉原　隆

＜理事＞　西田　保，阿江美恵子，岡沢祥訓，竹中晃二，工藤孝幾，
橋本公雄，荒木雅信，山本裕二，土屋裕睦，和田　尚，鈴木　壮

平成14年度決算報告

（自　平成13年度総会　至　平成14年度総会）

＜資料１＞

○収支決算書

款		予算	決算	差額
収入の部				
当期収入合計 (A)		770,001	718,660	51,341
前期繰越収支差額		989,584	989,584	0
収入合計 (B)		1,759,585	1,708,244	51,341
支出の部				
当期支出合計 (C)		950,000	598,794	351,206
次期繰越収支差額 (B)-(C)		809,585	1,109,450	△ 299,865
支出合計		1,759,585	1,708,244	51,341

○収入の部

款		予算	決算	差額	説明
・前年度繰越金		989,584	989,584	0	
・年度会費		640,000	588,000	52,000	1千円×588名
・郵便貯金（利息）		1	160	△ 159	※会員数641
・体育学会専門分科会補助金		130,000	130,500	△ 500	(納入率91.7%)
○収入合計（B）		1,759,585	1,708,244	51,341	

○支出の部

款	項目	予算	決算	差額	説明
・分科会会報関連費用	小計	450,000	465,564	△ 15,564	
	印刷費		277,954		700部印刷
	郵送料		91,960		635部発送*
	発送作業代		15,650		
	原稿料（特別寄稿）		10,000		1.0万×1名
	原稿料（研究室紹介）		10,000		0.5万×2名
	原稿料（学位論文紹介）		25,000		0.5万×5名
	原稿料（学会報告等）		0		0.5万×0名
	原稿料（海外情報）		15,000		0.5万×3名
	原稿料（研究会紹介）		20,000		0.5万×4名
・シンポジウム等関連経費	小計	250,000	0	250,000	
	謝礼（講師）		0		
	謝礼（傍聴記会報寄稿者）		0		0.5万×0名
	専門分科会懇親会補助		0		開催なし
・ポスター発表負担金		100,000	0	100,000	今年度なし
・事務局事務費	文具，コピー，発送業務・資料整理等	100,000	62,025	37,975	
・通信費	会員・評議員連絡費	50,000	71,205	△ 21,205	
・当期支出合計 (C)		950,000	598,794	351,206	
・予備費 (B)-(C)		809,585	1,109,450	△ 299,865	収入ー支出
○支出合計		1,759,585	1,708,244	51,341	

△は超過

会員数昨年度669名から28名減

*会員641名のうち住所不明者3名，事務局3を除く

平成14年10月1日

監事　　寺田 邦昭

この決算書は適正であることを認めます．

石垣 尚男

平成15年度予算案

（自　平成14年度総会　至　平成15年度総会）

＜資料2＞

○収入の部

款		前年度決算	予算案	差額	説明
・前年度繰越金		989,584	1,109,450	△ 119,866	前年予備費から
・年度会費		588,000	600,000	△ 12,000	1千円×600名
・郵便貯金（利息）		160	1	159	
・体育学会専門分科会補助金		130,500	130,000	500	
・当期収入合計 (A)		718,660	730,001	△ 11,341	
○収入合計 (B)		1,708,244	1,839,451	△ 131,207	

○支出の部

款	項目	前年度決算	予算案	差額	説明
・分科会会報関連費用	印刷費、郵送料、会報作成補助費等	465,564	450,000	15,564	
・シンポジウム等関連経費	小計 謝礼（学会講師、司会、会報原稿協力者等） 専門分科会懇親会補助 シンポジウム打ち合わせ補助等	0	250,000	△ 250,000	
・事務局事務費	文具、印刷費、発送業務・資料整理等	62,025	100,000	△ 37,975	
・通信費	会員・分科会役員連絡費等	71,205	100,000	△ 28,795	
・当期支出合計 (C)		598,794	900,000	△ 301,206	
・予備費 (B)-(C)		1,109,450	939,451	169,999	収入－支出
○支出合計		1,708,244	1,839,451	△ 131,207	

△超過

編集後記

会報第15号（通巻第43号）を会員の皆さまにお送り致します．ご執筆頂きました先生方にはこの場をお借りしまして厚くお礼申し上げます．

平成15年4月1日より体育心理学専門分科会の組織・運営に関して委員会制度が導入され，会報の内容の検討や執筆依頼は広報委員会で行われることになりました．そこで本号に関しましては，和田尚先生（京都教育大学），工藤孝幾先生（福島大学），竹中晃二先生（早稲田大学）の3名の広報委員の方々にご足労頂き，発行の運びとなりましたことをご報告しておきます．

事務局としましても，今後広報委員会との連携を強め，よりよき会報となるよう努力していきたいと思っております．

文責：竹之内隆志

日本体育学会体育心理学専門分科会会報　第15号（通巻第43号）

発　行　　平成15年8月20日　発行（非売品）
発行責任者　　西田　保（代表）・山本裕二・竹之内隆志
発行所　　日本体育学会体育心理学専門分科会事務局
〒464-8601　名古屋市千種区不老町
名古屋大学総合保健体育科学センター　西田研究室内
TEL：052-789-3952　FAX：052-789-3957
印　刷　　名古屋大学消費生活協同組合　印刷部
TEL：052-781-6698　FAX：052-781-2177