

体育心理学研究会会報

曲り角

昭和44年7月才1号2号合併号

巻頭言

運動学習からカウンセリングとセラピーへ

東京教育大学 松田 岩 男

体育心理学専門分科会では、ここ数年間、「運動学習」の問題をシンポジウムでとりあげ、その究明に努めてきました。本年度のテーマについての会員の皆さんへのアンケートの回答の中にも、継続して、この問題を掘り下げたいとの回答が多数ありましたが、話し合いの結果、「スポーツにおけるカウンセリングとスポーツ・セラピー」の問題が選ばれました。

運動学習の問題は、今日の体育・スポーツの心理学の領域では、世界共通の重要な問題であり、多くの人々から強い関心が寄せられています。このことは、アメリカの各大学の研究者から、運動学習に関する著書が、最近めだって多く出版されていることから推測することができます。

運動学習に関する研究は、産業や体育・スポーツの側面からだけでなく、宇宙開発のた

めのパイロットなどの特殊な技能訓練の研究からも刺激されているようですし、生体力学の発展ともつながりがあるようです。また特殊教育と運動学習とのむすびつきが最近とくに注目されるようになってきたこととも関係があると考えられます。

ところで、運動学習の問題を、私たちは、その結果だけでなく、内面的過程の変化としてとらえてきましたが、このことは、主体的な条件を問題にすることでもあります。スポーツにおけるカウンセリングやセラピーは、パーソナリティの変革とか形成につながる問題ではありますが、体育やスポーツで扱う場合には、運動学習との関連においてとりあげられることが多いと考えられます。このように考えてきますと、「運動学習」の問題と本年度のテーマとは、内面的には深いつながりがあるといってもよいと思います。

本年度のシンポジウムの問題点

早稲田大学 清 原 健 司

本年度のシンポジウムでは、スポーツにおけるカウンセリングとスポーツセラピーの問

題をとりあげることにになりました。

テーマの性質から考えて、今回はできるだけ基本的な問題点を抽出して、話題提供者同士および参加者全体で、共通にその問題点を考え、話し合っていきたいと考えています。私が司会をすることになっていますが、体育心理学専門分科会としては、新しい問題でもあり、可能ならば、この会を契機として、同学、同好の会員によるグループ研究をもつようになるとよいと思います。

問題自体が臨床的な問題でありますので、体育やスポーツの場では、意識するとしなにかかわらず、カウンセリングやセラピーを

実践しておられる先生がたが多いと思います。

最終的には、そこでの具体的な指導にも生かすことができる問題だと考えますが、今回は基本的な問題点として、つぎの項目をあげてみました。

- (1) スポーツにおけるカウンセリングやセラピーについての基本概念とその意義はなにか。
- (2) 具体例をとおしての、カウンセリングまたはセラピーの「ねらい」と「方式・技法」および「効果測定」についての問題点はなにか。

スポーツ・カウンセリングやスポーツ セラピーにおける体育教師の役割

九州大学 徳永幹雄

今回のシンポジウムテーマであるスポーツ・カウンセリングについては、最近、競技水準の向上などから一流スポーツ選手に対する報告などがなされている。また、スポーツ・セラピーはリハビリテーションにおける運動療法の分野として特に注目され発展が期待されている。

一方、カウンセリングとかセラピーの実施には、一定の専門的知識、技術を習得するための専門のカウンセラーやセラピストが強く要望され、その養成が行なわれている。カウンセラーについては周知のとおりであるが、セラピストについては昭和41年才1回のP.T.(理学療法士)、O.T.(作業療法士)の国家試験が全国の5ヶ所で行なわれ解剖学、生理学、病理学を中心とした出題や実技試験がなされている。また、専門教育を行なう機関として国立東京療養所のリハビリテーション学院などが設けられている現状である。

そうした中で、スポーツにおけるカウンセリングやスポーツ・セラピーはスポーツを媒介とした問題であることから、われわれ体育

教師にとっても重要な問題であると考えられる。むしろ、将来はスポーツ技術の高度化、不適応学生の出現などによって体育教師のカウンセラー的、セラピスト的指導が必要となるのではないだろうか。現に、必要なのではないだろうか。

今回のテーマに関する私達の研究には、スポーツ・カウンセリングの基礎的研究として、学校体育におけるスポーツ・カウンセリングの教育的位置づけを試みたものがある。同時に、運動部員の悩み、試合場面への適応、女子学生の水泳学習、体力低位学生のスポーツ活動などいろいろのスポーツ場面と性格との関係を分析した。一方、学校体育におけるスポーツ・カウンセリングの初歩的段階としてその窓口を設ける意味から「体育相談室」の開設を試みている。

スポーツ・セラピーについては昭和37年より九州大学藤本実雄教授を中心にした一連の「リハビリテーションにおける運動療法に関する研究」がある。それは、精神病院、少年院、養護施設などの特殊教育機関に収容さ

れている精神病患者、非行少年、身体障害者や大学生活不適応学生（精神障害者、身体障害者）などを対象として体育・スポーツがどの程度必要であり、どの程度効用性をもつかということを検証したものである。併せて報告したい。

従って、これらの基礎的研究の中から明らかにされたことや問題点を分析しながらスポ

ーツ・カウンセリングやスポーツ・セラピーのねらい、それを実施するにはどのようなことを問題としなければならないのか、その分野の専門家でない体育教師にはたしてどのような役割がはたせるのか、といったことを問題提起しながら、スポーツにおけるカウンセリングやスポーツ・セラピーにおける体育教師の役割について論じてみたい。

射撃競技における心理負荷について

松 本 太刀雄

射撃競技のポイントはよい銃と弾丸、それに練習量だけといった古い思想は未だ完全に消えておられない。眼・心・指の一致という高度のコ・オーデネーションは技術練習だけで確保されるものと思われている。

ライフル射撃が他のスポーツの様にトレーニングが組織的に実施される様になったのはごく最近のことである。記録は射手がマークするものであるが、より高い記録の樹立を可能にする為には科学的データとコーチの指導は不可欠のものとなって来ている。

普段どんなすばらしい記録をマークしても試合の場で発揮されなくては何の意味もない。試合が練習と同じ気持で出来る様になることはスポーツマン誰れしもが切に望んでいるところである。しかしこの問題は技術だけをいくら追求しても解決は出来ない。その為には体力的・精神的・作戦的要素も含めた射手そのものをトレーニングする必要がある。又銃器・弾薬及び天候・気象等に対する知識も忘れることは出来ない。

こうした意味で試合場の雰囲気の中で競技している心的状態を練習過程の中で漸進的にトレーニングしてゆくことは極めて大切な事柄である。

今回は技術指導や身体トレーニングの様に体系化されたものではないが、トレーニングのエア・ポケットである練習の場と試合の場

とを結びつける一つの試みとしてトレーニングの各期に応じた心理負荷の一端を紹介し御指導をお願いする次第である。

一、射撃競技の概要

(1) 競技方法

射撃競技はピストル競技とライフル競技とに大別することが出来る。競技は与えられた時間内に所定の弾薬を発射して標的上の弾痕により得点を競う競技である。

種目により使用する銃器・弾薬・射距離・標的の差はあるが、試合場における射手・コーチのストレスは共通のものとして差支えない。

(2) 心理的特性

ア．射撃競技は個人競技である。

競技にはチーム戦と個人戦とがあるが、個人の得点の合計がチーム戦の成績となるので本質的には個人競技である。

イ．極めて静的なスポーツである。

競技は心理的には平常心・物理的には不均衡な射撃姿勢を維持し乍ら高度の安定性が要求される競技である。そして最大筋力の発揮は必要とせず巧みさとリラックス能力とが要求される競技である。

ウ．競技は自己との闘である。

射手は弾丸を無心の標的（通常固定している）に向い射込む動作を繰返すだけなので対人関係は間接的なものとなる。それ故競技は

自己のペースで進めることが出来る。

エ・意志力の競技である。

競技中はコーチの指導が出来ないので射手は長時間にわたって疲労・失敗・協調整の破壊・精神動揺等を自ら克服し、意志力を発揮して最後の一発まで敢闘しなければならない。

オ・速い反応時間と高度な調整力を必要とする競技である。

速く、しかも寸分狂いのない時間的・空間的正確な動作があつてはじめて50メートルで1ミリメートル・300米で5センチメートルの的の中央に命中させることが出来る。

二、試合前及び試合場で現れる否定的現象の具体例

(一) 試合前の具体例

試合が日一日と近づくに従って、すべての射手は多かれ少なかれ精神動揺を来して来る。或者は食欲不振、或者は不眠といった現象がこれである。又友人の試合を見学に行き自ら興奮に拍車をかけたり、銃の精密分解やグリップの改造をはじめたりする射手も出て来る。

(二) 試合場の具体例

1. 選手について

選手は観衆から2～3メートル前方の射座で1人で射撃する。

- (1) 普段の練習と異なる動作をする。
- (2) 作戦を変える。(特に射撃テンポ)
- (3) 試射後の本射が一発目が苦しくなる。
- (4) 最後のシリーズと最終弾が苦しくなる。
- (5) 話し声は自分が何か云われている様に感ずる。

(6) 標的操作や示点動作が遅いといらいらして来る。

(7) 命中せぬと銃や弾薬、役員等自分以外のものに文句をつけたくなる。

(8) 時間感覚が鈍くなり持時間不足に陥ったかの錯覚にとらわれる。

(9) 隣接射手の標的が気になり眼鏡でのぞく等。

2. コーチについて

試合中コーチは一般観衆と同じ席に位置し射手の行動、動作及び気象条件の変化等に細心の注意をはらうとともに観衆の行動、不測事態の発生に対し万全の処置をするのが任務であるがそれが適切に出来なくなる。そして唯眼鏡をのぞいて一発づゝの弾着点の観測とノートへの記入のみにとどまってしまう。

三、各期における心理負荷の具体例

1. 準備期

(1) 標的による心理負荷

標的に逐次射撃順序やコーチ等の印を押し試合用のものに近づけて射撃を実施させた。

(2) 観衆による心理負荷

逐次観衆の数を増したり、女性を加えたり又射手の後方で弾着を観測しひそひそと雑談したりして練習を行った。

(3) 競技会

ア・採点射撃(記録会)

イ・トーナメント射撃(2人で試合させ勝つことに意義をもたせる)

競技会は射座の決定、出場順位などルールに従って実施した。

(4) 試合

ア・試合場を変えての試合

イ・相手を変えての試合(外人等)

試合は国際ルール通り実施した。

2. 試合期

実際の訓練

準備期で実施した各種の心理負荷の結果にもとづいて、射手の精神要素、心理的特性(心理テストの結果も含む)をもとに、射手毎の弱点をチェックする意味において状況をもうけて実施した。又コーチに対しては不測事態の発生に対し適切な処置が出来るかどうかを大会と全く同じ環境で射手ともども演練した。

(例えば誤射された場合或は銃器の故障等の処置がコーチ・射手とも適切であるかどうかをチェックした。)

3. 移行期

心理負荷からの解放

四、効果の測定

トレーニングの成果は最終的には記録に結びつかなければ意味がない。記録(得点)が向上したという事実は射手の技術的、身体的、作戦的、精神的要素のほか銃器、弾薬、天候気象等の知識の総合された結果である。その中で心理負荷がどれだけの効果があったかという判定は極めてむづかしいが確かにその結果は記録的にみて相当の成果を得たと思う。事実選手やコーチの発表(報告)にもその必要性は力説されている。

私達は射手の私生活、職場、練習態度、記録会、試合等による継続的観察、射手の報告、反省(射撃手帳)試合の結果等を分析してその効果を判定している。特に試合は赤裸々な

人間像が現れるので心理テストの結果と共に重要視している手段である。

五、反省と疑問

理論的には漸進的に心理的負荷はかけることが出来るが、果してその負荷が射手にとって適当な負荷なのか、能力以上のものであるのかその判定は極めて困難である。心理負荷が射手の心理的負荷能力と共に量的に測定出来ないところにトレーニングの困難さがある。

又試合前の心理(試合当日までの)の対策については試合時(含当日)のものと同様重要であるが本格的に研究されていない。

射手は唯一人で自主トレーニングする機会が極めて多い。試合の雰囲気や1人で練習の中に自ら再現出来たら極めて効果的だと思う。

態度変容の手がかりとしての持久走

小田原少年院 平山正徳

小田原少年院では、非行少年の性格矯正のため、「大筋活動」および、これとの関連のもとに、生活綴方・綴方集会・学習などの種目を配列する教育方式を実施している。

標準コースの体育時間数は、1週16時限(1時限=70分)の、持久走・格技・球技・その他の運動種目を、約10月継続し、その後、社会復帰の準備教育として約2月の開放処遇を体験させている。

4.4.7.1 現在の対象者は121名で、平均年齢19.4才、精神状況は準正常110名・精神病質11名、少年院2回以上のもの58名・残りの63名は初入であるが殆どは2回以上の逮捕歴を有しているものである。

このような対象には、倫理・道德などの知的学習よりも情緒に直接働きかける体験学習がより効果的でなかろうかと考えられる。

立教大学田中幸吉は、非行少年(小田原少年院在院者)について「一般的に知能程度は低く、聴覚理解型というよりは行動的であり、

その点でスポーツ(体育)との結びつきは非常に強く、矯正教育の手段としてのスポーツ(体育)は有力な手段となりうる可能性が大きい」と述べている。

九州大学条野豊らは、非行少年(少年院収容者)の特質として「いたって力がなく、精神的には現実の問題への挑戦に必要な攻撃性を欠き、意識態度としてはアノミー現象におちいり、権力への迎合・依存の心理となつてあらわれ、集団への逃避と前近代的な集団規範への埋没がみられる」と指摘している。

青少年の大人意識について、飲酒・喫煙・成人向遊技場への出入りなどを許可する年齢について、非行少年群(小田原少年院在院者)が正常群(高校生)よりも厳格な考え方を示し、観念的な規範意識はむしろ非行少年が高いことを示しているといえよう。

以上の点からわれわれは、非行少年の知識としての規範意識を行動化せしめる方策として、運動療法的見地から「大筋活動を主軸と

した教育方式を採用し、これを「矯正体育」と呼称している。

矯正体育は、体育場面での極限状況と感動体験を性格矯正 (Conversion) の手がかりとしているが、このため、対象者を体育運動へ動機づけることが重要なポイントである。入院後約1月間は訓練準備生として、このための教育を実施しているが、今回はこの期間の指導の実情を報告し、ご指導を仰ぎたい。

訓練の概要

1. 指導のねらい

- 1) 体育運動への動機づけ
 - 2) 少年院教育への導入
 - 3) 問題的行動傾向の発見
- を主たるねらいとしている。

2. 健康診断

対象者は、1) 走行に支障がなく、2) 知的に精微の処遇を要しないもの、を条件に送致されるが、さらに、専任の医師により入院時健診と毎月1回の定期健診を実施し、体育運動不適格者の排除につとめている。

43.7~44.6の入院144名中、入院時健診で不適格と判定し他少年院に移送したものの5名。定期健診で不適格と判定したものの5名(うち3名は医療少年院で加療の後、体育運動に復帰)。となっている。

3. 実施種目(体育関係)

- 1) 持求走、毎日11軒(水曜日は15軒)
- 2) サーキット・トレーニング、毎日30分
- 3) 剣道、1週2時限。柔道、1週1時限
- 4) 緩方、毎週1回テーマは「持久走」。及びこの緩方についての集会(訓練準備期間に4~5回の緩方・緩方集会を体験)
- 5) 上級生の訓練を見学、1週1時限

4. 指導(持久走)

入院時期は不定のため、訓練準備生には入院後1日から1月余のものが含まれている。

入院前の生活は徒遊・怠惰(家出浮浪60.0%・無職68.1%)で体力が低下しているため、

訓練効果は顕著で、僅かの期間差による運動能力(とくに持久走)の開きは大きい。

1) 持久走場面から

訓練準備生の教育は持久走を中核としている。三方は高い塀、一方は二階建の寮に囲まれた1周75mの小運動場を150周、約60分で走る。全員(20~7名位までの変動がある)が2列縦隊となり、リーダーの号令に歩調を合わせて走る。入院当初は50~60周位から落伍し始めるが、これらには「遅れても良いが歩くな」と指示する。全般の走行ペースが遅いため、1週間程で落伍しなくなる。

この持久走は、肉体的には勿論、精神的にも極めて高い負荷であり、加えて拘禁に伴う社会からの隔離感や今後の処遇に対する不安といった心理的動揺は、極限状況への到達を促進する。

他少年に負けたくないという顕示的動機から、最大の努力を試みる一方、内面的には、「無意味な、苦しめるための運動」と考え、指導教官に対する反撥・少年院送致を決定した才判官への憎悪・弁護が不充分だったと両親への不満などにあふれている。

このような情動も、抑圧せざるを得ない物理的な環境で、しかも、一見、仮借なく反復される持久走によって、条件反射学的表現を借れば、疲労によって大脳への刺激は拡張し無秩序な思考となり、被暗示性の亢進とともに記憶の再生が活潑になる。

約60分の狭くそして変化のないグラウンドの「ぐるぐる廻り」は、心的飽和となり、この単調さを克服するため、各人が切実にそれぞれ工夫をしている。

このような間にも、何の脈絡もない思い出が突然想起され、そして消えさり、時には走行三昧といった無心の状態になったりしているようである。

このような持久走であるだけに、完走の満足感・爽快感に極めて強い感動となる。

このような体験によって、体育運動の心理的

限界は高められ、運動負荷に対する挑戦力（やがては問題解決への挑戦力へ方向づける）が養成される。

2) 綴方および綴方集会から

この持久走の体験を毎週1回綴方に書かせ、全員（20～7名位までの変動がある）の集会の場で発表し、体験談についての話し合いの材料にしている。この場面では指導教官は、対象者の体験発表を整理し集約し認識させ、体育運動への意欲と、自己の意志力への自信と、更生への動機づけの援助をする。

「先公の顔を石ころでぶん殴ってやりたい」「こんなくだらないことをしても、更生どころか益々ひねくれる」「体育よりも職業技術の指導が役に立つ」また時には「死んでやりたいがそれも出来ない」などの反動的表現が入院当初は多い。しかし、これらは、綴方集会と持久走の積み重ねによって、「苦しいのは自分だけではない」ということを認識し、次第に持久走へ馴致し、2～3週目位から「持久走は辛い、完走後の充実感は今迄に体験したことのない素晴らしい」「やる気になれば出来る」「不思議な魔法の力で自分の気持ちが替えられる」と表現が変わる。さらに経過すると、自己の忍耐力や持久性・意志力へのおぼろげな自信へと発展している。

5. まとめ

当初のうちは、夢にまで持久走が現われ、

朝になれば「今日は落伍したのだろうか」と心配し、日課が終了すれば「明日の持久走に備えて脚を休め」といった持久走に追いつめられた日々である。それだけに、完走できた日の喜びは強い感動となる。落伍者が1人もなかった日は、全員がその喜びを日誌に述べ持久走をとおしての連帯感が見られる。故意に落伍した日は、敗北感と自己嫌悪に陥っているようである。

また、対象者の生育過程によって形成された対人不信感とくに国家権力へのそれは完走の感動場面では一時的に消散し、一緒に走った指導教官に、仲間としての共感性が発生する。

以上のような過程の反復によって、非行少年の自己知覚の改革がなされる。しかも、この変化は指導過程の働きかけによる予定した変化であるが、対象者自身の意識としては、「自分で悟った」と感じている。

この「自分で」ということが、運動療法としての、体験による教育方式の特色といえよう。具体的な細部については、後日改めて報告することと致したい。

(注1)…田中幸吉・非行少年のスポーツ（体育）による精神教育 オ3報・1968

(注2)…条野豊ほか・九州大学体育研究・3巻4号

子どものとび出し事故

東京教育大学 杉原 隆

最近欠陥車が新聞紙上ににぎわせたが、ここ2・3年間、交通事故は文字通りうなぎ上りに増加してきている。交通事故による死者・負傷者の数は、昨年、ついに10万人を突破した。今年も7月にはすでに昨年の7月の記録をうわまわっており、おそらく、昨年について史上最高を示すものと思われる。有難くない記録である。交通事故全体に占める歩

行者事故は4強であるが、歩行者事故の中では子どもの占める割合が非常に大きい。1年令当りの死者・負傷者数を計算してみると、幼児は大人の約4倍、小学生は大人の約2倍となり、子どもの事故が圧倒的に多い。その子どもの事故のうち約65%がとび出し事故である。このことは子どもの精神的・身体的能力が大人より劣っていることを考えれば当然

である。とび出し事故発生の様子をみてみると、時間的には3時から5時の間が最も多く、全体の約50%を占めるが、登下校(園)中の事故は10%以下で少い。月別にみると4月(13%)7月(12%)9月(11%)がやや多く1月(3%)は少いが、曜日別にはほとんど差がない。又、男子と女子を比較すると、男子は女子の2倍以上である。

このように、子どものとび出し事故が多いといっても、実際に事故を起す子どもはごく一部にすぎない。それでは、とび出し事故を起した子どもには、子どもの側に事故を起す何ものかがあったのであろうか、全くの偶然なのであろうか? Lewin, K. のように人間の行動(B)を人(P)と環境(E)の函数 $B = f(P \cdot E)$ であると考ええるなら、事故はPとEの複雑なからみ合いで生じるものであり、Pの側に事故の原因となる何ものかがあると考えられる。この点についてはいわゆる Accident Proveness の問題とも深い関連がある。

Accident Proveness というものが存在するかどうかについては、未だ多くの問題を含んでいるが、これまでの研究では、知能、知覚、反応動作、パーソナリティなどに事故頻発者の素質的特質がみられるとしているものが多い。しかし、これらの研究のほとんどが成人の事故者を対象とした研究であり、子どもの事故に関するものは非常に少ない。Karl, V. は事故頻発児に doll play を行なわせた結果、事故頻発児はそうでない者より活発で禁止傾向が少なく、攻撃的な言語反応や行動が多かったという報告をしているが、子どもの場合にも諸種の機能の発達が十分でないということの他に、事故と結びつきやすい行動傾向をもつものがあるようである。又、子どもは大人より環境に左右されやすいということを考えると、Eの側の要因を究明することによって子どもの事故はかなり防げるのではないだろうか。とび出し事故は最近大きくクローズアップされてきた問題であるだけに資料も少なく、研究の必要が痛感される。

体育心理専門分科会シンポジウムについて

5月20日、東京教育大学において専門分科会が開かれ、今年度体育学会のシンポジウムのテーマを『スポーツにおけるカウンセリングとスポーツ・セラピー』とすることが決定されました。席上、シンポジウム小委員が選出され、5月27日、6月13日、7月7日と同じく東京教育大学にて小委員会を開催し討議した結果、下記のようになりました。

司会 清原 健司 (早大)

演題・演者

スポーツ・カウンセリングの諸問題

太田 哲男 (順大)

スポーツ・カウンセリングやスポーツ・セラピーにおける体育教師の役割

徳永 幹雄 (九大) ;

分裂病患者を指導して

中村 章 (愛媛大)

態度変容の手がかりとしての持久走
平山 正徳 (小田原少年院)
射撃競技における心理負荷について
松本 太刀雄
(杉原)

体育心理学研究会会報

『曲り角』

昭和44年7月31日発行

代表 鈴木 清

編集 松田 岩男

近藤 充夫

杉原 隆

連絡先 東京都渋谷区西原1-40

東京教育大学体育学部 体育心理学研究室

TEL (460) 0511 (代) (内) 36