

2012年度 人間科学学会学術講演会 オリンピックとスポーツ心理学

2012 Annual Meeting of the Association of Seiryō University Human Sciences

Title : The Olympic Games and Sport Psychology

石村 宇佐一¹⁾, 村山 孝之²⁾, 櫻井 貴志¹⁾
Usaichi ISHIMURA, Takayuki MURAYAMA, Takashi SAKURAI

1. スポーツ心理学会第39回大会報告

2012年は4年に一度のオリンピックイヤーであった。日本選手団の活躍が東日本大震災からの復旧・復興を目指す人々に多くの明るい話題を提供してくれた。オリンピックの激闘・興奮が冷めぬ中、本年度の日本スポーツ心理学会第39回大会が11月23日（金）から25日（日）の3日間の日程で金沢星稜大学にて開催された。



写真1 大会看板

大会1日目（11月23日）にはスポーツメンタルトレーニング指導士研修会とスポーツメンタルトレーニング指導士資格取得講習会が行われた。指導士研修会では「平常心是道～ただ息をする、ただ生きる～」の演題で板橋興宗禅師（福井県武生市御誕生寺）に講演いただいた。

大会2日目には、口頭発表、ポスター発表、特別講演、大会企画シンポジウム、懇親会が行われた。特別講演では村上幸史選手（スズキ浜松アスリートクラブ）を演者に迎え、司会および対談者として大森重宜教授（金沢星稜大学）にも登壇いただき「オリンピックとスポーツ心理学」のテーマで講演いただいた。大会企画シンポジウムでは4名の方に登壇いただき「スポーツと伝統技能における技の獲得・伝承～動きの美しさ、卓越さの獲得と意識・無意識のかかわり～」をテーマに行った。

大会3日目には、ラウンドテーブルディスカッション、「ス

ポーツ活動の情動的感情の発現と制御に関する研究」をテーマとした学会企画シンポジウム、ポスター発表を行った。



写真2-1 発表会場の風景

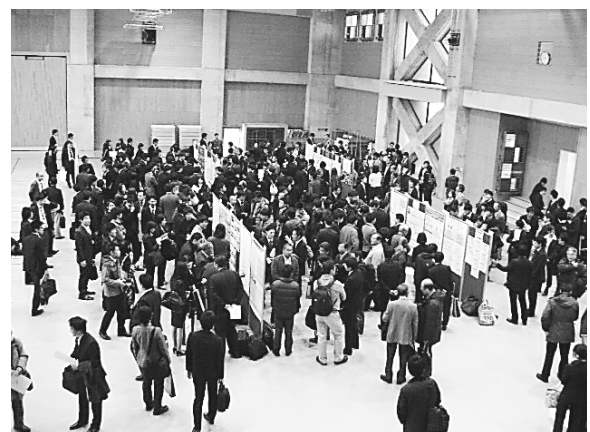


写真2-2 ポスター発表の風景

3日間で約400名が参加し、稲置学園80周年に相応しい盛大な学会大会であった。

2. 特別講演について

本稿は、スポーツ心理学会第39回大会の2日目に行われた特別講演「オリンピックとスポーツ心理学」についての報告である。この講演はスポーツ心理学会が主催し、金沢星稜大学人間科学学会が共催することで実現した講演会で

ある。

特別講演は、2012年11月24日（土）に金沢星稜大学稲置記念館の稲置講堂にて開催された。演者は村上幸史選手であった。村上選手は陸上競技男子やり投げの現役選手であり、日本選手権12連覇、世界陸上2009銅メダル獲得（日本人初）など、数々の輝かしい成績を収めてこられた。本年8月にイギリスで開催されたロンドンオリンピックには3大会連続での出場となり、日本選手団の主将を務められたことは記憶に新しい。

また、司会および対談者として金沢星稜大学の森重直先生にご登壇いただいた。森先生もまた陸上をご専門とされており、学生時代にはロサンゼルスオリンピックの400mハードル代表としてご活躍された。現在はオリンピック日本代表コーチや日本オリンピック委員会強化スタッフとして日本陸上界に貢献されている。

このように、本講演では日本陸上界の第一線で活躍されるお二人をお招きし、「オリンピックとスポーツ心理学」というテーマのもと、約75分にわたり競技スポーツと‘メンタル’の関わりについてトップアスリートの視点からご講演いただいた。



写真3 村上選手（左）と大森先生（右）の対談

講演は二つのパートで構成された。まず、前半の約30分は村上選手ご自身に、これまでの競技生活の中で‘メンタル’というものをどのように考えてこられたかお話いただいた。そして、後半の約30分は村上選手と森先生による対談形式で進められた。対談では、トップアスリートが競技場面においてどのような心理的側面を重視しているのかを焦点とし、森先生から村上選手へ問いを投げかける形で展開された。そして、最後の約15分は質疑応答の時間が設けられ、フロアからの質問に対し、お二人の考えをお聞かせいただいた。

なお、本講演は一般公開されており、92名の一般参加者が来場された。多くは石川県内の選手や指導者であり、その6～7割が中・高・大学生であった。そのため、村上選手と森先生のお二人には具体的な例を数多く提示しながら

らご講演いただいた。

本講演の中では、スポーツ心理学として大変興味深いキーワードがいくつも提示された。講演内容をいくつかのテーマに区分すると次の5つになった。

- 1) 「感覚」を重視するトップアスリート
- 2) 「感覚」を言葉で表現する
- 3) 理想的な身体状態のイメージ
- 4) ロンドンオリンピックの振り返り
- 5) 競技生活の継続と引退

以下、お二人のご講演内容とフロアとのやりとりの内容に基づき、それぞれのテーマの概要について報告する。

2-1. 「感覚」を重視するトップアスリート

まず、村上選手はトップアスリートの多くが「感覚」を最も大切にしていると説明された。特にご自身の場合は、足裏が地面に接地した時の感覚、やりを手に掴んだ時の感覚、80mという距離の感覚、重心の感覚が重要であると言われた。ここから、村上選手の言う「感覚」とは、主に体性感覚（運動感覚、平衡感覚、触覚）や視覚、聴覚の情報を示すと解釈できるだろう。お話の中では室伏広治選手もまた微細な「感覚」を重視されていることが紹介された。これらの例から、トップアスリートは内在的フィードバック³⁾を強く意識していることが推察された。

しかし、村上選手は『自らが求めている「感覚」には“滅多に出会うことができない”ため、だからこそ「感覚」と出会う瞬間を見つけるために日々練習を続けることが重要である』と説明された。一つのエピソードとして、その瞬間に出会うために夜中にグラウンドに向かったことがあることを紹介された。常に陸上競技（やり投げ）に真摯に取り組む姿勢、態度を知り、村上選手がトップアスリートとなり、今なお現役で活躍される所以を垣間見た気がした。

トップアスリートにとっての競技生活とはまさに「感覚」探しの過程と言えるであろう。ただし、既知の通り、運動遂行中に運動感覚に意識を向けることは学習を阻害する可能性があることも指摘されている。

したがって、「感覚」探しの過程において注意・意識を「どこに」「どのように」焦点化すべきか、その戦略の探究の必要性を再認識させられた。

2-2. 「感覚」を言葉で表現する

森先生から『パフォーマンス発揮に重要な「感覚」、すなわちコツを他者に言葉で伝えるにはどうしたらよいのだろうか。』と村上選手に質問があった。村上選手の回答は非常に興味深かった。

ご自身の感覚を言葉にするなら、まず“腕を振る意識はない”そうで、例えるなら“交通事故”であると説明された。

すなわち、「助走のスピードをドン！と左足で一気にブロックすることによって大きな衝撃が生まれ、腕が自然と振られてやりが飛ぶ」というのである。そして、理想の投擲角度は35度で、ご自身の場合は“その方向に水道管をつなげ、その中に「スッ」と滑らせる感じ”であると説明された。非常にわかりやすいスポーツオノマトペ⁴⁾である。パワー系の競技ゆえ「ドンッ」や「ズンッ」というオノマトペを想像していたが、「スッ」という表現が意外であった。このことと“腕を振る意識はない”という表現との間には何らかの関連があるのだろう。会場の多くの選手・先生方にとって興味をひくものであったと思われる。

運動の言語化は自己の運動の向上と第三者への伝達という両面を兼ね備えている。指導者の多くは身体の使い方の「コツ」を言語教示にて運動者に伝えることに腐心しているはずである。感覚を言葉で表現することの重要性・必要性をあらためて認識させられた。

2-3. 理想的な身体状態のイメージ

大森先生から『運動遂行上の「感覚」を、トップアスリート達はイメージとして持っているという。では、パフォーマンス発揮に必要な身体感覚についてはどのようにイメージされているのか。』との質問があった。

この問いに対し、村上選手は「股関節の付け根から動くイメージ」であると説明された。調子が悪い時には末端の部分しか動かない。他にも、肩が前方に丸まらないよう肩甲骨を意識するなど、やはりトップアスリートは末端部位の細かな動きよりも体幹の動きを重視し、意識していることが容易に想像できた。

パフォーマンスが停滞、低下しているときの重要チェックポイントとしての体幹の動き、指導における体幹の動きを中核とした運動イメージづくりなど、これから取り組むべき多くの切り口、ヒントが得られた。

2-4. ロンドンオリンピックの振り返り

村上選手はロンドンオリンピックでは惜しくも予選で敗退した。ご自身はその理由について“自分を見失った”、“その場ですぐに修正することが出来なかった”と説明された。緊張という言葉は使われなかったが、「あがり」のような一過性のストレス状態に陥ったのかもしれない。

フロアとのやりとりの中で「超一流」であればすぐに対処できるはずであり、その意味で自分はまだ超一流ではないと言われた。そして、自分を見失わないための予防策に関心があることや、メンタルトレーニングを実施するなら、ただ教わるのではなく自分自身でも工夫し、自分のものにするのが大切だと説明された。

教わるという受動的な立場ではなく、教わり学んだこと

を自分にとって最適なものへと変えるための創意工夫、努力を惜しまないという自立したスポーツマンらしい姿勢に深い感銘を受けた。同時に、このようなスポーツに対する真摯で謙虚な姿勢がどのように形成されてきたのかをパーソナリティー形成の視点から検討することに大きな興味が湧いた。主体的にスポーツに関わることができる人材の育成はスポーツ界における永遠のテーマだといえる。

2-5. 競技生活の継続と引退

村上選手は、実は北京オリンピックを最後に引退することを考えていた。それでも今なお選手を続けている理由は、北京後に沸き上がってきた気持ちにあった。結果を出すことができなかつた一方で、自分に対する期待が生まれてきたというのである。

印象的であったのは“ジグソーパズルで言えば、当てはまるピースが少なくなってきて、どんどん当てはまっていくな状況”という言葉である。一度は引退を考えたものの、今の自分はそのピースがはまる瞬間が面白く、むしろ選手を続けることが楽しくて仕方がないと説明された。

そこにはディーン元気選手の存在も影響しているという。これまでの12年間は国内では敵無しという状況であった。現在はいわば優勝を阻むライバルが出現したわけであるが“国内の大会で、世界水準の戦いが出来るのが楽しくて仕方がない”と心境を教えて下さった。トップアスリートならではの内発的動機づけの高さを感じた瞬間であった。

村上選手は現役続行を決断された。しかし、アスリートの現役引退はアイデンティティの再体制化、セカンドキャリアなどスポーツ心理学のみならず、スポーツ界全体の大きな、しかも重要な問題として様々な課題が山積している。この事実は心に留めておかなければならない。

3. 最後に

本講演は、スポーツ心理学が現場の選手や指導者に果たす役割を再考する機会になることを目的として開催された。両氏のお話は、一流選手や指導者が「感覚」や「イメージ」の習得や伝達に対して高い意識を持っていることをあらためて示してくれた。

そしてそのことは、運動学習やメンタルトレーニングなど多様な視点からの支援の可能性について示唆するものであった。

村上選手、大森先生には多くの示唆を頂いたことを記して感謝申し上げます。

また、この講演会の開催に関しては、共催として金沢星稜大学人間科学会に多大なるご支援・ご協力を賜りました。ここに記して、深く感謝申し上げます。

注

- 1) 金沢星稜大学 人間科学部 スポーツ学科
- 2) 金沢大学 保健管理センター スポーツ教育部門
- 3) フィードバックには「内在的フィードバック」と「付加的フィードバック」の2つがある。前者は運動を遂行することによって生じる感覚情報を自分自身で感じることができるが、後者は、自分自身では感じることができず、外部から人工的に付け加えられることにより初めて利用できるようになる。
- 4) 言語指示における「擬態語」「リズムをつくる言葉」がスポーツオノマトペに該当する。このほかに「比喩的表現」がある。スポーツオノマトペはパフォーマンスの向上, パワー, スピード, リズム, タイミング等に効果があるといわれている。

<具体例>

[擬態語]

シュッと音がするように

フワッと滑る

ピシャとたたくように

[リズムを作る言葉]

ターン, タ, ターン

イチニーサン

チャーシューメン

ポーンポン

[比喩的表現]

むちを振るような感じ

生卵をつぶさないようにそっとにぎる

左腰に壁をつくるような感じで

出所：財団法人日本体育協会（2008）公認スポーツ指導員養成テキスト 共通科目Ⅱ.p59