

〈報 告〉

高校スポーツ選手の身体意識

—自己コントロール法における温感と冷感に着目して—

澁谷 智久*・飯嶋 正博**

Body consciousness of athletes of high school

: A focus on the warmth and cold sensation in self-control technique

Tomohisa SHIBUYA* and Masahiro IJIMA**

1. 緒 言

近年、スポーツトレーニングにおいて競技者がパフォーマンスの向上を目的に身体的練習ばかりではなく、精神面の強化を目的としたメンタルトレーニング (Mental Training) が注目されてきている。メンタルトレーニングには目標設定や戦術面に着目した認知技法、自己暗示の言葉や考え方を用いてパフォーマンス発揮により望ましい心理状態にすることを目的とする暗示技法などさまざまな心理技法が用いられている⁴⁾。

このように種々な心理技法がさまざまなスポーツに適用されているが、その中でも技術の向上やフォームの改善、さらにはより望ましいパフォーマンス遂行を目的にイメージを用いるイメージ技法と心理学の心身相関・心身一如に立脚し身体面よりアプローチして身体の弛緩から心のリラクゼーションを目指すリラクゼーション技法が広く行われており、この二つがメンタルトレーニングの中核を成している。

イメージ技法において、そのイメージの体験様

式がその効果を左右する大きな要因である。イメージの体験様式には、外から第三者的に見るイメージを観察イメージと実際に自分が行っているかのように見るイメージの体験イメージがある¹⁾。これら2つのイメージは、習熟していくに伴い観察イメージから体験イメージへと変容していき、パフォーマンスの改善や向上には従来体験イメージの様式が重要となっている。

しかしながら、実際のメンタルトレーニングの実践場面では身体的な感覚を重要視したりラクゼーション技法を適用していながら、体験的なイメージが出現しにくいという現実がある。この問題点には、身体とイメージとの間に何らかの阻害要因が存在しているためと考えられる。

そこで、このメンタルトレーニングにおける諸問題を改善するための手がかりとして、今メンタルトレーニングで実践された自己コントロール法の一つ「温感メディテーション⁶⁾」で用いた温感・冷感に着目し、身体と体験イメージと密接な関係にある緊張・弛緩の実感や心身のイメージに対する身体意識のあり方を調査するために、競技者の身体に対する内的注意集中状態について検討することを本研究の目的とする。

2. 方 法

対象者：メンタルトレーニング実施の対象者は

* スポーツ健康科学部非常勤講師

Part time lecture at school of Sport and Health Science

** 心身障害心理学研究室

Seminar of Psychology for Handicapped

G 県 M 高等学校生徒134人（男子：98人，女子36人）であった。

所属クラブの内訳は次の通りである。バドミントン部：14人（男子6人，女子8人），新体操部：11人，野球部：11人，サッカー部：36人，バスケットボール部30人（男子19人，女子11人），ラグビー部22人，柔道部10人（男子4人，女子6人）

実施・調査時期：平成14年8月下旬から10月下旬

手続き：約2ヶ月間にメンタルトレーニングを合計7セッション実施した。

実施内容：アセスメント・効果測定（アンケート DIPCA.v3），リラクゼーション（動作法），サイキングアップ（気功・発声法），メディテーション（自律訓練法），イメージトレーニング（三角イメージ法・メンタルリハーサル）

また，一つのセッションはそれぞれ一時間であった（1セッション目と7セッション目は測定のため2時間）。

セッション1

(1) ガイダンス，インフォームド・コンセント

動作法を用いたメンタルトレーニングの特徴とそのプログラムの流れの説明を行った。さらにインフォームド・コンセントとして動作法実施についての留意事項を説明し，メンタルトレーニングに参加する意志を同意書により確認した。

(2) アセスメント

個人の現在抱えている心理的・精神的問題，身体的問題をアンケートにより調査した。さらに対象者の心理的な競技能力を診断するために，DIPCA.v3（心理的競技能力診断検査 第3版）を実施した。

(3) 動作法

正座で腰・背を伸ばす，あぐら座での腰おこし，股関節の弛緩

セッション2

(1) 動作法

セッション1の課題，水泳式の腕伸ばし，合掌式の腕上げ，腰あげ，正座から膝立ち姿勢への立ち上がり，片足立ち

セッション3

(1) 動作法

セッション2の課題，膝の弛緩，足首の弛緩，中腰姿勢の立ち構え

(2) 気功法を用いたサイキングアップ

気を感じる

セッション4

(1) 中間調査用紙の記入

(2) 動作法

セッション3の課題

(3) 気功法を用いたサイキングアップ

気を感じる

(4) メディテーション

重感，温感感知，温感拡大

セッション5

(1) 動作法

セッション4の課題

(2) 気功法を用いたサイキングアップ

気を感じる

(3) メディテーション

重感，温感感知，温感拡大

(4) イメージトレーニング

発声法，三角イメージ法

セッション6

(1) 動作法

セッション5の課題

(2) 気功法を用いたサイキングアップ

気を感じる

(3) メディテーション

重感，温感感知，温感拡大

(4) イメージトレーニング

発声法，三角イメージ法，メンタルリハーサル

セッション7

(1) 講義によるメンタルトレーニングのまとめとメンタルリハーサル

(2) 効果測定

アンケート，DIPCA.v3

3. 結 果

最終セッション終了後，対象者自身が自律訓練法の中で感じた温感・冷感を身体図に記入しても

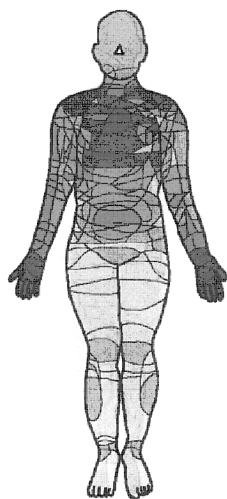


Fig. 1 温感を感知した分布 (身体前面)

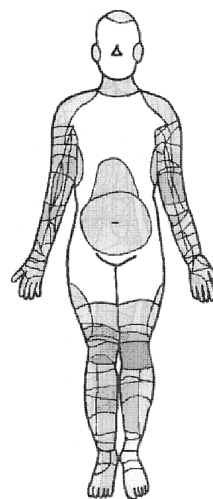


Fig. 3 冷感を感知した分布 (身体前面)

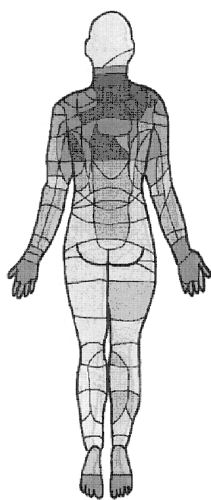


Fig. 2 温感を感知した分布 (身体背面)

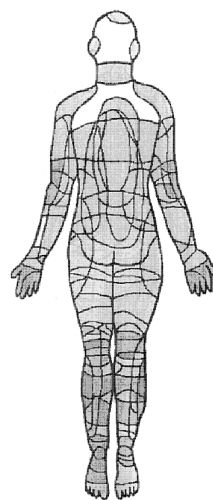


Fig. 4 冷感を感知した分布 (身体背面)

らった。それを基に温感・冷感について累積的に身体マップを作成して、色の濃淡から視覚的に分析を行った。色の濃淡は10段階に分けられており、濃淡の一番濃い部分から3段階目までは40～51人以上の報告を指し、全体の30～38%に相当する。

温感については、身体前面では頭と顔を除く、上半身に集中し、特に指、手のひら、手首に温感を感じると訴えた者が多く、次いで肩、胸、脇に

温感を強く感じている (Fig. 1)。一方身体背面では、身体前面と同様に上半身に集中し、特に右肩、頸部を含んだ上背部、足指に温感を強く感じていることが見て取れる (Fig. 2)。

冷感については、身体前面では温感に比べ訴えが相対的に少ないものの、中でも上肢と下肢に集中し、肘、膝、脛に冷感を感じている者が多い (Fig. 3)。一方身体背面では、全体的に分布しており、特に膝下に冷感の訴えが集中している

(Fig. 4).

4. 考 察

従来の研究²⁾³⁾により、温感の出現しやすさは内的注意集中の行き届いている身体部位または、ポジティブな認知をしている身体部位としてみることができ、一方冷感の出現は内的注意が行き届いていない、または故障やケガにより本人がネガティブな認知をしている身体部位として捉えることができる。

つまり、これらの結果から日常的にボールを投げたり、ラケットを振ったり、走る時に地面を蹴るなど意識的な身体のコントロールが最も強いられる身体部位には、動作の感覚や身体感覚といった内的情報に内的な注意が十分に注がれ、それが温感という形で身体意識に上ったものと考えられる。

一方、スポーツで発症するケガの多い膝や肘に冷感が多く報告されている。これはスポーツ傷害を受傷した者がその受傷した身体部位に対してネガティブな認知を持ち、それが冷感という形で身体意識に上ったものであると考えることができよう。

こうした内的注意集中のできる身体部位、できない身体部位、またはポジティブあるいはネガティブな認知をしている身体意識のあり方が、メンタルなイメージと身体をつなぐ大きな要因として重要な役割を演じていると考えられる。これがイメージ技法を用いたメンタルトレーニングにおける体験的なイメージ形成に大きく影響している場合に、温感と冷感のもたらしている原因を考慮した上で身体意識を促進し、より望ましい認知をもたらすようなメンタルトレーニング、その中でも身体感覚を重視するリラクゼーションのあり方を再考する必要があるように思われる。

さらに、運動制御・動作のコントロールという点から考察を加えれば、温感に着目すると温感の出現率の高い身体部位のほとんどは、主体がボールやラケットや地面といった外界と直接作用し、比較的体感感覚の得やすい箇所限定されてい

る。しかしながら、より高いパフォーマンスを獲得するためには、その動きを実現させる各身体部位全体に十分に内的注意が注がれる必要がある。

しかしながら、実際には外界に直接作用する身体部位以外には十分に意識が注がれていないことが結果により推測される。この内的注意が行き届かず、身体意識の乏しい身体部位の多いということは、人が思い通りに身体を動かすことのできないことを証明する一つの資料を提供すると示唆される。

5. 結 論

温・冷感の出現のありかたは、本人の心身の内的注意集中状態や受傷体験により影響されていると考えられる。このことはメンタルトレーニングの効果を十分に発揮させるにあたって、この影響は無視できないであろう。

引用文献

- 1) 星野公夫・飯嶋正博・澁谷智久ら (2003) スポーツ選手のための動作法—基礎・実践・研究—, 第3章, 86, 高文堂出版社, 東京
- 2) 飯嶋正博・星野公夫 (1996) スポーツ選手の身体意識について—自己コントロール法における温感を手がかりとして—, 第23回大会研究発表抄録集, 60-61
- 3) 飯嶋正博・星野公夫 (1998) スポーツ選手の身体意識についてⅡ—自己コントロール法における温感・冷感と受傷体験—, 第25回記念大会研究発表抄録集, 74-75
- 4) 中込四郎・石井源信・吉川政夫ら (2002) スポーツメンタルトレーニング教本, 第4章, 81-114, 大修館書店, 東京
- 5) 成瀬悟策 (1988) 自己コントロール法, 第7章, 134-141, 誠信書房, 東京

(平成16年10月8日 受付)
(平成16年11月30日 受理)