



体育、スポーツ、身体運動を心理臨床学的視点でみるという試み

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2009-08-25 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 高橋, 幸治 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://doi.org/10.24729/00011265">https://doi.org/10.24729/00011265</a>

論 文

# 体育、スポーツ、身体運動を心理臨床学的視点でみるという試み

高 橋 幸 治

## 1. はじめに

2004年秋、アメリカメジャーリーグで84年ぶりの大記録が日本人の手によって生まれた。知らない人は少ないであろうイチロー選手のシーズン最多安打新記録という偉業である。そのイチロー選手が、オフシーズンにアメリカのある施設に行き野球の好きな子どもたちに語りかけている映像をテレビで見たことがあった。そこでイチロー選手は、「お父さんやお母さんに買ってもらった自分のグローブを大切にしてください。それが上手になる秘訣です」と話していた。「コーチの言うことをよく聞きなさい」とか「こんな練習をするとよい」とか「楽しんでやるといい」などのようなことではなく、買ってもらった自分のグローブを大切に扱う、例えば、よく使い込むのはもちろん、自分で汚れを拭いたり磨いたり、しょっちゅう手にして自分になじむようにしたり、時にはベッドの中で一緒に眠ったり、自分の宝物にする、もしかしたら自分の一部になるくらいにする、そんなことだろうか。それが上手になる秘訣だ、と。

スポーツ選手の中には、競技で使う自分の道具や身につける物に愛着をもち、大切に選手が多い。毎日使って共にプレイしてきている道具には、使用している人の思い入れがあるのだ。例えば、グローブの材質、作り方、大きさ等が同じでも、店に飾ってあるものや他人の物と、自分が毎日使っているものとは、“違うもの”なのである。これらのことは、ある見方をすると容易く納得することができる。しかし、違う見方をすると、同じように作られたグローブの何が違うのであろうか、とか、グローブを大切にすると野球が上手くなるというのは、どういうことなのか、どう説明がつくものなのだろうかという疑問がわき、そんなことはおかしい、イチローは“ものを大切に”ぐらいの意味で教育的に発言しただけだ、という風に考えられる場合もある。物事は、見方が変わると、全く異なった様子が浮かび上がることになる。

現代は科学技術の発展がすさまじく、世の中には、次々と便利なものがでてきている。それを支えているのは、近代の自然科学の力である。その科学の特徴は、研究する対象から観察者の影響をいっさい切り離すことや、原因と結果からなる因果関係を説明するのに適していることなど

にある（中村、1992）（河合、2001）。体育・スポーツの世界もこの自然科学の力を借りて様々なことが明らかになり、説明可能になってきている。人が運動している時、体の中の組織でどんな変化が起きているか等を詳しく調べることが可能になり、効果的に脂肪を燃焼させたり、筋肉を大きくするには、どんな運動をして、栄養をどう取り入れたらいいか、あるいは力を最大に出力するためには、どんなフォームを身につけるといいか、等々、因果関係によってかなりのことが説明できるようになってきている。しかしその自然科学の力では、上のグローブの問いに答えることはできない。グローブの問いには、対象と人との関係が問題になっているからである。

臨床心理学の領域では、研究法としての事例研究の意義を考える上で、哲学者の中村雄二郎が提示した「臨床の知」（中村、1992）を援用して、その重要性の大きさと科学性について論じられている（河合、2001）。「臨床の知」とは、「科学の知」が見落としてしまっている「生命現象」と「関係の相互性」を捉えなおそうとするものである。さらに「臨床の知」には原理として「固有世界」「事物の多義性」「身体性をそなえた行為」が挙げられている（中村、1992）。また、体育・スポーツの領域でも、近年臨床の知の立場からの研究・活動が展開されてきている<sup>（注1）</sup>。臨床の知は、人とグローブとの関係を大切にし、探求する方向性をもつ。

このように、科学の知からの見方と臨床の知による見方は異なっている。同じ物事も見方によって、現れてくるものも大きく変わるのである。この論文では、臨床の知による見方つまり心理臨床学的な視点に立ってみたいと思う。そして、その視点から、体育、スポーツ、身体運動、特に就任3年目にして幕引きの準備を迎えることになった大阪女子大学での一般体育をみた風景を自分なりに描いてみたいと思う。

## 2. 心理臨床学的な視点

中村（1992）は、「科学の知」が見落としてきた「生命現象」と「関係の相互性」を挙げた上に、臨床の知の3つの要件として「コスモロジー（固有世界）」「シンボリズム（事物の多義性）」「パフォーマンス（身体性をそなえた行為）」を挙げている。ここでは、いくつかの観点から体育、スポーツ、大阪女子大の体育授業をみてみることにする。

### (1) 関係性

その息づまる緊張の中を、カーブの一塁手、衣笠が江夏のところ近づいていったことを記憶にとどめている人は少ない。

江夏が佐々木を2-1と追い込んだとき、衣笠がマウンドに近寄った。そこで衣笠はこういったのだ。

《オレもお前と同じ気持ちだ。ベンチやブルペンのことなんて気にするな》

江夏がいう。

《あのひとことで救われたという気持ちだったね。オレと同じように考えてくれる奴がおる。おれが打たれて、何であいつが辞めなきゃいかんのか、考えてみればバカバカしいことだけどね。でも、おれにはうれしかったし、胸のなかでもやもやしとったのがスーツとなくなった。そのひとことが心強かった。集中力がよみがえったという感じだった》

「江夏の21球」(山際、1985)の場面である。1979年、近鉄対広島の本塁打日本シリーズ第7戦、1点差のリードでむかえた最終回ノーアウト満塁のピンチの中、「プライドを逆なでされた投手の戸惑いと、不安、そして怒りにも似た感情がないまぜに」になっていた江夏投手がこの後、歴史に残るピッチングを展開する。自分の気持ちに付き添ってくれる人が存在する、ということが大舞台での競技者の出来を支える大きな要素になっている。このことは、一部の競技関係者や心理臨床学的な視点に立った者には、非常に大切にまさに勝つために最重要なことであり、ここ一番の人の意思を超えた勝負の分かれ目を左右するポイントともなると体験的に知られていることだが、学問的にはやはり軽視されてきていることである。しかし、まだ一部ではあるが心理臨床家が「勝つために」、チームの心理的サポートの仕事で契約を結んだり、競技者の心理面接を行う活動がされている背景には、競技に対する心理臨床の働きが期待されているということが存在している(中込、2004)(中島、2004)(高橋、2004)。そこでは、競技者とその周囲の人たちとの関係性、セラピストとの関係性は中核的な問題になってくる。

心理療法においては、セラピストとクライアントの治療的人間関係が重要視される。セラピストの態度によって、クライアントの自然治癒力・自己成熟過程が活性化することが期待される。遊戯療法(プレイセラピー)という遊びを媒介とする心理療法がある。時間と場所を定め、用意した玩具を自由に使ってクライアントに遊んでもらい、セラピストは「温かさに満ちた受容的な姿勢」(弘中、2003)でその空間の守り手になる。また弘中(2003)は、セラピストの態度によって、クライアント(子どもであることが多い)が「自分の存在が認められ、自分の主体性が尊重されていると感じること、また、遊戯療法の場において自分の感情や衝動、願望を表現しても、何ら脅かされることはない」と確信できること」の重要性を基本的な原理と説明している。また箱庭療法という心理療法があり、それは57cm×72cm×7cmの箱型の入れ物に砂が入っていて、その中で用意された人形や動物や乗り物や建物、草木等のミニチュア、小石、玩具をクライアントは自由に使って遊び、表現するものである。その箱庭療法においても、セラピストが『自由であると同時に保護された空間』をどの程度作り出すことができるかが問われている。これらの心理療法では、セラピストが言って聞かせることや助言が大切なのではなく、むしろ何もいわずに上のような態度で接し続けていると、それが治療的に働き、クライアントの症状が消えたり、問題が解決したり、クライアント自身の力で生きる方向を見つけ歩き出していく、ということが起

こってくると考えられている。この態度を作り出すために、セラピストとしての訓練や研鑽が必要なことは言うまでもない。

体育の場面でも、このような指導者と学生の関係性に配慮があると、面白いことが起こってくる。私が心理臨床の訓練を始めたばかりの頃、非常勤で体育の授業を受け持つ心理臨床家の体育の授業にゲストとして参加させてもらったことがあった。それは、一般大学生（体育専攻学生でないことを示す）へのバドミントンの授業で20人程の学生が受講していた。その臨床家の先生が、椅子に座ると、学生たちが意見を出し合いながらチーム分けをし団体戦が始まった。自然に私もメンバーに入っていた。その時、実に不思議な感覚を私は感じていた。当時私は柔道をしてきた頃古傷を抱えていた。両膝とも半月板摘出の手術を受けていたし、両膝とも前十字靭帯が部分断裂していた。それに長い間トレーニングをしていなかったため膝のサポーターの役目をする周囲の筋肉も少なくなっていた。だから、少しの運動でも膝関節がガクッとはずれたり、それ以後腫れたりすることがその当時よくあった。しかしその時のバドミントンでは、どんなに動いても膝が安定している感覚があり、はずれる心配がない気がしていたし、実際に安全にいい汗をかくことができた。こんなことがあるのか、とその時はとても不思議だったが、あとで考えると、プレイセラピーを受けたらこんな感じなのだろうか、「場を守る」とはこういうものなのかと肌で感じるような気がした。もちろん、言葉ではそんなことは全く説明がなかった。その体験がそれ以後、大学体育授業の私の中のモデルの一つになっている。自分の授業での学生の活動、パフォーマンス、怪我や事故など、起こること全ては、その空間を守る指導者の存在の仕方が要因の一つになっていると考えている。また、この関係性は相互に交わるもので、学生たちによってこちらがしんどい思いをさせられたり、逆に癒されたりすることもある。

## (2) 身体性

中村（1992）は、人が「経験」によって真に学ぶためには、その経験が「なにかの出来事に出会って、〈能動的に〉、〈身体をそなえた主体として〉、〈他者からの働きかけを受けとめながら〉、振舞うこと」であるという3つの条件を含んでいることが不可欠であると述べている。その時の身体とは、「心身二元論の精神と区別された物体として捉えられた身体ではない。《精神とは活動する身体である》として捉えられた意味での身体＝精神のことである」と説明している。つまり、「身体をそなえた主体として、行為する」というのは単に物体としての体が動いているかどうかではなく、主体的に「身をもって」体験しているかどうかの問題になっているのである。「身を入れる」「身をけずる」「肩の荷がおりる」「腹を据える」「胸が熱くなる」「胸が騒ぐ」など日本語には身体を通した体験を表す言葉が沢山ある。「身体性」という言葉は、このような意味合いで使われている。中村（1992）は、芝居やスポーツを観る時も、共感や応援という「身体的な相互行為」があるから、他人事として見る以上のことが行われるとも、述べている。そして、人が身体性を

帯びて行為、行動するという事は、「おのずと自分の身に相手や自己をとりまく環境からの働きかけを受けつつ行為、行動する」ことに必然的になってくる。そのことが「行為する当人と、それを見る相手や、そこに立ち会う相手との間に相互作用、インタラクション」を引き起こし、経験が真の意味を帯びてくると述べているのである。

体育とは本来、このような「身体性をそなえた行為」を実践し相互に味わい、そこでの経験を全人的に生かすことを目指した教育の場ではなかっただろうか。ここ数年で気づいたのだが、身体性の欠如、あるいは拒否ともいえるべき難しい状況が体育の現場に現れている。少し前に本学の体育でソフトボールのキャッチボールをした。ある授業で、素晴らしく速いボールを投げている学生がいた。しかしそれを受ける学生は、未経験者ですっかり怯えた様子でグローブにボールを当てるか、後ろにそらすかで体に当たらないようにするのに精一杯であった。でも一方の学生はおかまいなしに速い球を投げている。二人の間に会話はなかった。ペアを変えても速い球を投げる学生の様子は変わらなかった。その学生は部活動での経験者だと分かった。その学生は相手の状態がどうであれ、自分のフォームや球筋を気にしている様子で、首をかしげたりしていた。見かけはキャッチボールだが、2人の中の相互交流は厳しく、切れたキャッチボールであった。目の前に相手はいても一人で壁に投げているのと変わらない様子なのである。その後、他の授業でも数人の学生の似たような出来事を見受ける機会があった。それは、スポーツの中での相手や味方との相互交流を味わうというよりも、「スポーツやゲームをしているように外から見えるように振舞う」ということを心がけているように見える光景であった。それらの様子をよく窺ったり、学生と話をしたりしたことで感じたのは、ある一部の学生にとっては、特定の動作や技術を正確に実践できるようになることが体育の唯一の目標で、それがいい成績を取ることに、人より勝ること、人に笑われないことにつながると、かなり根強く信じているということだった。この「人より勝る」とは、その技術を競うゲームで勝つということの意味するものではないようであり、「自分の評価のようなもので他人より上にいく」ということのように感じた。それらのために、運動を上手に遂行することを目指しているというのだ。そしてそのような学生が極少数というわけではない、ことがわかった。

山本(2001)は、昨今の大学生に感じられる共感体験の困難さの要因として、心的世界の平板化傾向や言語の記号的使用(身体性の解離)を挙げている。先ほどの中村(1992)の論からもわかるが、「身をもって」体験したり、身体運動を行うと、環境からの働きかけを受けるので他人はどんな体験をしているかも自ずと想像されるはずなのである。つまり上述の学生たちは「身をもって」身体運動をすることが何かによって妨げられてしまっている。あるいは、見方を変えると、身体性をそなえた行為は、環境からの働きかけを受けつつ行為することであるから、その環境からの働きかけが自分の脅威となっていて、それから自分を守るために「身をもって」行為を

拒否せざるを得ない状況になっているのではないだろうか。

彼女たちの「いい成績をとるため」や「人から笑われないため」という発想を耳にすると、彼女らが受けていた教育や社会の環境、個人的な環境に思いがってしまう。箱庭療法を発展させたカルフ（1972）は「箱庭療法で明らかとなるのは、人は本質的には〈遊ぶ人〉」であり、「自発的な自由な〈喜び〉」と「〈真剣さ〉」が「遊びのうちに統一されて、全人性の表現となる」と言った。大学の一般体育の場が、身体性の回復の場になるには、我々がどのように機能し、環境を作るかにかかっているのではないだろうか。

### (3) 治療的意義

心理療法においてセラピストの態度やクライアントとの治療関係が重要視されるのと同様に、体育授業やスポーツの現場においても学生や競技者の活動は、指導者の存在の仕方によって影響を受ける（高橋、2003）（高橋、2004）。

それとはまた少し異なる話で、スポーツ種目独自の治療的意義と言うべきようなものが存在すると思われる。スポーツ種目がそれを行う人を実現させてくれるもののことである。中島(1996)は、スポーツ競技や身体運動の“癒し”の場の可能性を論じている。そこでは、ボールゲームが人の内なる攻撃性を合法的に満足させるのに都合のよい種目であることが例に出され、さらにそれぞれの種目によって処理される感情の質や満足される課題が異なってくるということが語られている。体育系大学や実業団やプロのチームで専門的に長期間ひとつの競技に従事している者にとっては、その競技は生きていること、存在していることと切り離せないものである。その競技を選んだ理由、続けなければならなかった理由があるように思われる。その理由が意識化されることは少ないが、競技の世界は生死がかかるような場合もあり、それでも辞めるという選択肢は当事者にはないわけで、単に「好きだから」では到底説明がつかない。その競技によってのみ得られる“何か”、それがなくなると生きていく上でのバランスが崩れてしまうほどの“何か”があると考えられる。

その競技の世界のレベルとも異なるが、大学一般体育でスポーツ種目を行う場合にも、その種目特有の恩恵（危険性にもなり得る）に与える可能性がある。例えば、同じ手でボールを扱うにも、バスケットボールやソフトボールなどの「捕る」ものと、バレーボールのように「捕る」ことが禁じられるものとは、そこで実現できる内容も大きく違ってくる。乱暴に言えば、味方からのボールをそばにいる敵にカットされないように自ら取りにいったホールドして達するパスと、邪魔する敵はそばにはいないが、ボールのホールドと床につけることを禁じられながらコントロールすることを目指すパスでは、自分と環境との関係、認知的な作業、初心者がそのパスで目的を達したときの感情体験などの質が異なってくる。また、ラケットを使うもの、使わないもの、コートがネットによって領域を区切られているもの、入り乱れて位置取りするもの、一人ある

いは二人でペアになって戦うもの、チームで戦うもの、それぞれ異なるものを味わうことができる。

その中で、一般体育の治療的意義で目につきやすいものとして、そこでの感情体験を安全に体験できることが挙げられる。授業中に感情の動きを体験しやすいということは、体育の特徴であると言える。飛び上がって仲間と喜び合ったり、仰向けに倒れて足をバタつかせて悔しがったり、道具を叩きつけて怒ったり、本学の授業でも雰囲気はよくなってくると、普段は表現できないようなスタイルで自己の感情を味わい、外に表すことが可能になってくる。怒りや攻撃性は、日常の社会生活では、否定的に捉えられたり、むやみに表現すると生きにくくなることがあるが、体育の中では安全に表出し処理される。それは道具とルールと時間と指導者の守りが機能するからである。ルールの範囲内なら攻撃的なスマッシュやシュートやサーブ、スパイクやカットインあるいは、敵の隙をつくようなずる賢いプレー、意地悪な戦術でも正当なものとされ、味方からは賞賛される。そして、それは体育の90分の時間内だけのことで、着替えたらまた普通の生活に戻る。実際には終わった後も学生の声が大きくなったり、活発になっていることがあるが、攻撃性の否定的な側面が残ることは少ない。そして、指導者の役目は前述したとおりである。また種目によって、体験できる攻撃性の質は異なる。例えば、柔道のような格闘技と球技では違うが、ラケットを使うことやネットでコートが区切られていることは、表出する攻撃性をより守る機能、つまりより安全にする働きがあるような感触がある。さらに、本学でも授業が活性化すると、普段はあまり接触のない学生同士でも、同じチーム同士で、励ましたり応援したり成功を喜んだり、あるいは最近の若者があまり使わないようなクサイ台詞を使いあったりすることもある。このような授業を展開することは難しいのだが、普段の生活では表現しにくいものを体育授業という限られた場と時間で安全に表現できるならば、人の全体性を視野に入れた時、その意義は大きい。体育が非日常的な体験を安全にできる可能性を持っているということは、現代の大学生への教育を考えた時貴重な視点になってくるのではないだろうか。

#### (4) 内面で“起こっていること”の理解

岡田(1996)は、「父親が息子とキャッチボールをして遊ぶのと、(プレイセラピーで)セラピストとクライアントとキャッチボールをしているのとどう違うのか」という問いに対して、キャッチボール自体の成長力という共通点を挙げた後、以下の3点から答えている。一つは、「セラピストがその遊びの意味を理解しようとしていること」。二つ目は「その理解したことを子どもに伝えようとしていること」。三つ目は「子どもの動きを尊重し(子どものペースで動く)セラピストから指示することは少ないこと」であった。体育授業においても、指導者が心理臨床学的視点に立ち学生の行動の意味、つまり学生の内面で起こっていることを理解しようとすることは可能である。

ある時本学の授業で、筆者も混じってソフトボールのキャッチボールをしていた。3, 4分間で



相手を変えて、いろいろな人とキャッチボールできるようにやっていた。その時、私としていたある学生がしばらくキャッチボールをした後「先生、力いっぱい投げてもいいですか?」と尋ねてきた。私は、「もちろん」と言って、胸の内では、そのボールは給料をもらっている分、絶対に取らなければならないと思っていた。その学生は、何球も大きく体を使って本当に力いっぱい投げてきた。少々コントロールは悪くなったが私は全て捕球することができた。その授業が終わった後、その様子を見ていた他の学生が、自分も力いっぱい投げたいから受けてほしい、と言ってきて残ってキャッチボールをした。これは何気ない授業風景だが、私はとても意味あるものだと感じていた。それらの学生は経験者ではなかった。おそらく今の自分がこのボールを力いっぱい投げたら、どんなボールを放れるのかやってみたかった。ソフトボールに不慣れな場合が多い女子学生同士だから、受け手が上手になるまでは100%の力のボールは投げにくい、そうしたら教師なら受けてくれるだろう、と考えるの行動だったのではないかぐらいは想像できる。さらに考えてみると「力いっぱい」のボールを他人に受け取ってもらうという経験を普段我々はすることがあるだろうか。キャッチボールという言葉は、日本語では「言葉の～」とか「気持ちの～」という意味で使われることもある。自分の全力を受け取られるという経験はどうだろうか。日常生活では、上手に生きるために程よく加減をしたり、周りから浮かないように本当に思っていることは言わず、力を抑えたりすることが多いのではないか。本学の学生を見ていると、そんなことも思い浮かぶことがある。そのような中で、授業で上のような出来事があると、その理解の仕方でも変わってくると思われる。

これまで他の観点で述べてきたようなことも学生が意識化しているかどうかに関係なく、指導者が学生の内面で起こっていること、種目を行いながら体験している内容を理解しようとしてその可能性を推測していることである。

### 3. ある試み

視点が変わるということは、みているものが変わるということなので、その後続く話もまるで変わってくる。心理臨床学的視点によって、体育、スポーツをみると、それまでの自然科学に影響を受けたスポーツ科学による見方と全く逆になってしまうことにもなる。現場のコーチが経験から意味を感じ実施している練習方法が「科学的に」価値のないものに見えたりすることは、よくある話である。ここである試みを紹介したいと思う。その試みは、体験することでどんなものが獲得できるかを検証してみようとしたものである。

〔タイトル〕

一般体育のバレーボールゲームにおける活性化を図る試み

## 〔目的〕

筆者はこれまで幾つかの大学で一般体育を受け持つ機会があった。その中でバレーボールを実施することもあったが、他の種目に比べて特有の難しさを感じていた。バレーボールは筆者の専門としていた種目ではないので、筆者自身の種目特性の知識や共感能力の少ないことは否定できない。しかし、その分を差し引いても、感じることもあるし、専門外なので気づくこともあるかと思うので、思い切って書いてみる。その難しさは、受講している学生の技術レベルが様々で、学生同士のなじみが少ない場合、早い段階でゲームを行うと困難な状況に陥ることが多かったということである。例えば、チーム内のコミュニケーションが上手くとれなくなると、動作はぎこちなくなっていく、ミスが増える、最初は「ごめん」と声がしていたのが、何度かミスが続くと、ミスした者とチームメイトの交流もなくなり、すぐ近くにいるチームメイト同士が疎遠になり、だんだんと各人の腰が高くなって棒立ちのようになり、簡単にボールがコート内に落ちて、コートがやけに広く見えるようになってしまう、というような状況になるのである。サーブを打てばミス、運良くサーブが入れば、コートに落ちる、上手な者だけの間でボールが渡るという非常にしらけたゲームになり、修復が難しくなってくる。種目の中には、見知らぬ者同士がすぐにゲームをしてもそれなりに盛り上がり、ゲームを通じて交流が深まるという種目もある。バレーボールゲームの困難さの要因として、筆者は2つの仮説を持っていた。一つは、基本技術が種目特有であること。バレーボールの基本技術のパスは、他の種目に似た動作をするものは見当たらないので、十分にパスの習熟を図る必要がある。もう一つは、ボールを手で保持することを禁じられていることからくる、コミュニケーションの困難さである。前述したように、ボールゲームでのパスの受け渡しは身体性という観点で見ると、身体を通してボール以上のものが交換されている。保持することができないので、“しっかりと掴めない”“すぐはね返す必要がある”状況で行われることになる。よって、コミュニケーションのつながりが危うく、断たれやすくなってくる。しかし、習熟した者に聞くと、バレーボールのパスは「しっかりと掴んでから、送る」イメージでされているものようである。パスに習熟した者同士だと、他の球技のパスでは味わえない、スピード感とスリルと達成感がゲームでの攻撃、防御で体験できるのであろう。だが、そうなるには、時間がかかる。

ここで紹介する試みは、以上の2つの要因を考慮に入れ、一般体育で技術レベルの差があり、しかもなじみの少ない受講者同士が早い段階でリкреーション的にバレーボールを楽しむ方略の可能性を検討し、受講者がそこで課題を行うことによって内的に獲得するものを探求することを目的とする。

## 〔方法〕

対象者：2004年度「スポーツ文化特殊講義Ⅰ」第3回目の講義の受講生27名。対象者は、3つ

の学科・専攻と2つの学年から集まった者たちである。

手続き：

- (1) 「スポーツ文化特殊講義Ⅰ」の第3回目の授業は「心理的に援助するということ2」と題され、実技を通して援助について考えることを目指すことが受講生には伝えられた。受講生は、運動できる服装で体育館に集合した。
- (2) 対象者は、抽選によって4チームに分けられた。バレーボールに関して部活動での経験者は2名いて、その2名は異なるチームに振り分けられた。
- (3) 対戦する組を決め、10分間のウォーミングアップの後、6分間の6人制バレーボールゲームを行った。
- (4) 次に、各チームのキャプテンによる抽選で練習課題がそれぞれに与えられた。練習課題の内容は、表1に示したとおりである。20分間ほど、各チームはそれぞれの練習課題に取り組んだ。

表1 各チームの練習課題と内容

チーム	練習課題	内容
A	サーブとサーブレシーブの練習	コートを使って、サーブ練習とサーブレシーブ練習をする。方法は、自分たちで決める。
B	作戦会議	トレーニング室で、作戦会議。前半のゲームの反省と、後半のゲームですること、心がけることを話し合う。
C	コートネーム	まず、メンバー同士、各人に簡単に呼べるコートネーム(ニックネーム)をつけて、メンバー間で覚える。次に、円陣パスを行う。その際、パスをする者は、パスを送る者のコートネームを叫び、呼ばれた者がパスを受けるようにして、続ける。
D	バスケットボールのパス回し	バレーコートのエンドライン、アタックライン、両サイドラインで囲まれた範囲内で、4人がバスケットボールのパス回しを行う。他の3人は、パスをカットするように邪魔をする。10回続いたら成功、コートからボールが出たり、カットされたら失敗。パス回し、とパスカットの役を交代しながら、続ける。

- (5) 再び、先ほどと同じ組で6分間のゲームを行った。
- (6) ゲーム終了後、各自が自分たちの練習課題とその前後のゲームの感想を用紙に記入した。また、自分たち以外の他のチームについて感じたことを記入した。

〔結果、および考察〕

(1) 全プロセスの様子

まず、前半のゲームについては、AチームとBチーム、CチームとDチームという対戦であった。各チームとも抽選で決められたメンバーで、多くがあまり話をしたことがない様子だった。試合内容は、どちらの試合もチーム同士のラリーは、ほとんどつながらず、サーブが入ったり、レシーブが返れば得点となるようなものであった。その後の練習課題については、各チームともそれぞれの練習課題に専心していた。詳細は後で触れる。そして、後半のゲームでは、前半と比べて変化があり、それはチームによって特徴的であった。それについても、次に

触れることにする。

(2) 練習課題の効果

表2 6分間バレーボールゲームの得点結果

前半と後半のゲームの得点の結果は、表2に示すとおりであり、得点にはあまり変化は表れなかった。

	Aチーム 対 Bチーム	Cチーム 対 Dチーム
前半	16 - 10	9 - 19
後半	17 - 9	5 - 23

しかし、筆者が観ていた分には、前半と後半で目に見える変化が認められたので、受講生たちが感じて記した記述から探ってみることにする。受講生が最後に書いた感想に基づき、自分のチームについての評価と他のチームからみた評価を各チームごとに表したものが表3である。

表3 各チームごとの自己評価と他チームからの評価

<p><b>Aチーム：サーブとサーブレシーブ練習</b></p> <p>【自己評価】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「サーブの練習が役に立った。サーブミスをする人が少なくなった」</li> <li>・「練習を通じて仲が深まった」</li> <li>・「サーブが一番苦手だったので、その練習ができてよかった」</li> <li>・「レシーブにも慣れることができた」</li> <li>・「コートで練習できたので、コートの雰囲気に慣れることができたんじゃないかと思う」(バレーボール経験者)</li> <li>・「授業でやるバレーは、サーブとサーブレシーブで決まってしまうので、効果はあった」(バレーボール経験者)</li> </ul> <p>【他チームからの評価】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「前半サーブ入らなかつた人が(後半は)サーブが入るようになっていた」</li> <li>・「レシーブもつながるようになっていた」</li> <li>・「自分で拾いにいく力がついていた」</li> <li>・「ボールに対して、積極的になっていた」</li> <li>・「サーブカットがとても良くてできていた」</li> <li>・「王道の練習」</li> </ul>
<p><b>Bチーム：作戦会議</b></p> <p>【自己評価】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「あまり、チームワークを深めることができず、最後まで、少々ごちない感じのチームだった」</li> <li>・「作戦会議では、話す人と話さない人がいたので、チームワークを深めることはできなかった」</li> <li>・「作戦の効果は、出ていなかったように思う」</li> <li>・「点数には結びつかなかったけど、後半の方がやりやすかった」「作戦会議で具体的なことは決まらなかったけど、チームの雰囲気にはなじめた」</li> <li>・「話し合いをしたことで、緊張感はほぐれた」「話し合った内容の練習をしたかった」</li> </ul> <p>【他チームからの評価】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「何か堅い感じがした」</li> <li>・「前半より、動きは良かった」</li> <li>・「あまり変化がない」</li> <li>・「作戦があまり生きてなかったように思う」</li> </ul>
<p><b>Cチーム：コートネーム</b></p> <p>【自己評価】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「メンバーが初対面で、最初はチームワークも全然なかったし、お互いに遠慮があったし、声も全く出なかった。でも後半は、コートネームをつけたことで、ラリーが続くようになって、楽しんで試合ができた」</li> <li>・「(後半は)親しみもできて、気楽な気分で試合ができた」</li> <li>・「チームワークは、すばらしく良くなったが、実力伴わず、点数に結びつかなかった。でも面白がって、ボールを触る機会が増えた」</li> <li>・「コートネーム課題は、チームワークという点では大いに効果を発揮すると思った」「1回目より仲間を信頼できたし、遠慮が減った」</li> </ul> <p>【他チームからの評価】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「パスがつながっていた」</li> <li>・「コート内で声が出てたし、楽しそうな雰囲気だった」</li> <li>・「2回目の試合は、みんな笑顔で楽しそうに見えた」</li> <li>・「仲良くなって、試合への闘争心みたいなものがなくなっていた」</li> <li>・「強くはなかったけど、和やかな感じでいいなあと思った。私達も最初に自己紹介くらいしとくべきだった。なごやかに楽しくスポーツするのが一番いいと思う」</li> <li>・「いい意味でテンション上がっていた」</li> <li>・「声が出ていた」</li> <li>・「私たちのチームは、名前がわからない子が多くいたので、声かけがうまくいかなかった」</li> <li>・「仲良くなっていた」</li> </ul>
<p><b>Dチーム：バスケットボールのパス回し</b></p> <p>【自己評価】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「バスケで体力を消耗して集中力が欠けていた」</li> <li>・「課題の効果は、特に感じられなかった」</li> <li>・「意味がわからず、何の効果があったか。皆ものすごく動き疲れてしまい、これで大丈夫かと思った」</li> <li>・「バスケは、あまり関係なかったんで、良い課題だとは思わなかった」</li> <li>・「バスケでボールをつかんだり、飛んでくる位置を予測したかったので、1回目の試合よりボールに慣れたと思う。チームワークは育たなかった」</li> <li>・「疲労もあったけど、周りの人に気を使うことはなくなった。一緒に、必死にバスケットをしたから、すごく楽しく、和やかな雰囲気できた」</li> <li>・「課題の前後で、プレーが変わっていたので、効果はあるのだ、と思った。バスケで皆接近してプレーすることで、チームワークができあがったのではないか」(バレーボール経験者)</li> </ul> <p>【他チームからの評価】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「後半は、攻撃力が上がっていた気がした」</li> <li>・「前より、声も沢山出ていて、雰囲気もすごく良くなっていた」</li> <li>・「レシーブが凄いい、という印象を受けた」</li> <li>・「バテてたが、ボールの扱いに慣れていたのが、上手になっていた」</li> </ul>

る。それぞれの練習課題について考えてみる。

### 1) サーブとサーブレシーブ練習

このチームの課題は、サーブとサーブレシーブの練習をチームで行うことである。ここに、バレーボール部活動経験者の一人が含まれていたため、彼女が中心となって練習メニューを考え計画的に行っていた。感想にもあるように一般体育のゲームでは、この2つの出来がゲームに及ぼす影響は大きい。前半のゲームを見ても、明らかであった。バレーボールに不安を感じる学生達に尋ねると、サーブを打つ順番が回ってきた時、もし失敗したら仲間の反応はどうなるかが心配だ、という意見が多い。技術の安定は、間違いなく不安を解消する働きがある。この練習課題をこなしたAチームは、自他共にその効果を認識したことになる。

### 2) 作戦会議

このチームは、身体を動かさず、前半ゲームの反省と後半の目標を皆で検討することが課題とされた。筆者の意図は、意見を出し合うことでのコミュニケーションの活性化と次のゲームへの意図を明確にすることの効果期待するものであった。現実には、作戦会議で話された内容は具体性にやや欠けたもので、感想にもあるように他のチームに比べると目立つ変化は認められなかった。

### 3) コートネーム

このチームの課題は、呼びやすいコートネーム（ニックネーム）を各人につけ、メンバー間で覚えること、さらに円陣パスの練習で、パスをする時受け取ってほしいメンバーのコートネームを声に出して叫び、呼ばれた者がパスを受け取るというルールで行うことであった。このチームが、後半のコートに入った時には、明らかに雰囲気は他のチームや前半の彼女らとは異なっていた。皆、笑顔で、ゲーム中もお互いのコートネームを叫び合い、成功しても失敗しても楽しそうに盛り上がっていた。表2からも、感想からも得点は低いのがわかるが、「楽しんでバレーをする」ということに関係はなかったようだ。コートネームは、競技スポーツの中でもある種の球技種目では使われている。そこでの背景については詳しくはないが、筆者の発想は“名前には力がある”ということであった。「陰陽師」(夢枕、1991)によると、名は呪(しゅ)であるという。本来、何物でもない、あるいは何物にでもなり得るものに名がつけられ、他者から呼ばれるようになると、其のものは名に縛られることになって、本質が明らかになる。これらのことは哲学的にも論じられている(井筒、1991)。見知らぬ同士のメンバーは始めは、各人が一人の特徴をもった人としてメンバー間で認識されているわけではない。メンバー間だけで通じる名をつけ、呼ばれ、それに応える、この繰り返しによって、各人はそれぞれメンバーの一人であり、他者を頼り、頼られる存在であるという

「呪(しゅ)」が出来あがっていくのではないだろうか。興味深かったのは、このチームの様子を見ていた他のチームの何人かが、自分たちはチームメイトの名前も知らないでやっていたことなどについて思いを馳せていたことである。

#### 4) バasketボールのパス回し

このチームの課題は、Basketボールのパス回しであった。限られた領域内で4人でパスを回す、3人のカットする者たちをかいくぐりながらパスを回すことを繰り返した。感想からもわかるように、チームのメンバーからは不満が示されている。しかし、他者からは後半の変化が指摘されている。このチームに入ったもう一人の部活動経験者もこの変化について言及している。筆者の目からも、後半は、地に足がしっかりついて、動作と彼女らが放つボールに勢いがあり、メンバーが結束しているようにみえていた。面白いのは、本人たちの多くがそのことを自覚していないことである。筆者の仮説では、バレーボールの熟練者がするようなボールを「しっかりつかむかのように」行うパスができないのなら、本当に「つかんで」行うパスによるコミュニケーションを練習で体験したらどうなるか、と考えていた。カットマンにインターセプトされないようにパスを続けるには、パスの受け手の位置取り、それを見落とさないようにしてパスを送る送り手の非言語的なコミュニケーションの達成が瞬時に要求される。こちらは、名前をつけて言葉で呼び合う意識的な作業とは対照的であり、意識からは遠い部分でコミュニケーションをとっている。だから、本人たちは無自覚、無意識なのだと考えられる。だからこそ、無意識の力を受ける身体運動にその影響が現れやすいとも言うことができる。

## 4. まとめ

3. の試みは、バレーボールの練習にこのような課題が適していると主張するためのものではない。体育、スポーツでの身体運動では、「身をもって」体験をすると、環境と自分との間で相当な作業が相互的に行われ、存在をかけた体験をさせられることになる。そのことの一例として挙げたのである。どのチームの受講者も練習課題への取り組みは真剣であった。それぞれが異なった種類の内的な体験をし、それぞれが獲得した。指導者がその視点で身体運動、スポーツを見ているならば、内的な達成目標に見合った練習方法を開発する可能性が出てくるのではないかと思われる。

本稿そのものが、体育、スポーツ、身体運動を心理臨床学的視点でみてみるという「試み」であった。とりとめのなく書いた感はあるが、現時点で筆者が考えていることは、書いたように思う。この分野は、わが国ではまだ新しく、「身体性」という言葉一つとっても、わからないことば

かりであるが、逆に可能性ははかりしれない。科学の発展で明らかになってきたことは多いが、視点を変わるとわからないことだらけになってしまう。身体は、とてつもなく奥が深くわからないけれど、面白い。

注1：1998年、山中康裕会長、中島登代子理事長のもと日本臨床心理身体運動学会（前身はSPACE研究会）が発足し、今年第7回大会が開催された。また雑誌「臨床心理学」の第4巻第3号に特集として「スポーツと心理臨床」が取り上げられ、論じられている。

## 【文 献】

- ・Dora M.Kalff.SANDSPIEL. (1972).山中康裕監訳 (1999) カルフ箱庭療法[新版]. 誠信書房.
- ・弘中正美 (2003) 遊戯療法. 田寫誠一編, 臨床心理学全書9; 臨床心理面接技法2. 誠信書房.
- ・井筒俊彦 (1991) 意識と本質. 岩波文庫.
- ・河合隼雄 (2001) 事例研究の意義. 臨床心理学1(1); 4-9.
- ・中込四郎 (2004) 競技者の心理と競技者性格. 臨床心理学4(3);308-312.
- ・中島登代子 (1996) スポーツと心身の癒し—心理臨床学的視点—. 江田昌佑監修, スポーツ学の視点. 昭和堂.
- ・中島登代子 (2004) スポーツカウンセリングの専門性. 臨床心理学4(3);353-359.
- ・中村雄二郎 (1992) 臨床の知とは何か. 岩波新書.
- ・岡田康伸 (1996) 心理教育相談室再築. 臨床心理事例研究23; 1-2.
- ・高橋幸治 (2003) メンタルトレーニングを通じて選手と関わる—心理専門家がそこに居ることの意味—. 体育科教育51(11);70-71.
- ・高橋幸治 (2004) スポーツ心理臨床の実際: 概論—チームと個人への心理サポート. 臨床心理学4(3);331-333.
- ・山際淳司 (1985) 江夏の21球. スローカーブをもう一球. 角川文庫.
- ・山本昌輝 (2001) 共感体験と身体像. 臨床心理身体運動学研究3(1); 1-13.
- ・夢枕 獏 (1991) 陰陽師. 文春文庫.