

博士論文

アスリートのコッ獲得過程に伴う
個性化に関する研究

平成 28 年度

浅野 友之

第1章 序論.....	1
はじめに	2
第1節 研究背景.....	6
1. 1 アスリートを取り巻く競技環境	6
1. 2 アスリートの競技力向上：動きのコツ獲得とそれに伴う変化	8
第2節 体育・スポーツ科学領域における「コツ」への着目	10
2. 1 アスリートの「コツ」の定義.....	10
2. 2 体育・スポーツ科学領域における「コツ」への多様なアプローチ	14
2. 3 アスリートの“コツ獲得体験”に着目する意義	17
2. 4 コツに関する先行研究とその課題.....	19
第3節 アスリートのコツ獲得経験における臨床学的アプローチ	22
3. 1 スポーツ経験とパーソナリティ発達	22
3. 2 従来のパーソナリティ研究における課題.....	24
3. 3 臨床学的立場からのコツの捉え方.....	26
3. 4 パーソナリティ形成における「個性化の過程」	28
第4節 本論文における概念の整理と対象の限定	33
4. 1 本研究で扱う動きのコツについて.....	33
4. 2 対象者について	34
4. 3 コツ獲得プロセスにおける外的変容・内的変容について.....	35
第2章 目的.....	37
第1節 本論文の目的.....	38
第3章 元トップアスリートの競技ヒストリーにおけるコツ獲得体験の特徴.....	42
第1節 本章の目的	43
第2節 方法	43
2. 1 分析資料	43
2. 2 分析手続き	44
第3節 結果および考察	47
3. 1 コツの定義・捉え方	47
3. 2 コツ獲得前の状況・背景要因	49
3. 3 コツの内容（運動要素）	50
3. 4 コツ獲得による外的変化	50
3. 5 コツ獲得による内的変化	51
第4節 本章のまとめ.....	52

第4章 アスリートのコツ獲得におけるプロセスモデルの提案	53
第1節 本章の目的	54
第2節 方法	55
2.1 分析資料	55
2.2 分析方法と M-GTA の分析の手続き	55
第3節 結果および考察	59
3.1 コツ獲得を志向する段階	61
3.2 コツ獲得に向けた取り組み段階の検討	67
3.3 コツ獲得後の変化の段階の検討	75
第4節 本章のまとめ	83
第5章 プロセスモデルの精緻化とコツ獲得経験に伴う心理的变化の特徴	85
第1節 本章の目的	86
第2節 方法	86
2.1 調査対象者	86
2.2 調査内容と手続き	87
2.3 事例の提示方法	88
第3節 事例の提示	89
3.1 事例A	89
3.2 事例B	97
3.3 事例C	105
第4節 結果および考察	112
4.1 コツ獲得プロセスモデルにおけるカテゴリー間のつながりの検討	112
4.2 コツ獲得に伴う心理変容の特徴	116
第5節 本章のまとめ	119
第6章 アスリートのコツ獲得体験がその後のキャリアにおける取り組みに及ぼす影響	122
第1節 本章の目的	123
第2節 方法	123
2.1 調査対象者	123
2.2 調査内容と手続き	124
2.3 事例の提示方法	125
第3節 事例の提示	126
第4節 事例の討議	131

4. 1	“独自性・個性”の探求	131
4. 2	動きを通した“自分らしさ”の表現	133
4. 3	その後直面する課題解決につながる“生き方のコツ”の獲得	134
第5節	本章のまとめ	135
第7章	「能の極意」獲得過程に伴う個性化過程の検討：世阿弥の伝記分析を通して ..	138
第1節	序章および本章の目的	139
第2節	方法	142
2. 1	伝記研究について	142
2. 2	分析手順	143
2. 3	分析資料	144
第3節	世阿弥の生涯と能楽論の展開	145
3. 1	世阿弥の誕生～『風姿花伝』成立時期にかけて	145
3. 2	足利義満の死去～『花鏡』成立時期の思想	149
3. 3	『捨玉得花』、『却来花』成立時期の思想	151
第4節	各時期における思想の特徴についての検討	153
4. 1	【花】の理論の体系化；観阿弥思想の継承・体現	153
4. 2	心で演じる能の体得；独自性の探求	155
4. 3	“無（悟り）の境地”へ	157
第5節	本章のまとめ	158
第8章	総括	161
第1節	本研究の要約	162
第2節	本研究のスポーツ現場への示唆	166
第3節	今後の課題	171
引用・参考文献	175
資料	182

第 1 章 序論

はじめに

競技の世界に身を置くアスリートにとって、その競技におけるパフォーマンスを向上させることは主たる目的となっている。特にトップレベルのアスリートは、「百分の一秒の世界」や「ミリ単位の世界」とも表現される世界で戦っており、わずかな差が勝敗を分けることになるともいえる。アスリートはこのようなシビアな世界で勝つために競技力向上・実力発揮を切望し、時に自身の生活の全てを競技に捧げてまで厳しいトレーニングを積む。このような血の滲むような努力があるからこそ、素晴らしい成績を収めることができると考えられるが、その過程において何の問題もなく順調にパフォーマンスが向上していくことは決して多くはないように思われる。昨今では、様々なメディアを通してトップアスリートが競技に取り組む様子を伺い知ることができるようになり、そこでは勝負の世界に生きるアスリートがさらなる進化を求められるような場面で、いわゆる“壁”につき当たる経験をするといったエピソードを耳にすることがある。そして、彼らはアスリートとして競技の世界を生き抜いていくために、何とかしてこの“壁”を乗り越えようと、自分の今までの技術、競技観、練習方法などを見直し、動きの課題、言うなれば自分自身の課題と向き合い、独自の技能・わざを確立してパフォーマンスを高めていくのであろう。

その一例として、プロ野球シーズン通算 868 本ものホームランを放ち、“世界のホームラン王”と呼ばれた王貞治氏の『一本足打法』が誕生するまでの過程を取り上げる（王，2011）。氏は高校時代に投打にわたる活躍で全国優勝し、プロ野球の世界に入った。首脳陣の判断もあって入団後は打者に専念することになるが、「プロの世界は甘くない」と振り返っているように、入団 3 年目にはスランプに

陥ったという。そのような折、元プロ野球選手で、王氏が「僕をプロ野球の世界に導いてくれた人」と評する荒川博氏がチームの打撃コーチに就任する。そして王氏は「(4年目に入り) これまでのような低迷はもう許されない」と、藁にもすがりもちで荒川氏とのマンツーマンでの練習に取り組むようになった。

王氏は「僕の弱点は内角（インコースへの投球）でした。内角へ食い込むように投げられると打球が詰まってしまう」と自身の課題を分析し、その克服に向けて荒川氏と二人で試行錯誤を繰り返した。しかしながら、空いている時間を見つけてはバットを振るという生活が続けるも、なかなか結果を残せずにいた。そして、相手投手に完全に抑えられてしまったある試合の後、「僕には打つ自信がない。打席に立つのが怖い」と語る王氏に対して、荒川氏は「打つのが怖いと言うくらいなら、思い切って足を上げて打ってみるか」と提案する。この「足を上げる」という発想は、王氏の弱点であった内角への投球に対応するために、動きの課題でもあったバットの始動の遅れを改善することを意図して、荒川氏がある日の練習の中でアドバイスしたものであった。王氏は「思えば、荒川さんも必死だったのでしょう」と述懐しており、その時の両氏からは結果を残すためにはなりふり構っていられなかったという状況が伝わってくる。そして翌日の試合で王氏の代名詞とも呼べる『一本足打法』が誕生した。王氏はその試合で見事にホームランを放ち、その時のことを「もう、わあっという気分になった。…（略）野球の道に入って3年も迷っていた僕ですが、やっと光明が見えてきた。この一本足打法が僕に合っているのではないかと思ったのです」(傍点引用者)と振り返っており、ここにおいて何かしらの“感触”を掴んだことが想像される。王氏は一本足打法に取り組み始めたことについて「賭けと言うか、苦しまぎれの決断だったと言っ

でもいい」,「悩んで悩んで,もうどうにもならないという時に,ならば駄目もとでやってみようかということで始めた」と述懐しており,これらの語りからは当時のスランプが氏にとって苦しい道のりであったこと,そして『一本足打法』がスランプの克服に向けた取り組みの中で,悩み抜いた末の“苦肉の策として”誕生した打ち方であったことが伝わってくる.

その後は打撃部門の各タイトルを多数獲得したり,当時のシーズン本塁打の日本記録を樹立したりするなどの輝かしい成績を収めた.これらの活躍を鑑みると,その打ち方こそが王氏にとって最も自分らしさを表現できる動きであったということがいえる.また,氏のその後の長い競技生活においては再び調子を崩すことも何度かあったというが,『打てなくなったらどうしよう』という不安は練習で克服するしかない,「しっかりとしたフォームを身に付け,それを保つには練習するしかなかった」と述べているように,その後もひたむきに練習を積み重ねることでその時々のパフォーマンスの不調を克服していったようである.練習,あるいは実力発揮に対するこのような姿勢からは,自身が苦しみ抜いた末に「一本足打法」を確立した体験が強く影響しているようにも感じられる.

このような例から,競技の世界で生きていくアスリートは,更なる高みを目指す取り組みの過程において,自身の動きの核となるものを獲得し,そのことによって競技パフォーマンスが向上すると考えられる.さらにその核となるものは,動きだけではなく競技観,あるいは人生観にまで影響を及ぼし,競技者として人生を歩んでいく上でも重要な体験となるようにも感じる.

そこで本研究では,それぞれの競技種目における動き方の核となるものを「コツ」として捉え,スポーツ競技におけるコツ獲得やコツを獲得するまでの一連の

プロセスが，アスリート個人のパーソナリティ形成においてどのような意味を持つ体験であるのかを検討していく．高いレベルで勝敗を競うアスリートにおいては，技術・体力の向上と同時に心の強化・充実も求められるはずである．この研究を通して得られる知見が，アスリートの競技生活の意味の一端を明らかにし，そして更に充実したものとするための一助になることを期待している．

第 1 節 研究背景

1. 1 アスリートを取り巻く競技環境

近年の体育・スポーツ科学分野における研究では，効果的なトレーニング方法や効率的な動作についての研究が盛んに行われており，実際にスポーツ現場でもそれらの知見に基づいた効率のよい練習計画が組まれたり，指導が行われていたりする．特に，「根性練」や「走り込み」あるいは「打ち込み」などの言葉で表現されるような，徹底して量をこなす練習は非効率的なものとして，言うなれば“時代遅れの練習法”として指導現場からは敬遠される傾向にあるようである．科学的なトレーニングが競技現場に広く普及した現在では，様々な競技，特に学生スポーツや若年世代のスポーツ競技において，従来の記録を更新するようなアスリートが数多く台頭してきており，このような事実からは技術・体力面における科学的なトレーニングの効果が一定の成果を上げているものと受け止められる．

一方，スポーツにおいて最大限のパフォーマンスを発揮するためには「心・技・体」すべての要因が充実している必要があるとよく言及される．しかしながら，スポーツの現場では「試合のプレッシャーがかかる場面になると力を十分に発揮できなくなる」，「対戦相手と実力は互角かそれ以上のはずなのに勝負に勝ちきれない」といった悩みを抱えている選手，あるいはその指導者の声を聞くことも少くない．また，近年ではトップアスリートのみならず学生アスリートのスポーツにおいても競技の高度化（開催される試合数の増加によるオフシーズンの短期化，代表選手として出場する国際大会の増加，周囲の声援や期待など）が進み，競技に伴う心理的プレッシャーが大きくなってきているといえる．時には，“勝負

の世界”という過酷な環境に置かれるアスリートが、スランプ、実力が発揮出来ないなどの心理的問題、あるいは負傷頻発、摂食障害といった身体レベルでの問題などを抱え、心理相談室を訪れる場合もある（中込・鈴木，2015）。このような現況を鑑みると、競技に伴う様々なプレッシャーは彼らの競技レベルが高くなるにつれて一段と大きくなるはずであり、自身の実力を十分に発揮する為には、そのような数々の重圧にも打ち克っていくことが求められるであろう。すなわち、「技術・体力の向上だけでなく、こころの発達・成熟もアスリートには求められている（中込，2004）」といえる。

ところが、科学的・合理的な練習が主となっている昨今のスポーツ現場では、短期間でのパフォーマンス向上が期待される「効果的なコーチング」や教科書的な「正しい動きの獲得」に多くの関心が寄せられているように感じる。そしてそこに多くの注意を払うことにより、選手が自分自身と向き合うという、心の鍛錬の機会が少なくなっているのではないだろうか。このことについて中込（2004）は、「合理的なトレーニングによって昔よりも短い期間で記録向上を可能とするようになったが、効率よく順調に物事がはこんでいる状況下では、それに伴うはずのアスリートの『こころの作業』は少なくなるようである。…（略）本来であれば体のトレーニングを通してこころの部分もある程度強化されていたものが、メンタルトレーニングと称して自覚的に取り組まねばならない必然性が生じたのが今の競技状況ではないか」と、技術・体力面における効率的なトレーニングの功罪を指摘している。

アスリートの置かれている環境は勝負の世界であり、彼らは実際の試合場面で結果を残すことが求められている。いくら練習で素晴らしいプレーができたとし

ても、試合で安定して勝つことができなければ一流のアスリートとは言い難い。

このような厳しい世界において自身の実力を存分に発揮するためには、技術や体力の強化はもちろん、それと同時並行的に心の側面の強化・充実も図っていくことが必要不可欠であるといえる。

1. 2 アスリートの競技力向上：動きのコツ獲得とそれに伴う変化

言うまでもなく、アスリートが競技の世界において実力を発揮するためにはハードなトレーニングは必要不可欠である。アスリートは、日々技術や体力の向上を切望して懸命にトレーニングに励み、そうすることによってはじめて技術を“自分のもの”として、すなわち技能として体得することができるといえる。競技スポーツにおける主たる目的は、この技能の体得による競技パフォーマンスの向上と言っても良いのではないだろうか。

そして、この競技パフォーマンスを大きく飛躍させると考えられているものの一つとして「動きのコツ獲得」という事象が挙げられる。世間でも日常的に「〇〇のコツをつかむ」という言葉が使われているように、コツをつかむことでよいパフォーマンスが発揮できるようになると、大まかに理解されているようである。しかしながら、散見されるコツ研究を概観すると、コツを獲得することが単にパフォーマンス向上への寄与だけに留まらないということが考えられる。

例えば、筆者が知る限り、「コツ」に関して本邦で最も体系的に論じている数少ない研究者の一人として金子（2002）を挙げることができる。彼は著書『わざの伝承』の中で、子どもが多様な運動形態を身に付けていくという例を用いて「それまで何度やっても、なわとびができなかった子どもが、突然『できた』と叫ん

で小躍りする姿，そのコツを逃すまいと一心不乱に反復する姿，そこにわれわれは，子どもがコツと出会いつつある貴重な体験のまっただなかにいる姿を見出すことができる．ここにこそ，運動感覚的な図式発生という営みが，人間の人格形成に不可欠な本源的な世界体験を提供していることを見逃してはならない」と述べている．また，佐野（2003）は，コツと技術の関係に関する運動学的考察の中で，個人的な運動の仕方は『その個人が苦しい練習を積み重ね，あるいはうたかたの解決に狂喜し，あるいは解決つかぬまま灰色の世界に長大息し，暗中に模索しながらその技術的解決法に挑んでいく』という試行錯誤的な個人的努力の結果，習得された運動の仕方』であると述べている．すなわち，コツは一朝一夕に獲得できるようなものではなく，コツを獲得するために長い期間の鍛錬が必要であり，その中で苦しい練習に自ら立ち向かい，動きの課題に対して自身のこれまでの経験や運動感覚を頼りに試行錯誤し，時に悩みながら，いつ現れるか分からないコツを探求し続けるという姿勢が求められているのである．

彼らは運動学的な立場からコツを論じているため，コツ獲得に伴う心理的な変容についてはそれ以上のことを述べていない．しかしながら，これらの主張を受けると，アスリートがコツを獲得する過程では技術や動きかたの変化，パフォーマンスの向上といった外的に現れる側面においてのみならず，自分を見つめ直し，悩み苦しみながら課題の解決に向けて取り組みを行う中で，心理面においても大きな変容が起こっているのではないかと考えられる．つまり，競技生活の中でアスリートがコツを獲得したという経験は，アスリートのパーソナリティ発達にも大きな影響を持つものであるということが予想される．

さらに，アスリートがコツ獲得の経験を振り返ると，コツにつながるような課

題への自覚，そして取り組みが，ある日突然訪れるかのようであるが，そこにはその後の競技生活の継続において必然性を感じることもあるようである（Nakagomi & Kotani, 2009）．すなわち，見方を変えるならば“アスリートが競技を継続していく上で，何かしらの変化を迫られた時にコツが獲得される”とも捉えることができる．この変化には，当然ながら技術的要素のみならず，彼らの人格的な成熟といった側面も含まれているのであろう．前項でも述べたように，アスリートが実力を発揮するためには技術，体力に加えて，心の発達・成熟も求められる．『『コツ』獲得の過程に伴う内的変化への注目は，（特定の概念に基づいた心理尺度でなく）体験レベルに迫ったパーソナリティ研究になるはず』（中込・小谷，2010）であり，スポーツ心理学分野においてもコツをテーマとして研究を行う意義があると考えられる．

第2節 体育・スポーツ科学領域における「コツ」への着目

2. 1 アスリートの「コツ」の定義

私たちは日常生活の中で「〇〇のコツ」や「コツをつかむ」といった表現をよく耳にする．それはスポーツ現場でも同様で，新しい動きを習得したり，パフォーマンスを向上させたりするために「コツをつかむ」ことが重要であると考えられている．ところが，改めて「コツとは何か」と問われると，分かっているようでも明確に答えることは困難である．このように言葉としては広く普及しているにもかかわらず，その理解は曖昧なものに留まっており，「コツ」の定義は非常に困難なものであるということが窺える．そのため，必然的に「コツ」に関心を持

つ研究者間でも、その定義は多様となっている。コツに関する研究の多くが運動学領域や、運動モルフォロジー領域において行われているが、モルフォロジー的研究においては、運動者の「こうすればうまく動ける」という主観的情報を正当な情報として考察の対象としており（岡端，1999），それぞれのコツやコツ獲得の定義を独自に設けている。

本研究では「アスリートの動きのコツ獲得」に焦点を当てる。そのため、本項では先行研究者の主張を紹介しながら、先行研究におけるコツの定義の中で重要と思われる内容を参考にしつつ定義づけを図っていく必要がある。以下に、先行研究者の施したコツおよび、コツの獲得についての定義をいくつか紹介する。

金子（2002）は発生論的運動学の立場から、コツを「自らの動きかたのポイントとして、運動感覚意識に与えられ、他人にうかがい知ることのできないコツ」と表現し、コツをつかむことを「一般に、自らの身体を動かして、何らかの行為を上手くやり遂げるときに、その『動きかた』の要となることを自らの身体が了解していること」と述べている。

佐藤（1999）は、コツについて「運動実施において、あることを意識して行ったら、それまでできなかったことが急にできるようになったり、それまでの実施よりも格段に楽に、よいできばえに出来るようになったりしたときの意識内容、および動きの意識に基づいた動き方」と定義している。

岡端（1999）は、コツを「運動者が出来ることを前提にした上で、運動者の意識の面から見た要となる動き方」と定義している。さらに石塚（1999）は、運動を学習していく中で、自身の身体の動かし方についての主体的な自己観察がなされ、自身の動きが出来るようになったときに使われる「そうとしか言い切れない」

実感がこもった表現そのものが「コツ」であると述べている。そして「コツ」を獲得していく過程とは、運動学習の中で自分自身にとっての身体の変化していくことを通して、自己の身体を対象物として間接的な認知から直接的な認知へ変化させ、新しい身体の動かし方の感覚を登場させることであると述べている。

また、阿江らが平成 12 年度から 15 年度にわたって行った「ジュニア期の効果的指導法の確立に関する基礎的研究」においては、元一流選手、優れたコーチや指導者のもつ動きに関する主観的情報（コツ、動きの意識）が調査によって収集された。阿江は、近年ではコツ研究を体系的に行った数少ない研究者であり、その研究プロジェクトの初年度（2001）にはコツの定義が検討され、コツは「ここを押さえると、うまくできる、成功するというポイント、または意識やその内容、動き方の意識」であると定義されている。

これらのコツに関する先行研究を踏まえて藤巻（2007）は、「コツを獲得することとは、主観的な動き方が、自らの身体を動かすにあたって意味をなす核となって身体に了解されていること」と捉え、スポーツ選手のコツを「スポーツ選手がある動きが出来るようになるときに、選手自身の感覚や意識といった主観的なレベルにおいて得られるその動き方の核となるもの」と定義し、コツの獲得を「スポーツ選手が自身の動きの課題に取り組んでいく中で、その動きが出来るようになるための感覚や意識といった主観的な動き方の核となるものを自分自身で体得し、実際にその動きが出来るようになること」と定義した。藤巻の定義にならって Nakagomi & Kotani（2009）は、アスリートのコツを「アスリートがある動きができるようになるときに、自身の感覚や意識といった主観的なレベルにおいて得られるその動き方の核（要）となるもの」と定義しており、コツに“kotsu

(knack or secret)”の単語を当てている。

これまでに述べてきた先行研究における定義に倣い、本研究ではアスリートを対象とした Nakagomi & Kotani (2009) の定義を援用し、アスリートのコツを「アスリートがある動きを上手く遂行することができるようになるときに、自身の感覚や意識といった主観的なレベルにおいて得られる、その動き方の要（核）となるもの」と定義し、コツ獲得を「アスリートが課題としている動きを上手く遂行するための感覚や意識といった、主観的なレベルにおいて得られる動き方の要となるものを自分自身が体得し、実際の動きにおいても遂行することができるようになること」と定義する。

また、“動きのコツ”を扱う上では、スポーツにおける技術と技能の区別を明確にしておく必要がある。大築（2008；高橋健夫他編著『最新 体育・スポーツ理論 改訂版』）は、運動技術を「身体運動を行うための方法」、そして運動技能を「運動技術を練習することで身についた能力、スキル」とした。すなわち、運動技術は身体運動を行うための方法的な知識のことを指すため、たとえ技術を知っていたとしても、それを実行するだけの技能が伴っていなければ身体運動を遂行することはできない。すなわち、運動技術は運動を遂行するうえでの宣言的な知識のことであり、身体運動を対象化し、その手順を表象として知っていることを指す。一方、運動技能は必ずしも身体的能力のみに限定されない。例えばボールゲームにおいてゴールを決めるときの精神力のような精神的な能力もまた、運動技能に含まれている。これらのことを踏まえるならば、本研究における“動きのコツ”は後者の「運動技能」にあたるものであり、以後アスリートの技能としてコツを捉えていくこととする。

2. 2 体育・スポーツ科学領域における「コツ」への多様なアプローチ

パフォーマンス向上に有益な知見を得ることは、体育・スポーツの関係者にとって大きな関心事の一つである。動きの「コツ」もパフォーマンス向上に寄与する重要な要因であると考えられ、その研究の意義は大きい。しかし阿江（2001）は、「コツは自得性で人称性・秘密性が高いとされており、通常は個人間で大きな相違のある場合が多い。そのため、選手や指導者のもつ主観的情報に関する研究は、必要性が指摘されているにもかかわらず、ほとんどない」と述べている。コツは主観的な情報であるとともに、コツを獲得するに至った契機やその時の内的な体験も個人間で大きく異なることから、このような現象に対して従来の自然科学的手法を用いて一致した知見を見出すことは困難であったことが想定される。金子（2002）も同様に、「コツやカンというものは全く個人的であり、私的なものだから、誰にも当てはまるような客観的法則としては教えにくいものであり、やはり受け手の自得に待つしかない」と述べている。このような主張からも、コツは運動をする主体にその全てが委ねられ、個人的なものであるため、そこに客観的法則を見出すことは困難であるといえる。このように、コツは強い関心を寄せられながらも、実証的研究に取り組む上で様々な方法論的課題があったと考えられる。

また、「動き」や「動きのコツ」をどのように研究対象として捉えていくかも研究領域によって異なる。例えばバイオメカニクス領域であれば、スポーツにおける「良い動き」を明らかにするという研究アプローチを行っている。阿江（2005）は、「スポーツ技術をバイオメカニクスの的に捉えると、運動課題を達成するために生理的エネルギー（発生エネルギー）を力学的エネルギー（出力エネルギー）に

変換し、その力学的エネルギーを運動課題に応じて効果的に使うための運動経過である」と述べている。さらに阿江（2005）は、一流選手の動きの研究を行うにあたって、「一流選手にもなると、従来とは異なる動きをしていることも多い。しかし、一流選手の動きには我々にも適用できる何らかの合理性が内在しており、その研究は意義深い」と主張している。つまり、バイオメカニクス領域においては、トップアスリートたちの「動き」を客観的に分析し、そこから“良い動き”を導くための共通要因を明らかにしようとしているといえる。

一方で運動学領域においては、バイオメカニクス領域とは異なった観点から「動き」を捉えている。岡端（1999）は、運動技術を自然科学的に解明しようとしている試みに対して、「自然科学は客観性を求めるがゆえに、運動技術の中に主観の入り込む余地がなくなってしまう」と主張し、運動技術を客観的情報から主観的情報へと変換する方法が模索される必要性があると述べている。三上（2003）は、「精密科学的計測および解析による科学知としての運動メカニズムではなく、動く主体の運動感覚世界で把握される実践知」を動きのコツとして捉えている。つまり、運動学領域では運動ができるようになるための主観的な「動きの感覚」こそが「コツ」として捉えられているといえる。

これらの領域ではアプローチの仕方こそ違えども、「良い動き」や「動きのコツ」について明らかにしようとする背景には「動きができるようになる、パフォーマンスを向上させる」という体育・スポーツ科学における共通の関心事があると考えられる。このことは、「動きのコツ」が極めて主観的なものであるが故に、その現象には実に多様な意味が内包されているという可能性を示しているとも受け止められる。そして先述したように、動きのコツ獲得を目指して試行錯誤していく

過程や、コツ獲得の体験そのものは、コツを獲得した者の心理面にも多大な影響を及ぼすことが想定される。したがって、コツをパフォーマンス面における変化（記録の向上、動きの変化など）として捉えるだけではなく、コツを獲得していく過程や、そこでアスリートがどのような体験をしていたのかを検討する視点を加えることで、アスリートのコツ獲得事象の理解において新たな知見を提供できるのではないかと考えられる。

そこで本研究では、「コツ」を従来のようなバイオメカニクス領域や運動学領域の立場からではなく、心理臨床学的な立場から捉えていく。心理臨床学的な立場については後述するが、ここでは、動き・パフォーマンスや取り組みの変化といった外的に現れる事象のみならず、個人がどのようにその事象を体験したのかという内的な体験をも考慮して「コツ」に迫っていく。この一連のプロセスを検討することで、「コツ獲得」という事象の持つ意味の理解をより一層深めることが期待されるのと同時に、その理解が深まることによって、アスリート自身や彼らをサポートする立場の者たちが、バイオメカニクス領域や運動学領域で得られたコツに関する知見を、より一層パフォーマンス向上へとつなげていくことにもなるのではないかと考える。すなわち、個人の内的体験を考慮し、個々人にとっての「動きのコツ獲得」を多義的に捉えるという視点は、アスリート個人にとって“動きのコツ獲得が、そのアスリートにとってどのような意味を有するものか”を探索することでもあり、このことが現場での選手指導における幅の広がり（例えば、選手の要望に適した指導方法の選択）を生み出すことや、心理サポートの場合、悩みを抱えるアスリートの内的世界を理解する上で役立つというように、臨床場面における応用へつながっていくことが期待される。つまり、心理臨床学的立場

からコツを外的・内的の両面から捉えていくという視点は、筆者の拠って立つ立場であるスポーツ心理学領域において、アスリートの心理サポートにおいて避けて通ることのできない「現実適応」(performance enhancement: 競技力向上, 実力発揮)と「個性化」(individuation: 人格的な成長)の二側面への関わり(中込, 2014)を考えていく上でも有益な示唆を与えてくれるに違いない。

2. 3 アスリートの“コツ獲得体験”に着目する意義

前項でも触れたが、本研究においては、アスリートのコツの内容のみならず、獲得の“体験”に焦点をあてる。コツには当然ながら、ある動きをうまく遂行するための情報、つまり、先述した“身体運動を行うための方法的な知識としての運動技術”についての情報も内包されているため、その内容を分析の対象とすることで、ある動作のパフォーマンス向上につながる知見が得られるはずである。しかしながら、コツの研究において度々指摘されているように、コツはその性質上極めて「私的なもの」であるため、たとえ優れた動きにおけるコツを抽出できたとしても、それはあくまでも“その人だからこそできる、その人固有のコツ(その運動技能を獲得しているからこそ運動遂行が可能)”なのであり、それをそのまま指導現場での応用へとつなげていくことには限界が生じることが想定されるであろう。

一方、コツ獲得に関連する論文や文献、事例を読んでいくと、コツの内容は競技、あるいは個人によって様々ではあってもコツ獲得の背景には類似した一連の流れがあるように思われる。すなわち、先述したように一般的にはコツ獲得が“ある日突然訪れる”といったような感覚的受け止め方をされるようであるが、個別

の事例を詳細に読んでいくと、コツを獲得するまでの根底には共通するプロセスがあるように思われるのである。阿江ほか（2001；2002；2003；2004）の研究の中で、中込（第3報，2003）は、アスリートがコツを獲得するきっかけとなる出来事には必然的とも受け止められるような背景が考えられると述べており、「コツ獲得への動きの背景には、自身の内的な課題解決への取り組みがあったのではないか」と考察している。この主張を受けると、コツ獲得の背景には偶然というよりもむしろ必然性が認められると考えられる。そして、ここにこそ「個人の体験」や「個人にとっての意味」に注目する必要性が生じる。すなわち、動きのコツの内容について、身体運動を行うための方法的な知識としての運動技術の情報だけでなく、そのアスリートがこれまでどのように競技に取り組み、そしてどのような取り組みの結果としてコツを獲得したのか、さらにコツを獲得した後は取り組みがどのように変化したのかといった、“アスリートの内的な体験”をも含めて検討していくことで、アスリート個人にとってのコツ獲得体験の意味や、彼らはなぜそのようにせざるを得なかったのかが鮮明に浮かび上がってくると考えられる。

金子（2002）は、「コツという身体知の発生が、何ひとつ自覚されていない段階から考察するのが当を得ている」と述べているが、コツの発生からコツを獲得した後の変化にまでわたって検討を行っている研究は少ない。動きのコツの内容を明らかにすることは、学習者が特定の運動を学習したり、指導者が運動を熟達させるための指導を行ったりする上では有益であると考えられるが、コツがどのようなプロセスを経て獲得されていき、アスリートはそれをどのように体験したのかといった点での知見は不足している。心理学の立場からコツの多義性に焦点を当て、コツ獲得という事象の理解を深めていく上では、「コツをつかむ」というこ

とを動きの情報や内容だけに限定するのではなく、それを手がかりとしながら、コツ獲得を志向するようになったきっかけ、コツを獲得するまでの取り組み、コツ獲得後の変化といった各段階におけるアスリートの内的な体験をも考慮し、時系列的に幅広く、かつ深く捉えていく必要があると考えられる。

2. 4 コツに関する先行研究とその課題

これまで述べてきたように、コツが個人差の大きいものであることや、コツという事象自体の難解さ故に、正面からコツに取り組んだ研究というものは多くない。

その中でも運動におけるコツの研究は、スポーツ運動学領域においてモルフォロギー的研究が行われている。ここではコツが自然科学の対象とはなりえない(佐藤, 1999)として、コツを客観的に見ようとするのではなく、個人の体験や語りに基づいて明らかにしようとする質的な研究が行われている。例えば、金谷(2003)はマット運動の「後転とび」の習熟位相が異なる対象者に後転とびに関するコツを調査し、個人のコツは習熟位相によって異なった特徴を持っているため、コツを引き出すためには習熟位相に合わせた質問内容を設ける必要性があるとし唆している。三上は(2003)、前方支持回転のコツが自覚されていく過程を対象者とのエピソードを交えて考察しており、コツを自覚させて図式化位相に持ち込むには、運動感覚意識について問いを積み重ねるという指導者の働きかけが不可欠であると結論づけている。これらの研究結果は、運動を学習する者のコツ獲得にはたらしめる指導者の在り様に関して重要な知見を提供している。すなわち、運動者のコツを引き出そうとするためには、指導者が運動者の技能レベルや運動感覚の

水準に適切にはたらきかけるというように、アプローチの仕方を工夫する必要があることが述べられている。これらの結果を受けると、必然的に動きのコツ獲得における心理学的な側面からの理解の必要性も生じてくると考えられる。武田（1982）は「コーチは選手にどうするか、をただ云えばいいのではない。コーチングとは教えることである。コーチは先生でなければならない。わからないことを云う先生、わかりにくい教え方をする先生は落第である。相手と話し合い、理解し合うという態度がなければ本当のコミュニケーションは有り得ない（傍点筆者）」と述べている。このことから、指導者と運動者の間では相互理解やコミュニケーションなどの要素が不可欠であること、両者の間で良好な関係性を築けなければ、たとえどれほど高度で専門的な指導をしたとしても、学習者にとってそれほど重要な意味をなさない場合があることが読み取れる。経験豊富な指導者は、指導の中でこうしたコミュニケーションを自然に行っていることは考えられるが、より深い選手理解、そしてより効果的な指導へつなげていく上では、選手自身がコツを獲得するまでの取り組みにおいてどのような体験をしていたのかを検討し、理解することが有用な手がかりを示すことにもつながるはずである。

また、先にも言及したように、コツ獲得という事象を実証的に捉えた研究としては、阿江らが平成 12 年度～15 年度にかけて行った「ジュニア期の効果的指導法の確立に関する基礎的研究」が挙げられる。この研究プロジェクトにおいては、元一流選手の持つ、動きに関する主観的情報が質問紙や面接による調査によって収集されており、それらは他では得難い貴重な研究資料といえる。この研究のプロジェクトメンバーは、スポーツバイオメカニクス領域、スポーツ運動学領域、現場の指導者、スポーツ心理学領域といった様々な分野の専門家から構成されて

おり、多角的な視点からコツという事象について検討した。中でも、4 ヶ年にわたる研究期間の 2 年目から本格的に取り組まれた面接調査では、コツ獲得のきっかけ、コツ獲得までのプロセス、コツを定着させるための取り組み、コツ獲得後の変化といった、コツ獲得における一連のプロセスについて情報収集をはかっている。しかしながら、この研究プロジェクトにおいては「動きのコツ」に関する有益な情報が多数得られてはいるが、コツがどのようなプロセスを経て獲得されるのか、そしてコツ獲得のプロセスに伴ってどのような外的・内的な変化が生じるのかといった点について、体系的に検討するまでには至っていない。

一方で、本研究と軌を一にする数少ない研究として藤巻（2007）がある。彼女は、スポーツ選手の動きのコツ獲得の経験に着目し、コツ獲得がスポーツ選手の競技ヒストリーにおいてどのような意味を持つのかを明らかにした。その中でスポーツ選手のコツ獲得には内面的な歩みによる「転機」、「主体的感覚の獲得」、「競技者としてのアイデンティティの確立」の意味があるとし、コツ獲得の経験が競技力向上につながるとともに、心理的変容・成長と同期することを明らかにしている。つまり、コツはパフォーマンス向上といった面だけではなく、アスリートのパーソナリティ発達における競技経験を検討する上でも重要な意味を持つものとなると考えられる。

これまで述べたように、コツに関するこれまでの先行研究の多くは、パフォーマンス向上に寄与しうる有益な知見を提供してきているが、“コツがいかなるプロセスを経て獲得され、アスリートはそのプロセスをどのように体験しているのか”といった点を取り扱った研究は数少なく、そのプロセスを心理的な側面を含めて体系的に検討している研究はほとんどない。したがって、コツ獲得のプロセスに

においてどのような変容が生じているのか、そしてそのプロセスにおいて運動者、あるいはアスリートがそれをどのように体験しているのかといった知見は十分に得られていない。しかしながら、いくつかのコツ研究（例えば、金子，2002；阿江ほか，2003 など）ではコツ獲得の経験が心理的成熟においても意味を持つという考察がされていることから、その過程では外的にも内的にも大きな変化が生じていることが考えられる。そのため、スポーツ心理学の立場からコツ獲得という事象を捉えていく上では、パフォーマンスや取り組みといった側面に加えて、アスリート個人の内的な側面をも検討していくことが求められると考えられる。

そこで本研究では、コツ獲得以前からコツ獲得後の変化までを含めて「アスリートの動きのコツ獲得体験」として捉え、そのプロセスの中で動きやパフォーマンスなどの外的に現れる変化を明らかにするとともに、アスリートの内面がどのように変化していったのかという視点からも捉えていく。コツを獲得することで大きくパフォーマンスが変化するという経験は、アスリートのパーソナリティ発達にも大きな影響を持つものであると考えられ、外的・内的両側面における変容のプロセスやその変容の特徴を明らかにすることは、「動きのコツ獲得」という事象に新たな理解の視点をもたらすことが期待される。

第3節 アスリートのコツ獲得経験における臨床学的アプローチ

3. 1 スポーツ経験とパーソナリティ発達

本研究では、コツ獲得過程における体験に着目すると共に、そのような体験がアスリートのパーソナリティ発達にいかにしてつながっていくのかといった視点

からも検討していく。コツを獲得してパフォーマンスが大きく飛躍するというプロセスにおいては、内的にも外的にも大きな変化が生じることが予想され、アスリートのパーソナリティ発達においても大きな意味を持つ出来事となり得ると考えられる。

従来からスポーツ心理学の領域において、スポーツの経験がスポーツ選手のパーソナリティ発達にどのように関わっているのかというテーマの下、研究が行われてきた。中込（1993）は、スポーツ場面で経験される危機事象に着目し、危機事象への対処行動の様式（危機様態）が、青年期における発達課題である同一性形成の過程においても繰り返されることを明らかにしている。また、杉浦（2004）は、スポーツ選手が過去に経験した転機を、自分が成長した経験として肯定的に捉えなおすことで、選手の心理的成長につながると述べている。さらに近年では、スポーツ経験とパーソナリティ発達・人格形成の関連について、体育授業や部活動における運動経験とライフスキル（日常生活の中で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力）獲得の度合いとの関連から捉えようとした研究も見られる（例えば、上野・中込，1998；島本・石井 2009；島本・石井 2010 など）。これらの研究では、性差などの様々な個人の属性や、その体験の仕方によってその程度こそ若干の違いがあるものの、概ねスポーツ経験がライフスキルの獲得に肯定的な影響を与えることが示されている。これらの研究は、スポーツへの参加を通じて経験される様々な出来事は、人格形成や心理的成長につながるような意味を持つ経験であることを示している。

アスリートのコツ獲得という経験もまた、アスリートのパーソナリティ発達において重要な経験となるはずである。冒頭にも紹介したように、世界のホームラ

ン王と呼ばれた王貞治氏は、『打てなくなったらどうしよう』という不安は練習で克服するしかない、「しっかりとしたフォームを身に付け、それを保つには練習するしかなかった」と現役時代における自身の練習に向き合う姿勢について振り返っている。このような練習に対する信念からは、スランプで悩み苦しみを抜いた末に『一本足打法』を確立したという体験が大きな意味を有していることが推察される。アスリートは日々競技を行う中で、自分自身の動きの課題に向き合い、パフォーマンス向上のためにその課題を解決しようとしている。その取り組みの中でコツを獲得し、パフォーマンスが向上するということは、競技の世界で生きるアスリートがその後の競技生活を歩む上で大きな意味を有する経験であると考えられる。したがって、コツ獲得に伴う変容に焦点を当て、その体験過程を明らかにすることは、アスリートのパーソナリティ発達における競技経験の意味を検討する上でも有意義なものであると考える。

3. 2 従来のパーソナリティ研究における課題

これまでのスポーツ心理学領域におけるパーソナリティ研究においては、研究方法や事象の捉え方といった課題が取り上げられている。従来のパーソナリティ研究はスポーツ経験を単一の事象として操作的に定義し、数量的に測定が可能な尺度によって選手の人格を捉え、変数間の関連性を説明するといった方法で行われてきた。こうした方法はこれまで主流とされてきた自然科学の考え方に基づいており、原因と結果、そしてその間にある関係を客観的かつ因果的に捉え、実証するためのものである。

中込（2004）は「スポーツ心理学は応用科学として位置づけられる。そして、

応用科学から導かれる知見は『応用的』であるべきである」とスポーツ心理学の立場を述べ、「応用的知見は現実を的確に反映し、役立ちうるものでなければならない」と主張している。さらに中込（2004）は、上述したパーソナリティ研究を始めとしたこれまでのスポーツ心理学における研究法に対して、「心理的事象を数量的にとらえるためにわれわれは、問題とする事象に対して『操作的定義』を施し、その枠内で事象をとらえ、以後の研究を進めるといった手順を多くがとってきた。そこには、因果関連が設定できる現象の扱い方のみを『客観的』であるとするような考え方が強く横たわっている。しかし、それは事実から離れてしまっているのである。（操作化をはかることによって）捨て去った部分が、導かれた研究結果を応用へとつながらなくさせている」と述べている。

このように、これまでのパーソナリティ研究の課題として、「客観的」であることを人間行動、あるいはアスリートの行動研究にも強く求め、その結果として見えないものや語りづらいものを研究対象から排除することになってしまったということが挙げられる。そして、このような課題が、得られた知見と現場での応用をつながらなくさせているともいえる。対象が人間であることや、現実を的確に捉えるための方法を考慮すると、これまでのパーソナリティ研究で行われてきた研究方法では限界が生じることが考えられる。

本研究で扱うアスリートの動きのコツは、その内容や獲得した経緯についての個人差が大きく、コツの捉え方もアスリートによって様々であることから、そこには「個」が強く反映されているものであるといえる。そこに操作的定義を施して因果関係を求めたり、数量的に捉えようとしたりすることは無理があるとともに、そのようにして得られた結果は「動きのコツ獲得という現実」から離れてし

まい、現場での応用へとつながっていかないと考えられる。そのため「アスリー
トの動きのコツ獲得」という事象に迫っていく上では、一個人を細切れにして詳
細に調査を行うのではなく、「個の全体性」を尊重し、個人の世界を深く探求する
アプローチを採用していく必要があると考えられる。

3. 3 臨床学的立場からのコツの捉え方

哲学者の中村雄二郎（1992）は、著書『臨床の知とは何か』の中で「近代科学
によってとらえられた現実とは、基本的には機械的、力学的に選び取られ、整え
られたものにすぎないのではなかろうか」と、これまでの近代科学によって捉え
られてきた現実に対して疑問を提示している。さらに彼は、「もしそうだとすれば、
近代科学の＜普遍性＞と＜論理性＞と＜客観性＞という 3 つの原理はそれぞれ、
なにを軽視し、無視しているのだろうか。それらは、なにを排除することによっ
て成立しえたのだろうか」と、近代科学の方法論によって見えなくなってしまう
現実、リアリティーを捉えなおす必要があるという自身の論点を明確にしてい
る。彼は、近代科学によって無視されてきた「現実」の側面を捉えなおす重要な
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」の 3 つを挙
げている。これが彼の言う『臨床の知』であり、「個々の場所や時間のなかで、対
象の多義性を十分考慮に入れながら、それとの交流のなかで事象を捉える方法」
と言い換えることができる。

先述したように、従来のパーソナリティ研究では、要因としてのスポーツ経験
と結果としてのパーソナリティとの間の客観的な関係性を強く求めてきた。この
ようなアプローチであれば、それに当てはまらないような「個人の経験」という

ものは排除されることになる。つまり、これまでのパーソナリティ研究では個人の「現実」というものを無視した上で普遍性や論理性を追い求めてきたということが出来る。

以上のことから、アスリートのコツ獲得の経験を検討する上では、これまで排除されてきた「個人の現実」を捉え直すことが必要であると考えられる。コツ獲得という経験は、競技の世界で生きるアスリート個人の、主観的な世界におけるものである。つまり、コツはアスリートの「固有世界」において生じるものであり、コツという事象を「現実」として捉えていくためには、アスリートとして生きる彼らが語るコツに迫っていく必要がある。また、環境との相互関係が複雑である人間行動の事象を因果論的に説明することは困難であり、アスリートのコツについても、その内容や獲得の過程を一義的に述べることはできない。そのため、アスリートのコツ獲得事象の「多義性」を考慮に入れながら、彼らのコツ獲得の体験を捉えていく必要がある。さらに、近代科学の客観性は、基本的に主体と対象の分離を前提としているため、そこでは事物の側からの働きかけは無いものとされている。そのことに対して中村（1992）は「事物とわれわれの関係性を成り立たせているのは、働きかけを受けつつおこなう働きかけ、つまり受動的な能動とも言うべきものではなかろうか」と述べている。そこで、客観性によって排除された「現実」に迫っていくためには、その現象に自らかかわっていく中で事象を捉える必要があり、アスリートの語るコツに研究者自身が関わる中で事象を捉えていく必要があるといえる。

このように考えると、コツ獲得という現実を捉えるためには従来のパーソナリティ研究における研究方法のような因果関連を求めるアプローチでは限界がある。

そのため、競技の世界に生きるアスリート個人の世界から、コツを獲得するまでに至った様々な意味を考慮しつつ、彼らと関わりながら事象を捉える必要があるといえる。そこで、本研究においてコツ獲得のプロセスやコツ獲得経験について検討していくにあたっては、個人の語る世界に迫り、その“意味”を探求するという臨床学的な立場をとる。この目的を達成するためには、個別の事例を丹念に検討するという事例的なアプローチが適していると考えられる。また、このような立場は、現場での実践につながることを意図しているものでもある。したがって、本研究の一連の検討課題においては、事例の検討を通して仮説を生成し、そして次の事例に妥当するかを吟味しながら検証し、その検証に基づいて仮説を修正し、さらに精緻化していくという連続的なプロセスをとることになる（斎藤，2013）。

3. 4 パーソナリティ形成における「個性化の過程」

本研究ではアスリートのパーソナリティ形成を「個性化（自分らしさの追求）を果たす過程」（中込・鈴木，2015）という視点から捉えていく。本項ではこの「個性化の過程」の本研究における位置づけについて説明しておく。

心理学における「個性化」の概念はスイスの精神医学者ユング（Jung, C. C）によって提唱された。河合（1967）によれば、ユングは「個人に内在する可能性を実現し、その自我を高次の全体性へと志向せしめる努力の過程を個性化の過程（individuation process）、あるいは自己実現（self-realization）の過程と呼び、人生の究極の目的と考えた」。そして、林（1991）によると、ユングの「個性化」の表現は「心理的な個体・すなわち他から分離した分割しえない単位・一つの全

体・を作り出す過程」という意味で用いられており、そしてこの個性化の過程とは、「心の二つの基本要素の葛藤から生まれる一つの過程ないし発達経過」を示しているという。訳者である林は、その解説において『全体』というのはもちろんユングのばあい、意識と無意識を含んだ心の全体性という意味であるし、無意識を意識化して統合する(対立物の結合)という意味も含まれている」と述べている。さらに老松（2016）は、こうした対立し合うものの調和がなぜ個の確立と関係するのかについて「それは、顧みずにきた半面に、その人がそれまで育ててこなかった可能性、生きてこなかった可能性が含まれているからである。自分が持って生まれた可能性を部分的にしか生きていないなら、その人はまだ本来のその人になっていない。個として未確立である。比類のない可能性を十分に開花させてこそ、人は唯一無二の個になれる」と述べ、自身の中の対立し合うものにどう向き合うかが、人が個を確立していくプロセスの必須の課題であることを強調している。

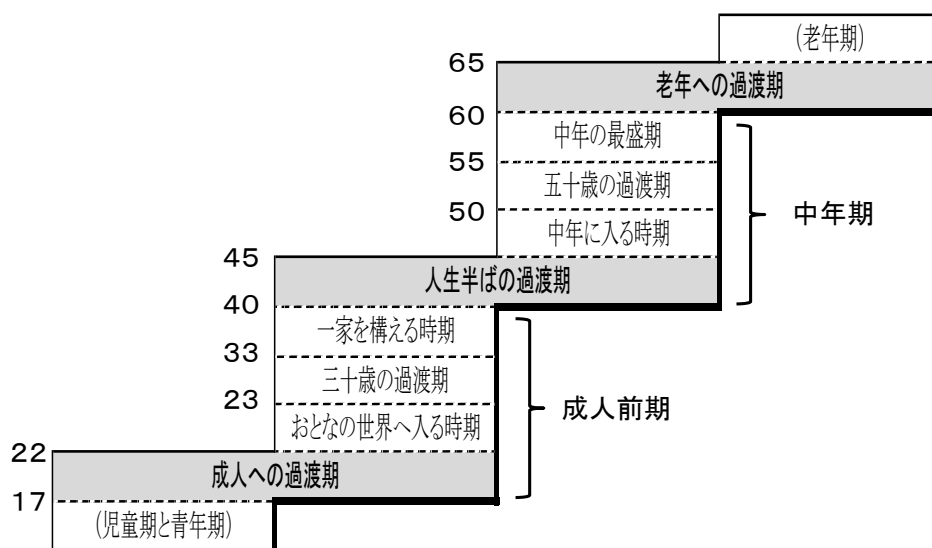
ここまで述べたように、心理臨床場面で用いられることの多い「個性化」には、林が述べているように意識と無意識の概念が含まれているため、真に理解するのは非常に難解な理論である。また、本研究ではあくまでも“アスリートが語るコツ”を扱うため、無意識の概念にまで立ち入ることはできない。そこで、本研究ではより広範な意味での「個性化」を捉える必要がある。先述したように、ユングは個性化の過程を「人生の究極の目的（河合，1967）」と考えていた。このような考えの背景には、“人間の心理的な成熟・発達生涯にわたって取り組まれる課題である”ということが想定されていると考えられる。つまり、個性化の過程を捉えていく上では、生涯発達の理論が有効な手がかりとなることが考えられる。

心理学における主要な生涯発達理論としては、「ライフサイクル論 (エリクソン, 1959 ; レビンソン, 1978)」が挙げられる。エリクソンは、フロイトの精神分析学の理論を元に、独自のライフサイクル論を構築した。このライフサイクル論においてエリクソンは、人間の成長を「人間が繰り返し乗り越えてゆく内側・外側の葛藤」という観点から論じており、生涯を連続した8つの段階にわけ、それぞれの段階ではその段階固有の心理社会的な葛藤が生じること、そして各段階における葛藤を乗り越えていくことが、健康なパーソナリティ発達を遂げていく上で不可欠であるとした (図1-1)。さらにエリクソンは、青年期の段階において特徴的な心理的課題とされるアイデンティティの形成に関して「アイデンティティの形成は、青年期に始まるものでも終わるものでもない」と述べ、アイデンティティ形成の課題は、幼児期に始まり、そして老年期に至るまで、形成と混乱による危機を繰り返しながら、人間が生涯にわたって取り組む課題であるとしている (エリクソン, 1959)。

老年期	VIII							統合 対 絶望, 嫌悪	
成人期	VII						生殖性 対 停滞		
前成人期	VI					親密 対 孤立			
青年期	V				同一性 対 同一性混乱				
学童期	IV			勤勉性 対 劣等感					
遊戯期	III		自主性 対 罪悪感						
幼児期初期	II	自律性 対 恥, 疑惑							
乳児期	I	基本的信頼 対 基本的不信							
		1	2	3	4	5	6	7	8

図1-1 エリクソンの心理社会的発達段階と心理社会的危機 (西平, 1993)

このエリクソンのライフサイクル論に、成人期の発達に関して詳細な検討を加えたのが次に紹介するレビンソンである。レビンソンは、特に 30 歳～50 歳にかけての成人期以降に焦点を当て、その段階においてどのような発達が見られるかという点について、該当する年代の様々な職業の男性 40 名の個人史の分析を通して検討した。レビンソンは、「ライフサイクル」の語に「出発点（誕生，始まり）から終了点（死亡，終わり）までの過程または旅」，「ライフサイクルを一連の時期または段階に分けてとらえる“季節”」といった意味を込めて用いており，図 1-2 に示されるように，ユングの提唱した“人生半ばの過渡期”の概念を踏襲しながら，それぞれの発達段階には「ある時期におけるその人の生活の基本的パターンないし設計」である「“生活構造”」を形成する時期と，それが次の発達期に向けて変化・発展していく時期が交互に訪れながら発達していくことを見出した。そして，成人前期から「人生半ばの過渡期」までにおいては，自身の人生設計で定めた目標を達成したり，結婚し家庭を築いたりするといった，主に大人の人間として独り立ちした存在となることが中心的課題になるとしている。そして，おおよそ 40 歳になって「人生半ばの過渡期」以降の中年期では，これまでの「“生活構造”」が変化（例えば，老い，職場環境や家庭環境の変化）していくにつれて，「“生活構造”」の修正を迫られる時期となる。レビンソンは，「重要な過渡期に個性化という発達過程は進む」と述べ，中でも「人生半ばの過渡期」における個性化の主要課題として「（1）若さと老い」，「（2）破壊と創造」，「（3）男らしさと女らしさ」，「（4）愛着と分離」を挙げ，これらの対立を自身の内面において統合していくことが求められるとしている。これらの個性化の課題に取り組みながら，中年期にふさわしい新しい生活の基盤を作っていくことで，人生を豊かにする



※数字は年齢を表している

図 1-2 レビンソンの成人前期と中年期の発達段階（レビンソン，1978）

ことができるという。また、レビンソンもエリクソン同様、この発達のプロセスが生涯を通して行われることを想定しており、具体的な調査データは無いながらも、80 歳以降の時期には「死への道のりに慣れ、死を覚悟を持って迎える」ことを、晩年期における“発達”として仮説を述べている。（レビンソン，1978）。

このように、彼らは人間の生涯にわたるパーソナリティ発達について、それぞれの発達年代における心理社会的な危機、あるいは個人内に生ずる葛藤を統合していくことが求められると主張している。そして、このような取り組みは青年期のような人生の前半のみでなく、人生の後半に至るまで終わることなく、こうした心理的作業を続けることによって自身のアイデンティティを形成し続けること、あるいは自分らしく、豊かに人生を生きることを可能とすると論じている。

以上論じてきたことを踏まえると、「個性化」とは自身の心理的な課題に向き合

い続け、その取り組みによって何者にも代え難い 1 人の人間としての自身の存在を確立することであると捉えることができる。そのことはすなわち、“私は私である”という“自分らしさ”の確立であるともいえ、この“自分らしさの探求”は生涯にわたるパーソナリティ形成（心の発達経過）における中心的な課題であると考えられる。したがって、ユングが提唱した本来の概念と比してかなり限定的にはなってしまうが、本論文で用いる「個性化の過程」の語句は「自分らしさの追求の過程」と同義であり、それは“パーソナリティ形成および人格的な成熟に向けた心の発達過程”であるという意味で用いることとする。

第 4 節 本論文における概念の整理と対象の限定

4. 1 本研究で扱う動きのコツについて

コツに関する先行研究における定義を概観し、その中核的な内容について検討した結果、本研究ではアスリートを対象とした Nakagomi & Kotani (2009) の定義を援用し、アスリートのコツを「アスリートがある動きを上手く遂行することができるようになるときに、自身の感覚や意識といった主観的なレベルにおいて得られる、その動き方の要（核）となるもの」と定義し、コツ獲得を「アスリートが課題としている動きを上手く遂行するための感覚や意識といった、主観的なレベルにおいて得られる動き方の要となるものを自分自身が体得し、実際の動きにおいても遂行することができるようになること」と定義した。ただし、本研究の着目点は、「アスリートのコツ獲得の体験はパフォーマンス向上のみならず、彼らの心理的成熟にも大きな影響を及ぼすことが考えられる」という仮説を、事例的に検討していくことである。したがって、上記のコツの定義にしたがって情

報の収集を図っていくことになるが、あくまでも“アスリートはコツ獲得にむけてどのような取り組みを行ったのか”、“彼らはそのプロセスにどのように体験していたのか”に本研究の分析の主眼を置く。アスリートが獲得したコツや動き、それに伴うパフォーマンスの在り様は、まさに“その人らしさ”を表しているものであるとも考えられるが、本研究ではこれらの検討に深く立ち入るまでには至っていない。

4. 2 対象者について

本研究では、調査対象者を長期にわたって競技に深くコミットし、高い競技成績を残したアスリートに限定した。子どもと大人、初心者と上級者、団体種目と個人種目など、「動きのコツ」には様々な水準があると考えられる。その中で、本研究では成人アスリートかつ競技レベルの高いアスリートを対象としている。対象者を限定した条件として次の点が挙げられる。①自身の「動きのコツ」やそれを獲得するまでのプロセスについて詳細に語るができること、②コツ獲得時の状況を振り返りながら当時の体験を詳細に言語化できること。これらの条件の設定は、面接調査データの質を保証するためである。本研究では、動きのコツのみならず、それを獲得するまでの取り組み、そしてそのプロセスをアスリート自身がどのように体験していたのかについての情報収集を図る必要があった。子どもや初心者などを対象とした場合、「なぜ自分はその動きができるのか」、「いかなる感覚で動いているのか」、「その感覚に至るまでにどのような体験をしたのか」といった点を詳細に語る事が困難であることが考えられる。すなわち、本研究の調査対象者は、自身の行っている競技や動きについて熟知していて、それを言語的に説明できるということが前提として求められる。また、

勝敗の世界に生きるアスリートにとって、自身の競技パフォーマンスを向上・安定させることは競技継続における主要な目的となりうることに加え、その競技で活躍することは、彼らがスポーツ競技において自身の存在意義を確かめる一つの手立てでもありと考えられる。そのため、非アスリートと比較して自身の動きやパフォーマンスに対する関心が強いと予想されるため、本研究の目的に合致した情報を収集する上では、このような対象が適切であると判断した。

4. 3 コツ獲得プロセスにおける外的変容・内的変容について

本研究では、コツ獲得によるパフォーマンス向上のみならず、そこに至るまでの取り組み、そしてコツ獲得に伴う内的な変容についても検討していくことを主眼にしている。そこで、本研究で用いる外的な変容と内的な変容の語句について説明を加えておく。

外的な変容の具体的な内容として、「コツ獲得プロセスにおいて生じた重要な出来事やきっかけ」、「競技環境（チーム環境や練習環境）」、「具体的な取り組み（トレーニング内容）」、「コツ獲得によって生じたパフォーマンスの側面の変化」などがある。これらは、主に具体的な動き・パフォーマンスや取り組みの変化、どのような状況でコツが獲得されたのかを把握する上で必要な情報である。

内的な変容の具体的な内容としては、「競技に対する意欲」、「コツ獲得前に意識していた課題」、「トレーニング時に意識していたポイント」、「コツを獲得した後の意識の変化（競技観やパフォーマンスの力感など）」といったものを指す。これらは、アスリートがコツ獲得に向けた取り組みの中で、外的に生じる様々な変容をどのように体験していたのかを把握するための情報である。

なお、アスリートの“体験”に着目していることから、その語りの内容によっては分類することが難しいような場合（例えば、「コツを獲得して動きが楽になった」のような語り）もあるが、基本的に上記の内容を基準として、なおかつアスリートの語りの前後の文脈も考慮した上で外的・内的変容の分類を行うよう留意した。

第 2 章 目的

第 1 節 本論文の目的

コツを体系的に論じた金子（2002）の主張や，アスリートのコツ獲得を実証的に検討した阿江ほか（2001；2002；2003；2004）の報告からは，アスリートのコツ獲得体験がパフォーマンス向上のみならず，彼らの人格発達において重要な意味を持つことが示唆されている．しかしながら，従来のコツ研究においては，そのパフォーマンス的な側面（優れた動きのやり方や方法）に関心が多く寄せられ，コツ獲得に伴う内的変容をも含めた検討はほとんど行われていない．

そこで本研究では，このようなアスリートのコツ獲得に伴う人格形成を「個性化の過程（“自分らしさ”を探求し，表現していく過程）」と捉え，コツ獲得体験におけるパフォーマンス向上に向けた取り組みやパフォーマンスの変化（外的な側面）と，彼らが自分らしさを発揮していく個性化の過程（内的な側面）の 2 側面から，それらの関係性について明らかにすることを目的とする．

この目的を達成する為に，本論文では以下の 5 つの検討課題を設定した．以下それぞれの検討課題について言及していく．その際，各検討課題と対応する章の構成については＜ ＞内に表記した．

検討課題 1．元トップアスリートの競技ヒストリーにおけるコツ獲得体

験の特徴 ＜第 3 章＞

個人の有するコツの内容は，個人間で大きな相違がある場合が多いと指摘されている（阿江ほか，2001）が，アスリートがコツをどのようなものとして捉えるか，さらにはコツ獲得に至るまでの過程やコツ獲得によってどのような変化が生じたのかといった点においては，共通する要素を見出せるので

はないかと考える．そこで検討課題 1 では、「アスリートのコツ獲得」の実態把握と位置づけ，元トップアスリートの競技ヒストリーにおけるコツ獲得体験の特徴を明らかにすることを目的とする．

検討課題 2．アスリートのコツ獲得におけるプロセスモデルの提案

< 第 4 章 >

検討課題 2 では，検討課題 1 で明らかになった特徴を踏まえてアスリートのコツ獲得プロセスに着目し，競技への取り組み方やパフォーマンスの変化（外的変容）と，それに伴う意識や認知の変化（内的変容）の二側面からコツ獲得に至るプロセスをモデル化することを目的とする．ここでは，今後アスリートのコツ獲得過程に伴う個性化を検討していく上での作業仮説を生成する．

検討課題 3．プロセスモデルの精緻化とコツ獲得経験に伴う心理的变化

の特徴 < 第 5 章 >

検討課題 2 で用いた分析資料はコツ獲得に向けた取り組みに重点が置かれており，カテゴリー間のつながりやコツ獲得経験に伴う心理的变化に関する情報を十分に得られたとは言い難い．そこで検討課題 3 では，コツ獲得経験を有する学生アスリートを対象として面接調査を実施し，検討課題 2 で提案されたモデルの精緻化，ならびにコツ獲得経験に伴う心理変容の特徴を明らかにすることを目的とする．

検討課題 4. アスリートのコツ獲得体験がその後のキャリアにおける取

り組みに及ぼす影響 <第 6 章>

検討課題 4 では、これまでの研究における仮説の検証および、新たな仮説の生成と位置づけ、アスリートのコツ獲得体験がその後のキャリアにおける彼らの課題解決においてどのように繋がっているのか、そしてその体験にはどのような意味が内包されているのかを検討することを目的とする。本検討課題を通して、アスリートが現役引退後にも競技と関わっていく中で自分らしさを探求し続けていくというアスリートに特徴的な個性化の過程を、より明らかにすることができると考えられる。

検討課題 5. 「能の極意」獲得過程に伴う個性化過程の検討：世阿弥の

伝記分析を通して <第 7 章>

これまでの研究では“アスリートのコツ”という限定のもとでコツを扱ってきた。コツ獲得経験がパーソナリティ発達において意味を持つとの主張を説得力のあるものとしていくためには、コツ獲得に伴う個性化（自分らしさの確立）について、より多角的な検討を加える必要がある。そこで、検討課題 5 では、能楽の大成者として知られる世阿弥の伝書とその関連文献を分析資料とし、そこに見られる理論展開から、彼の「能の極意」の獲得過程と個性化の過程の関連について検討することを目的とする。このことは同時に、これまでに明らかにしたアスリートのコツ獲得プロセスモデルの妥当性や、コツ獲得における現実適応と個性化の関連を検討することにもつながる。

なお、本論文の構成の概要を図 2-1 にフローチャートとして示した。

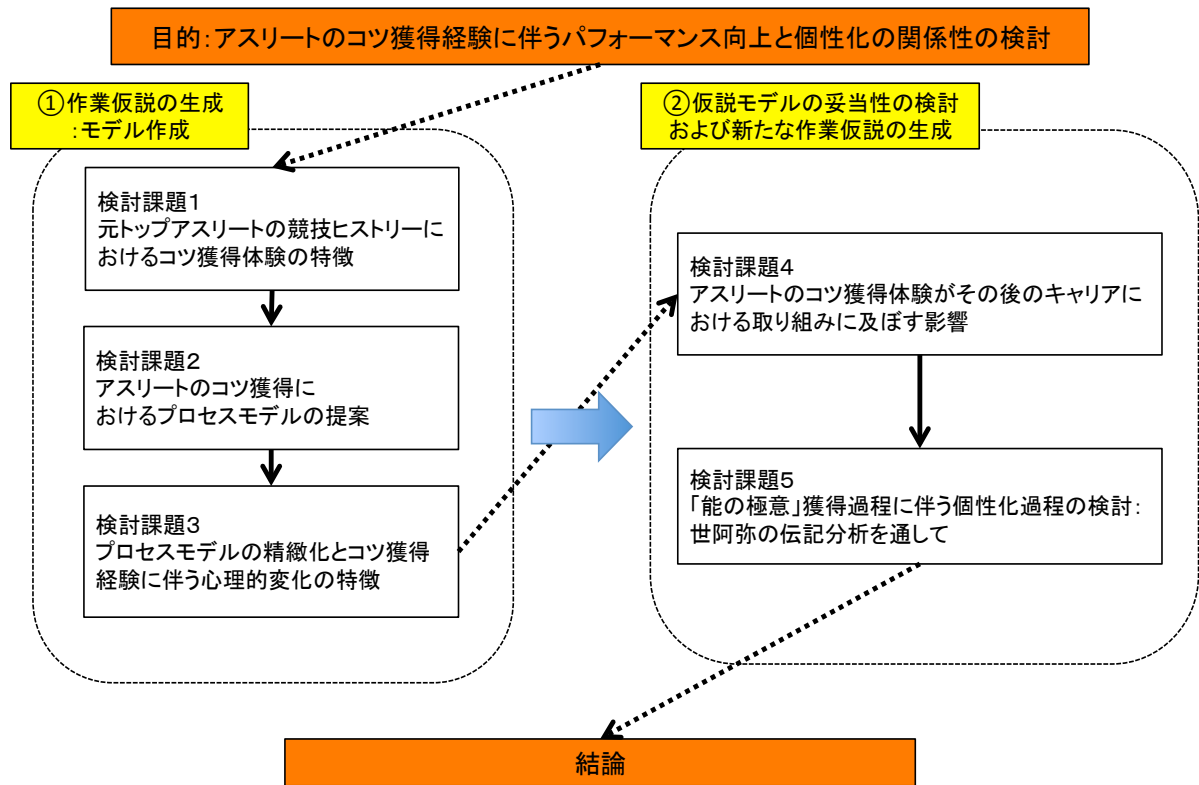


図 2-1 本研究のフローチャート

第3章 元トップアスリートの競技 ヒストリーにおけるコツ獲得体験の 特徴

第 1 節 本章の目的

パフォーマンスを向上・安定させる「動きのコツ獲得」は、アスリートの競技継続における中心的課題の一つである。しかしながら、「動きのコツ」は時にそれ自体を認識することが困難な主観的情報であり、個人差も大きい。このような理由から、この問題を真正面から捉えた研究は少ない。

また、コツは一般的にパフォーマンスの側面から捉えられがちであるが、金子（2002）や Nakagomi & Kotani（2009）は、コツ獲得体験がアスリートのパーソナリティ発達にも影響することを主張している。

本研究の目的は、元一流アスリートの競技ヒストリーにおけるコツ獲得体験の特徴を明らかにすることである。本研究は「アスリートのコツ獲得体験」の実態調査と位置づけられ、元トップアスリートが語るコツ獲得の体験を分析し、そこに共通・類似してみられる特徴を明らかにする。

第 2 節 方法

2. 1 分析資料

「ジュニア期の効果的指導法の確立に関する基礎的研究」（阿江ほか，2001；2002；2003；2004）と題した日本体育協会スポーツ医・科学研究報告書の中から、面接調査データを二次資料として用いた。このデータを分析対象とした理由を以下に述べる。

- ① この調査では様々な競技種目（陸上競技，体操競技，新体操，水泳競技，シンクロナイズドスイミング，柔道，バレーボール，ハンドボール，バスケットボール，スピードスケート）のオリンピックレベル，あるいは国際大会レ

ベルで活躍した元アスリートのコツについて面接調査（55 事例）を行っており、元トップアスリートのコツを幅広く、数多く収集したデータである。恐らく、個人的にこれほどのデータを収集することは不可能であると考えられるため。

- ② コツ獲得に関する多様な情報が含まれていて非常に価値の高いデータであり、異なった観点から分析し直すことで新たな知見を得ることが期待されるため。
- ③ 繰り返し検討された面接マニュアルに沿って面接が行われ、コツ獲得の前後についても細かく述べられているため。

これらの理由から、この調査データは本研究の焦点である「コツ獲得体験の特徴」を明らかにする本研究の目的を達成する上で有益な資料であると判断した。なお、資料の利用にあたっては、財団法人日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会の研究責任者から了承を得た。

2. 2 分析手続き

「コツ獲得体験の特徴」を分析するにあたって、阿江ほか（2001；2002；2003；2004）が制定した面接マニュアルを基に 5 つの観点（①コツの定義・捉え方 [手がかり]，②コツ獲得前の状況・背景要因，③コツの内容 [運動要素]，④コツ獲得による外的変化，⑤コツ獲得による内的変化）を設定した。これらの観点からその内容を詳細に判別するために、コツに関する先行文献を参考にしながら各観点についての評価カテゴリーを設けた。さらに、いくつかの事例に目を通し、各評価カテゴリーの具体例として下位カテゴリーを抽出した。

事例の分析はスポーツ心理学の専門家 3 名によって行われ、観点毎に対象事例

で最も中心的な内容を表していると考えられる項目（下位カテゴリー）を評定した。評定に用いた基準の一覧を表 3-1 に示す。

分析は、最初にコツ獲得体験について詳細に語られている 10 事例の分析を 3 名合同で行った。その際、それぞれの評定の根拠を互いに議論することで評定基準の共通理解を図れるよう留意した。その後は各分析者が 15 事例ずつ担当し、独立して分析した後に集計を行った。

表 3-1 各観点の評定基準

	評価カテゴリー	下位カテゴリー（具体例）		
コツの定義・捉え方 （手がかり）	感覚	筋運動感覚・道具の感覚		
		動きのイメージ（理想）		
		パフォーマンスの判断基準		
	タイミング	相手との駆け引き		
		動きのきっかけ		
	運動方略	具体的な技術・動き		
		戦略的な動き（相手に応じる動き） 動きのやり方・方法・ポイント		
その他・不明				
コツ獲得前の状況・ 背景要因	パフォーマンス停滞	怪我 スランプ・連敗・プラトーの体験		
		競技水準・競技環境による変化 競技レベルの向上 高度な技術との遭遇 練習環境の変化＆環境による制限		
	重要な他者の存在	ライバル・目標とする選手の存在 指導者との関係		
		その他・不明		
	コツの内容 （運動要素） ＊動きがどうなったか？	時間的感覚	主観的な時間感覚（一瞬、ゆっくり） スピード（切れのよさ、強弱） タイミング（リズム、合わせ）	
			空間的感覚	位置（狙うポイント、距離感） 面（円運動、支配エリア） 方向（動きの向き、ボールのコース）
力量的感覚				能動的な力の感覚（発揮、伝達） リラックス（抜力、抜重） 受動的な力の感覚（重力、反発力）
		その他・不明		
		コツ獲得による変化 （外的）	動き・パフォーマンス面における変化	記録・得点・技術の向上 動きの安定・修正力向上 動きの効率化 オリジナル技の開発
戦略・戦術面における変化				プレーの幅の拡大 対人技術の向上
				練習方法の変化
その他・不明				
コツ獲得による変化 （内的）	技・動きに対する認知の変化		自信の深まり 心理的負担の減少 苦手意識の克服	
		充実感・意欲向上	競技意欲の向上 充実感・楽しさ	
			競技観の変化	新たな競技観の確立 勝利欲求⇒自己表現
	特に変化なし			
	その他・不明			

第3節 結果および考察

分析の結果，表3-2のような結果が得られた．以下，得られた特徴をそれぞれの観点から述べる．

3. 1 コツの定義・捉え方

アスリートは自身のコツを定義する際，【運動方略（43.6%）】，【感覚（36.4%）】，【タイミング（18.2%）】といった要素を手がかりとしていることがわかった．なかでも，自分なりの『動きのやり方・方法・ポイント』や，自身の『筋運動感覚・道具の感覚』，『動きのイメージ』について言及するアスリートが多数みられた．具体的には「技術といえば技術なのかもしれないけど，前に進む，うまく進む，効率よく，力強く前に進む，それにはまるどころ（男性，元陸上競技者）」という語りや，「あくまで自分の中でのイメージ，こうやればできるっていう自分の中のポイントのみです（男性，元体操競技者）」といった語りがみられた．金子（2002）はコツを「自らの動きかたのポイントとして，運動感覚意識に与えられ，他人にうかがい知ることのできないコツ」と表現し，佐野（2003）は「コツはまずもって運動の体験を通して個人内に発生する，その個人にしか分からない運動感覚的意味核ないし運動感覚の意識現象である」と述べている．上記の結果は，コツが極めて個人的・主観的なもので，他人からはうかがい知ることができないという性質を如実に表していると考えられる．

表 3-2 各観点の分類結果

			下位カテゴリー 小計	評価カテゴリー 計	割合(%)
	評価カテゴリー	下位カテゴリー(具体例)			
コツの定義・捉え方 (手がかり)	感覚	筋運動感覚・道具の感覚	10	20	36.4%
		動きのイメージ(理想)	7		
		パフォーマンスの判断基準	3		
	タイミング	相手との駆け引き	5	10	18.2%
		動きのきっかけ	5		
	運動方略	具体的な技術・動き	4	24	43.6%
		戦略的な動き(相手に応じる動き)	1		
		動きのやり方・方法・ポイント	19		
	その他・不明		1	1	1.8%
コツ獲得前の状況・ 背景要因	パフォーマンス停滞	怪我	11	20	36.4%
		スランプ・連敗・プラトーの体験	9		
	競技水準・競技環境による変化	競技レベルの向上	11	21	38.2%
		高度な技術との遭遇	3		
		練習環境の変化&環境による制限	7		
	重要な他者の存在	ライバル・目標とする選手が存在	3	12	21.8%
		指導者との関係	9		
	その他・不明		2	2	3.6%
コツの内容 (運動要素) * 動きがどうなったか？	時間的感覚	主観的な時間感覚(一瞬, ゆっくり)	2	14	25.5%
		スピード(切れのよさ, 強弱)	2		
		タイミング(リズム, 合わせ)	10		
	空間的感覚	位置(狙うポイント, 距離感)	15	25	45.5%
		面(円運動, 支配エリア)	5		
		方向(動きの向き, ボールのコース)	5		
	力量的感覚	能動的な力の感覚(発揮, 伝達)	9	16	29.1%
		リラックス(抜力, 抜重)	5		
		受動的な力の感覚(重力, 反発力)	2		
	その他・不明		0	0	0.0%
コツ獲得による変化 (外的)	動き・パフォーマンス面における変化	記録・得点・技術の向上	7	36	65.5%
		動きの安定・修正力向上	13		
		動きの効率化	14		
		オリジナル技の開発	2		
	戦略・戦術面における変化	ブレーの幅の拡大	9	11	20.0%
		対人技術の向上	2		
	練習方法の変化	トレーニング・調整法の変化	5	5	9.1%
	その他・不明		3	3	5.5%
コツ獲得による変化 (内的)	技・動きに対する認知の変化	自信の深まり	14	25	45.5%
		心理的負担の減少	9		
		苦手意識の克服	2		
	充実感・意欲向上	競技意欲の向上	9	12	21.8%
		充実感・楽しさ	3		
	競技観の変化	新たな競技観の確立	7	9	16.4%
		勝利欲求⇒自己表現	2		
	特に変化なし		2	2	3.6%
	その他・不明		7	7	12.7%

3. 2 コツ獲得前の状況・背景要因

コツ獲得前には【競技水準・競技環境の変化（38.2%）】，【パフォーマンス停滞（36.4%）】，【重要な他者の存在（21.8%）】といった要因があることがわかった．なかでも『怪我』や『スランプ』，『競技レベルの向上』についての言及が多かった．具体的には，「前年がスランプで，走り方のポイントがよくわからずにバラバラになってしまっていたんです（男性，元陸上競技者）」という語りや，「レベルの低い大会に出ているうちはよかったが，19，20，21歳と，そのころから国際大会に出るようになって，自分の持っている能力と技術と海外選手との能力差，ギャップをすごく感じたときに，自分は劣っているなと思いなかなか挑戦的に取り組めない時期があった（女性，元新体操競技者）」という語りが見られた．金子（2002）は「『そうしたい』と思っても，『そうできない』ときに初めて，われわれは『できる』ためのコツを求めることになる」と述べており，上記の結果は，アスリートが怪我，スランプによってパフォーマンスの悪化を経験したり，競技水準の変化に伴う相対的なパフォーマンス低下を経験したりすることで，更なるパフォーマンス向上を切望したことによるものと考えられる．

また，『指導者との関係』に言及するアスリートも多かった．阿江（1999）は，スポーツ動作を習得したり改善したりするための第一歩として「指導者の眼，実施者の感覚や感じ，さらに VTR などの客観的手段により実施者の動きを観察し，その実態をとらえること」を挙げている．この結果からは，指導者からの指導・助言によって自身のパフォーマンスの特徴や課題に気づき，コツ獲得による更なるパフォーマンス向上に向けたトレーニングを行うための一つのきっかけになっていたことが考えられる．

3. 3 コツの内容（運動要素）

コツの運動要素には【空間的感覚（45.5%）】、【力量的感覚（29.1%）】、【時間的感覚（25.5%）】といった要素が明らかになった。その中でも『位置』、『能動的な力の感覚』、『タイミング』などの項目に言及しているアスリートが多かった。具体的には、「いかに試合でリラックスして走れるかです。…例えば 90%ぐらいのパワーが 100%のスピードを出せるのではないかというような感じです（男性、元陸上競技者）」という語りや、「どのタイミングで技に入れば上手く入れるのか。技に入る前に力を抜くというか、ダラーンと力を抜くわけではないけれど、一瞬身体をフラットな状態にして、そのあと力をグッと出せるような感じにすること（女性、元柔道競技者）」といった語りがみられた。これらの項目に共通することは“動きの効率化”である。彼らのコツは“必要最小限の力で、最大限の動き（パフォーマンス）を実現する”ためのものであり、各々がその獲得のために各々が課題に応じた試行錯誤を繰り返していたことが明らかとなった。しかしながら、この観点については種目特性が大きく影響していると考えられるため、今後より詳細な検討が必要であると考えられる。

3. 4 コツ獲得による外的変化

コツ獲得による外的変化には【動き・パフォーマンス面における変化（65.5%）】、【戦略・戦術面における変化（20.0%）】、【練習方法の変化（9.1%）】といった要素があることがわかった。中でも『動きの安定・修正力向上』や『動きの効率化』、『プレーの幅の拡大』に言及するアスリートが多かった。具体的には、「コツが分かっていない時はコーチの指示がないと後ろに倒れているか前に倒れているかわ

からなかった。…どのような練習でも朝練だろうと午後練だろうと疲れているときだろうと元気なときだろうと、100%に近い技ができるようになった（女性，元シンクロナイズドスイミング競技者）」，「武器となるシュートができる前は，試合ごとに調子にムラがありました。相手を見てプレーする傾向にあり，消極的なところがありました。コツをつかんでからは，得点力が上がり，武器となるシュートを活かして，他の動きのバリエーションが生まれ，プレーの幅が広がりました（男性，元ハンドボール競技者）」といった語りが見られた。コツ獲得によってパフォーマンスの質的变化や動きの定着が生じ，それゆえに試合展開における戦略的側面にも目を向けることが可能となっていたようである。

3. 5 コツ獲得による内的変化

コツ獲得による内的な変化には【技・動きに対する認知の変化（45.5%）】，【充実感・意欲向上（21.8%）】，【競技観の変化（16.4%）】，【特に変化なし（3.6%）】といった要素が明らかとなった。その中では『自信の深まり』，『心理的負担の減少』，『競技意欲の向上』，『新たな競技観の確立』が多く報告されていた。具体的には，「じつは鉄棒やるのが苦手だったんですよ。でも，コツをつかんでからは，堂々と演技できるようになって，精神面での軽減はありました（男性，元体操競技者）」，「スパイクの幅ができたことによってバレーが楽しくなった，コツを覚えたことによってバレーボールの世界が開けた（男性，元バレーボール競技者）」，「ディフェンスの大きさに関係なくプレーできるようになったので，不安感がなくなり，思い切って自分のプレーに集中できるようになりました（男性，元ハンドボール競技者）」といった語りがみられた。これらの結果からは，コツ獲得の体験に

よるパフォーマンス向上と同期的にアスリートの内面においても大きな質的变化が生じていることが考えられる。

第4節 本章のまとめ

本検討課題の結果、元トップアスリートのコツ獲得体験の特徴として、以下の点が明らかとなった。

- 1) コツは自分なりの『動きのやり方・方法・ポイント』あるいは、自身の『筋運動感覚・道具の感覚』といった、アスリート固有の【感覚】や【運動方略】として把握されていた。
- 2) コツ獲得前の状況・背景要因として、怪我やスランプといった【パフォーマンスの停滞】、競技継続に伴う【競技水準・競技環境の変化】がきっかけとなることが多い。
- 3) コツの運動要素には『位置』、『能動的な力の感覚』『タイミング』などが多く認められた。そこでは課題解決のための“動きの効率化”が目指されており、その獲得のために独自の試行錯誤が行われていた。
- 4) コツ獲得後は記録向上、動きの安定といった【動き・パフォーマンス面における変化】が生じ、それと同期して自信がついたり心理的負担が減少したりするといった【技・動きに対する認知の変化】が見られた。

今後は、コツ獲得過程に伴う外的変化と内的変化のつながり、ならびに変化のプロセスについて詳細に検討していくことが求められるであろう。

第4章 アスリートのコツ獲得に おけるプロセスモデルの提案

第 1 節 本章の目的

これまでのコツの先行研究の多くが、コツの内容や動き方、動きの感覚について焦点を当ててきていた。しかし、アスリートはコツ獲得をどのように志向するのか、どのような取り組みによって獲得したのか、コツ獲得後どのように変化していくのかといった、コツ獲得の一連のプロセスを詳細に検討した研究は少ない。こうした詳細なプロセスに注目し、そして検討していくことは、コツ獲得という限定されたスポーツ経験とパーソナリティ発達の関連性を明らかにする上で必要とされる。アスリートがコツを獲得していくプロセスにおいては、前章で明らかとなったように外的にも内的にも様々な変化が生じているはずであり、そのプロセスをモデル化することはコツという難解な事象を捉える上でも有効であると考ええる。つまり、個人にとってのコツ獲得の意味を検討していく際にも有益な知見となることが期待される。

本検討課題では、アスリートのコツ獲得プロセスに着目し、競技への取り組み方やパフォーマンスの変化（外的変容）と、それに伴う意識や認知の変化（内的変容）の二側面からそのプロセスをモデル化することを目的とする。それは同時に、アスリートのスポーツ経験とパーソナリティ発達の関連を検討していく上での作業仮説を提示することでもある。上記の目的に沿って、ここでは修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（木下，2003；以下 M-GTA）を用いて、元トップアスリートのコツを調査した先行研究の面接調査事例からコツ獲得に至るプロセスを検討する。

第 2 節 方法

2. 1 分析資料

検討課題 1 と同様に、「ジュニア期の効果的指導法の確立に関する基礎的研究」(阿江ほか, 2001 ; 2002 ; 2003 ; 2004) と題した日本体育協会スポーツ医・科学研究報告書の中から, 面接調査データを 2 次資料として用いた。

この調査データは本研究の焦点である「コツ獲得のプロセス」を明らかにしていく上で豊富な情報を含むデータであり, プロセスを詳細に検討していく分析にも耐えうると判断したため, 本研究における分析資料とした。

本研究では, 上記の面接調査データの中から, 「コツ獲得のきっかけ」, 「コツ獲得までの取り組み」, 「コツ獲得前後の出来事やその時の考え」といった点について詳細に言語化されているデータ 20 事例(陸上競技 10 事例, 体操競技 6 事例, 柔道 2 事例, バレーボール 1 事例, ハンドボール 1 事例)を抽出して分析を行った。

2. 2 分析方法と M-GTA の分析の手続き

アスリートのコツ獲得プロセスのモデルを作成するにあたって, 本研究では M-GTA を採用した。アメリカの社会学者グレーザーとストラウスが考案したオリジナル版のグラウンデッド・セオリー・アプローチ (GTA) は, データに密着して独自の理論を生成し, 概念とその諸概念を比較によって関係づけ, 概念のまとまりから産出したカテゴリーによって一連の現象を説明する質的研究法である。木下 (2003) が提唱している M-GTA は, それまでに考案された GTA の方法論的課題であるコーディングの仕方や立場の不明確さといった点を克服, 簡略化し,

データを切片化せず、データのまとまりから現象のつながりや流れを解釈することを重視している。M-GTA は人間と人間が直接的にやり取りをする社会的相互作用に関わる研究や、プロセス的性格を持つ現象の分析に適した方法であり（例えば、久保，2009・2010；坪内，2009），アスリートのコツ獲得事象における外的・内的変容のプロセスを詳細に検討する本研究の目的を達成する上でも，有効な分析方法であると考えられる。加えて，グラウンデッド・セオリーは人間行動の説明だけでなく，その予測に有効な理論である。すなわち，人間の行動の変化と多様性を一定程度説明でき，その知識に基づいてこれからの社会的相互作用に方向性を持たせることができる。したがって，理論内容のどの部分に働きかければ相手の行動がどう変化するかを予想することに活用ができるため，ヒューマンサービス領域などの実践的な活用に耐えうる（木下，2003）。このような点は，アスリートと指導者や援助者（トレーナーやスポーツカウンセラーなど）との関係の中で活用することによって，より効果的なサポートを行うことが可能になるといったことも期待できる。

木下（2003）は，M-GTA による分析を進めていく上では分析対象とする範囲を限定する「方法論的限定」が重要であることを述べているが，この点について，本検討課題では対象者を「コツ獲得経験ならびに，パフォーマンス向上に伴う優れた競技実績を有しており，自身の体験の詳細を言語化できるアスリート」とし，分析テーマを「アスリートのコツ獲得過程に伴う行動面・認知面の変容」と設定した。

M-GTA の分析の手続きは木下（2003）の手法に基づいて行った。具体的には，まず分析のテーマを「アスリートのコツ獲得過程に伴う行動面・認知面の変容」

に設定した．続いて情報量の豊富な面接調査データに着目し，テーマに照らして重要と考えられる語りの意味内容を検討し，分析の最小単位である概念を生成した．これは，データ中の「ある箇所に着目し，その意味の理解から類似例の比較を他のデータに対して行い，その結果により概念を精緻化していく」(木下, 2003)という作業である．概念生成の際には分析ワークシートを作成し，一つのデータの多様な解釈の可能性を検討しつつ，他のデータの類似例とも比較検討することによって概念の精緻化を図った．

本検討課題におけるひとつの概念生成過程を例示する．以下は分析対象となったデータで報告されていた，コツ獲得のきっかけに関する語りである．

「恐らく助走で何が大事かという部分が，それまで思っていた大事な部分と，助走練習をたくさんやる中で少しずつ変わったと思うんです．(中略)一番変わったのは，今まではやっぱりスピードに頼りすぎていた，それを力任せじゃなくてもうちょっと合理的といいますか，スムーズな方法でやるにはどういう助走をしたらいいかという部分が少しずつ変わって見えてきたというか，それじゃないかと思います」

この語りから，アスリートが更なるパフォーマンス向上に取り組む中で徐々に自身の課題に気づき始め，今まで築き上げた価値観をも問い直し始めることが考えられた．このような解釈を他のデータの類似例・対極例においても繰り返し行い，分析の過程で生じた解釈案，疑問，アイデアなどは分析ワークシートの理論的メモ欄に書き記しておく．このように，データをみながら幾通りかの解釈を検

討し、ひとつの概念が現象の多様性を一定程度説明できることが確認されるまで比較検討を繰り返すことによって概念を生成する。上記の分析手続きによって、＜競技観の問い直し＞という概念を生成した。概念＜競技観の問い直し＞の生成において作成した分析ワークシートを表4-1に示す。

表4-1 概念＜競技観の問い直し＞の分析ワークシート（抜粋）

概念名	競技観の問い直し
定義	一般的に理想とされる指導方法や技術、更には自身のこれまでの競技生活を通して形成された競技観に対しての、問い直しや再構築を行う。
ヴァリエーション (具体例)	「[まかの連中の跳躍が、今まではピストン型と言って脚の屈伸系を強くしていこうというような漠然とした先入観がやっぱりあったように…今思う」
	「恐らく助走で何が大事かという部分が、それまで思っていた大事な部分と、助走練習をたくさんやる中で少しずつ変わったと思うんです。（中略）一番変わったのは、今まではやっぱりスピードに頼りすぎていた、それを力任せじゃなくてももう少しと合理的といいますか、スムーズな方法でやるにはどういう助走をしたらいいかという部分が少しずつ変わって見えてきたというか、それじゃないかと思います」
	「学生時代は、むしろひざを上げようとか、そういう意識のほうが強かったかもしれない。それは高校時代の指導者の影響もあったと思うんだけど、高校時代の指導者は、とにかく膝を高く上げろ、高く上げなきゃだめだと言われていたのが、このころ自分でやり始めて、いや、ちょっと違うような気がするという…」
	「自分なんかは常に小さいほうだったんですけども、小さい者が大きい者とやるときは、相手にまず組ませないように動き回るといのが多くの指導者が小さい人に対しての指導法なんです。指導の考え方なんです。ところが自分は、そうやって大きいヒトとして動き回らんじゃなくて、組み合っただ中で大きい人のバランスをいかにして崩すかとか、ちょっと鈍い動きを利用して相手よりもノビッと一歩あるいは半歩余分に動いたり速く動いたりということを考えてましたし…」
	「それまでは地面をしっかりと押すことがとても強く頭にあったのですが、M選手らのフォームは地面を最後まで押すイメージよりも膝を素早く前へ、前へ持っていくものであったと思います。地面をしっかりと押さなくてもあのよう前へ進める感じがとても良かったと感じていました」
	「僕は身長が低いのでやっぱり(足を)置っただけ(のイメージ?)では厳しいところがあるんですよ。だから少し地面を押してやるっていうのがあったんですけど、昔のドリルは上方向の動きが多いんですよ。腿をあげたりとか、(身体が)まっすぐになって下におろすっていうのも分かるんですけども、上方向の動きが多いので、自分の場合はそれを全部前方向に力を出すという意識でやりました。それはハードルにも生きるところで、ハードルの時も常にそれを意識して前に押してかせぐみたいな感じがありました」
	「まず練習では、カーブの手前で(スピードを)いったん落としちゃうんですよ。やっぱり高校の時からそう教わっていたから、『ここ(レース中盤)で休んで、ラスト頑張り』みたいな感じを身体が覚えてしまっていたんですよね。…(略)…それで、そういうイメージを全部やめて、カーブの手前から(スピードを)あげられるようなイメージを(身体に)植えつけることから始めました」
	「それまでは、が一っとピッチを上げて脚を回していれば速く走れるようなイメージがあって、(400mHのハードル・インターバルでも)14歩でそれを再現していて、でも14歩だと勝負が出来ないということで、13歩に変えたのですが、身体全体を使ってもっと大きく走れないかなって考えたんです」
	「(動きを自分のものにするまで)2年ぐらいですかね。下を捕りに行く考え方など、今まで自分の培ってきた固定観念を1回壊すことになりましたから、それくらい時間がかかったと思います」
理論的メモ	これまで指導されてきたこと、一般的に理想とされてきたことを重視して取り組んできたが、競技レベルが高くなっていく中で、よりパフォーマンスを高めるために、これまでの競技観を見直す必要性が生じた。

次に生成した概念同士の関係性について検討し、複数の概念を説明することの
できる、より抽象度の高いまとまりであるカテゴリーを生成した。この段階では、
個々の概念について他の概念との関係をひとつずつ検討していき、ひとつの概念
を基点にそれと関係のあるもうひとつの概念を見出していく作業を繰り返す。こ
の作業を繰り返し行うことで、カテゴリーとカテゴリー内の概念が事象を的確に
説明しているかどうかの検討を行った。

これらの分析過程においては、質的研究法に造詣が深い研究者より継続的にス
ーパーバイズを受けるとともに、研究者や学生による自主ゼミの場において分
析結果を報告し解釈についての意見を仰ぐ手続きを踏んだ。

第3節 結果および考察

分析の結果、最終的に概念が17個、カテゴリーは6個生成された。これらの分
析結果を図4-1に示す。以下、分析結果の概要をコツ獲得の時系列に沿って文章
化し、分析事例において語られていた具体的内容を提示しながら考察していく。
文中では概念を< >、カテゴリーを【 】、具体例を『 』、筆者による補足を（ ）
の記号を用いて表記する。

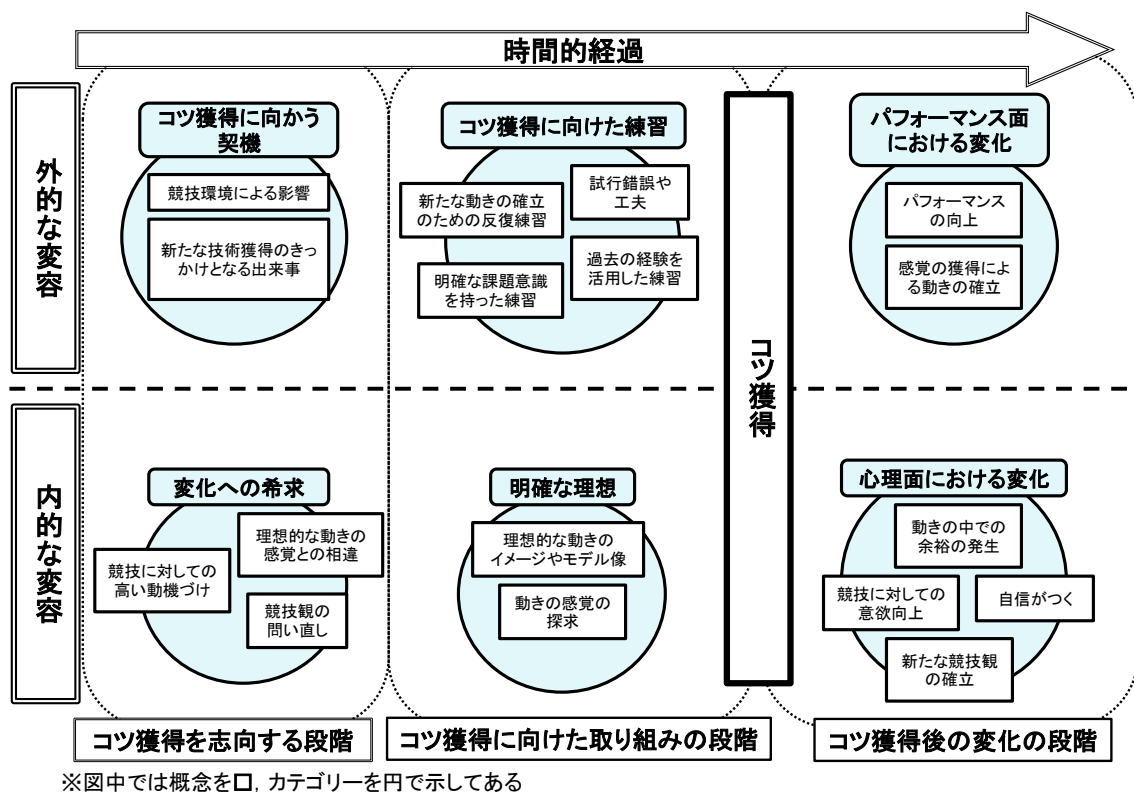


図 4-1 アスリートのコツ獲得における概念・カテゴリー

3. 1 コツ獲得を志向する段階

コツ獲得を志向する段階において、外的には【コツ獲得に向かう契機】が生成された。これは、練習環境や指導者・チームメイトの変化といった＜競技環境による影響＞、高い水準の競技レベルに移行した際に体験される＜新たな技術獲得の必要性きっかけとなる出来事＞のように、コツ獲得に向けた取り組みを始めるきっかけとなった具体的な事実を示している。概念＜競技環境による影響＞の分析ワークシートを表4-2に、概念＜新たな技術獲得のきっかけとなる出来事＞の分析ワークシートを表4-3に示す。具体例としては、

『私は高校から体操を始めたんですよ。ところが、高校での指導者は、僕ら初心者をはほとんど教えてくれないんです。だから、自分で覚えるというか、はっきり言えば、見よう見まねですね（男性、元体操競技者）』

『中学のころ強い先輩と乱取をしてて、ほとんど投げれない人がいたわけですね。その人を何とかして投げてやりたいという気持ちで、とにかく必死になって毎日練習していたんですけれども、先生に習った幾つかの技、あるいはその当時自分で得意だと思った技を幾らかけても、ビクリともしないぐらい受けが強くて、全く投げることができなかったんです（男性、元柔道競技者）』

といった語りがみられた。これらの出来事を経験する中でコツを獲得する必要性を感じ、コツ獲得に向けて歩みだしたと考えられる。

表 4-2 概念＜競技環境による影響＞の分析ワークシート（抜粋）

概念名	競技環境による影響
定義	コツを探究するきっかけとなった、競技環境(練習の環境、指導者、チームメートなど)による影響。
ヴァリエーション (具体例)	<p>「今まで大学を拠点にして練習をやっていたのが実業団に入って1人で練習を始めて、自分で自分の動きを見なきゃいけない部分があって、そのときに頼れるのはビデオぐらいしかなく、ビデオを見ながらやっていた。それまで余りやらなかった助走練習を、しかも冬のころからやっただですよ。技術練習って余り冬やらなかったものを」</p> <p>「(冬の間も室内で練習できる機会があり)体育館の上の回廊みたいなところがあって、そこで走るんですよ。だからちょうど僕らが助走するのにいいようなコーナーがあった。助走練習をやりなさいというような感じで、…(中略)…そういうふうにならざる環境にも恵まれて、じゃあ、ここを使ってやればいいかと」</p> <p>「(社会人になってからの環境の劇的な変化は)大きかったと思いますね。大学時代は恵まれていたわけです」</p>
	<p>「それと、T大学の雰囲気なのかF先生の雰囲気なのか分からないんですけど、余り形にこだわらなかったというんですかね。ただ役割だけをきちんといつも言われたような感じでした…(中略)…細かいことはあんまり言われなかったから、それまであったミスをするにに対する恐怖心がなくなったというんですかね」</p> <p>「同じチームメートのレーシーブのスペシャリストが、“低いと見やすいよ”って言ってくれたんです。低く構えたらボールって見やすいよって、…(中略)…へえって、こうやって低い姿勢にしたら本当だ、と思ったんです」</p>
	<p>「(コツ獲得のきっかけは)トラックがオールウェザーになったことですかね。初めて全天候型のトラックを走ったのが高校3年生のIIIの時でした。土のグラウンド感覚で走ると足が合わなくなり、決勝で転倒してしまうことになりました。原因は(土のグラウンドと同じように)地面をけることで、急激にストライドが伸びてしまったからです」</p>
	<p>「私は高校から体操を始めたんですよ。ところが、高校での指導者は、僕ら初心者をはほとんど教えてくれないんです。だから、自分で覚えるというか、はっきり言えば、見よう見まねですね」</p> <p>「当時はピット(着地用補助設備)が無かったから、その技をどうやって会得するのかを毎日考えて、そして、その技を覚えて代表になったと」</p> <p>「ピットがあると、適当にやっていきますよね。でも、ピットがない時代というのは、緻密に計算しながら、一つの課題を克服してやっていく」</p>
	<p>「こちら(赴任先の大学)へ来てからは、(専門の)器械・器具を使っている練習ができないので、練習方法を筋力トレーニングとかに変えたんです。それしかせざるを得ない」</p>
	<p>「指導者が体操競技じゃなく、テニス出身の方で、本読みながら教えてくれるんですけど。毎日膝かけ回りを何回もやらされて、それがとにかく長かったです。だいたい、同時進行で背面車輪も」</p> <p>「一人で回ったのは、夏休みに先輩が帰ってきた時です。高鉄棒の下に大の字になって、竹箒持って、回れるまで下りてくるなど言われたんです。その先輩ものすごく怖い先輩だったんで、それで1時間か1時間半。ある意味じゃ、踏ん切りつけてくれたのはその先輩なんで。ある程度追い込まないと、できないのになって思いますね」</p>
	<p>「(以前は)試合に出たくない時もありましたしね。その武器を得るまではただ打っていたという…使われていたという…。でもたぶんそういう段階はみんなあると思いますけどね。そこで『もういいや』と思ったらおしまいなんだろうけど、僕の場合はいい指導者にめぐり会えたんでしょうね」</p>
	<p>「でも筋力トレーニングする場所はありました。その前年3ヶ月間入院するけがをしまして、そこで筋力トレーニングをしたおかげで、退院時には筋力が強くなっていました。今回2回目の入院では、イメージトレーニングに加えて筋力トレーニングのおかげで平行棒の技を覚えることができました」</p>
	<p>「これまで何かつらいことがあったときには自分の体操を変えています。高校時代から通してけがが自分を変えていると言ってもいいかもしれません。モスクワオリンピックのボイコットという逆境も同じです。」</p>
	<p>「私は高校のときから体操競技を始めたのですが、そのときの監督はまだ現役選手だったし、その監督の指導方針というのが自主性、すなわち自分で考えろということでしたので、見たり聞いたりしながら練習をしていました。自分なりの練習のやり方とか、方向づけというのは、高校時代に身につけていたと思います」</p>
	<p>「1995年に、全日本チームがスウェーデンのマルメという街で合宿したんです。その時にO(全日本のコーチ、後に監督に就任)が、スウェーデンのM選手(世界No1のGR)とS選手、デンマークのゴールキーパーと僕とで、ゴールキーパーだけの合宿を組んだんです。そこでM選手のキーピングを教わったんです」</p>
理論的メモ	<p>アスリートは、自身の置かれた競技環境の中で、どうしたら自分がもっとパフォーマンスを高められるかを考えている。恵まれた環境を最大限に活かす者、反対に恵まれない環境の中で様々な工夫をこらす者、タイプは様々であるが、アスリートを取り巻く競技環境は、彼らのコツ獲得と密接に関連しているようである。</p>

表 4-3 概念＜新たな技術獲得のきっかけとなる出来事＞の

分析ワークシート（抜粋）

概念名	新たな技術獲得のきっかけとなる出来事
定義	競技の世界で闘っていくために、新たな技術獲得やパフォーマンス向上の必要性を感じた経験。
ヴァリエーション (具体例)	「(高校時代に)ソ連選手の脚の長さ、美しさを見て)体操の脚というのがそのときからイメージをつくらされたという感じがする」
	「(コッス獲得前の課題) “ここ一番というところで一瞬のうちに大きな力を出したかった” ことかな。オリンピックとか世界選手権とか大きな大会で必ず決勝で負けていた。それがすごく嫌だった」
	「中学のころ強い先輩と乱取をして、ほとんど投げられない人がいたわけですね。その人を何とかして投げてやりたいという気持ちで、とにかく必死になって毎日練習していたんですけども、先生に習った幾つかの技、あるいはその当時自分で得意だと思った技を幾らかけても、ビックリともしないぐらい受けが強く、全く投げるができなかったんです」
	「(中盤の走りを変えようと思ったきっかけは)95 年のような力がなくなっていたというのが分かっていたんですよ。だからペース配分で効率よく走るしかないなと思いました」
	「(思い出の技は)跳馬の前転とび前方宙返り 1/2 ひねり。当時はまだ 1/2 ひねる選手いなかったんです。それと、オリンピックの代表になるためには、跳馬が自分の課題だったんです」
	「僕が高校時代のときというのは、つり輪が下手だったんです。得意だったのは鉄棒で、つり輪とあん馬が下手で、でも 6 種目やらなきゃいけないので、結局、弱い種目に時間をかけたんですよ。つり輪が不得意だったのが、一番得意になって、また代表になっていくために、あん馬も克服をして、だんだんとレギュラーになったんですけど、その中で、跳馬がダメだったんです」
	「代表になるためには、跳馬が一番点数が低いんで、それを克服しなければ代表になれないと思いました」
	「高校 3 年生の時に 400m で 48 秒 11 を出して以来、大学 3 年生(48 秒 14)までその記録が破れずにいました。そのころの走りはストライドを伸ばそうと意識するあまりからだの後傾気味になり、かえってストライドは伸びないものでした。レース自体は前半から積極的にとばすものでしたが、そうしたレースに自分の限界を感じていた頃でもありました。大学 3 年の冬期に何とかしたい気持ちが強くなりました。とくに私のような体の小柄なもの(167cm)は工夫しないとだめだと感じており、そのころあまり人が考えていないような方法を取り入れてトレーニングしてみようと考えていました」
	「怪我がきっかけではないですけど、怪我前後のところでは動きづくりを相当やりました。それまで漠然と、あまり考えないでやっていたんですけど、このままじゃもう一皮むけないなっていうのがあって、世界に出て行くようになって…まず(一流選手の動きなど)目から情報を得てくれないですか。それで、ああいう動きをしてみたい、自分より早い人は何が違うんだろうかって考えるようになって、いろいろと自分の動きに手を加えていきました。高校～大学中盤あたりは全く考えていなかったですね」
	「世界と戦うということで、(400mH のレース)前半のスピードをある程度上げて行かなければならなかったのもあります。昔は(レース)前半が遅かったので、ストライドを稼ぐような走り方で 13 歩でいけたんですよ。でも、世界と戦うには 5 台目まで 21 秒そこそこでないかきやいけないじゃないですか」
	「97 年の世界選手権(アテネ)前の合宿でスピードに目覚めました。それまでは、400mH だからスプリント力はいらないと思っていました。マイルの選手を決めるという名目で 200m のトライアルをやったんですが、他のみんなが加速走で 20 秒半ばで走っていて、自分も 20 秒 7 位で走ったんですが、他の選手と比べるとぼんって(スピードが)上がらなかったんです。『それじゃちょっとダメだな』って(コーチに)言われて…」
	「(オールウェザーとスパイクで新たな動きの感覚を獲得)でも 1987 年頃の世界選手権では、オールウェザーの性質が変わり(スーパーX)、グラウンド面がさらに堅くなりました。しかし私は以前の感覚が忘れられず、スパイクも以前のものを使用していたのですが、全く走れませんでした。…(略)…新しい材質に適した走りができなかったんでしょうね」
	「まず、95 年の世界選手権の前年がスランプで、走り方のポイントがよく分からずにバラバラになってしまっていたんです。前に進まない、インターバルでも力を出そうと思っても空回りするというような感じだった」
	「大学 2 年の時にひどい肉離れをしました。以来、以前のような走りができなくなりました」
	「みんな向いたほうにスパイクを一生懸命打っていて、スパイクを打っているのだけれども、要するに『ここへ打ちますよ』ということだから、全然決まらないわけじゃないですか。一生懸命決めようとして頑張っているのだけれどもチームにおいてはすごい迷惑をかけている。そういうところで決めるためにはどうしたらいいかを考えていながらやっていたところが『向いたほうと逆へ打たなければいけない』。それをどうしたらいいかといったところでターン打ちができた」
理論的メモ	世界レベルのようなより高いレベルを見据える中で自身のパフォーマンス上の課題を分析・発見したり、怪我やスランプといったパフォーマンス停滞の体験を通して動きの再構築の必要性を痛感したりする。一見すると逆境のように思えるような出来事でも、彼らは競技者として更に進化していくために、その時々体験からコッス獲得のヒントを見出しているようである。

内的には【変化への希求】が生成された。これは、向上心を抱き続ける＜競技に対しての高い動機づけ＞があることや、＜理想的な動きの感覚との相違＞を感じることによって動きの課題を探求したり、＜競技観の問い直し＞のように自身のこれまでの取り組みを振り返ったりするといった、更なるパフォーマンス向上に向けて課題を明確にしようとするアスリートの内的な動きを表す。概念＜競技に対しての高い動機づけ＞の分析ワークシートを表4-4に、概念＜理想的な動きの感覚との相違＞の分析ワークシートを表4-5に示す。具体例としては、

『自分としては膝から下がスムーズに前に出ていませんでした。このことは膝が曲がったままで接地してたと思っていたのでこの部分は直したいとは思っていました（男性、元陸上競技者）』

という語りが挙げられる。また、女性の元柔道競技者は、

『立ち技でとりにいかねばならないという感じがあった。始めた（現役復帰した）のは28（歳）ですから、効率良くやりたいというのが一つあったんです。せっかく持っているものが10あるんだったら、それを10全部出し切りたいなあと。その性能を上げるためにはどういうふうにしたらよいのかなあと強く感じたんです』

と語っている。現役復帰した際の年齢や体力を考慮すると、そこでは持っている力を全て出し切るという効率の良い動きの獲得を迫られていたとも考えられる。

表 4-4 概念＜競技に対しての高い動機づけ＞の分析ワークシート（抜粋）

概念名	競技に対しての高い動機づけ
定義	競技に対しての意欲が高く、技術向上のために高い目標や課題を持ち、主体的に競技に取り組んでいた。
ヴァリエーション (具体例)	「技を克服する楽しみがいつもあった」
	「とにかく2メートル30が跳びたいという気持ちが強かった」
	「結局、柔道の場合はそういうレベルの高い人と毎日毎日、少しでもレベルの高い人と稽古することによってそのレベルの高い技を受ける。レベルの高い受けに対して自分の技をぶつけていく。強くなるためにはそれしかないのかなと思うんですね」
	「とにかく自分が強くなりたいという気持ちはそのころから持っていましたから…」
	「毎日の練習の中でも打込とか投込はウォーミングアップは多少兼ねている部分もありますけれども、じゃなくて毎回基本を見直すためにやっているんです。それこそ魂込めて一本一本打込をやれと僕は言うんです」
	「大学3年の秋、日本インカレ200m決勝で気持ちの良いレースができ、走ることが面白くなりました。そこで、先生から理想のレースというものを聞き、そのイメージに近づけられるように努力を始めたのも大学3年の秋以降です」
	「高校2年の時に出場したアジア大会では悔しい思いをし、大学3年でケガをしてしまい目標となるアジア大会に出場できなくなり、もう一度アジア大会に出場するという志がずっとありました」
	「コツは基本的には自分の中で進化していくものだと思います。ですから、いつまでも同じ感覚・イメージのままであることはないように思います。常に新しい感覚を求めています」
	「工夫するというか、新しいものをつくるというのと、人のやっているものを自分ができるようになるように工夫するということがあると思う。やっぱりできると楽しいじゃないですか。そこをもくろんで、うまくいったって最高だよ。それが人にやらされてやったんじゃないやっぱりますい」
	「たまたま偶然みたいな部分もあるのかもしれないけど、ただ、助走練習をやったりやらなきゃいけないというのは感じていたんですね」
	「すぐく(競技)を見ることはしました。おかげで、そこからまた違う考えが出ました。小さいときも、同じ技やってるほかの子の(先生による)注意もずっと聞いてて、もっとうまくなりたいと思っていました」
	「(コツを獲得しようと思った理由は)追いついて…追い越すためにね。僕は中2で後からはバレー部に入っただけで、入ってきてすぐみんなよりも先にレギュラーになったんですよ、何にもできない状態で。それなのにいきなり入ってきて『何でお前みたいなのがレギュラーなんだ』とぐじゅぐじゅ言われて、『今に見ていろ、こいつ』…その気持ちは今でも思い出しますよね。それがあったからこそ、一生懸命練習もしたし、バレーも上手くなって…」
	「常に、これだっというのとはなかったですね。もっと何かあるんじゃないかって。自分がトップ(選手)になったわけではなく、自分よりも速い人がいるわけですから…正解はなかったですね。ずっと継続してやっていて、その積み重ねの中で築き上げてきたっていう感じですね」
	「あの棒下宙返りが入院期間中に頭の中で成功させることができたという経験が、私のイメージトレーニングのスタートだったといえると思います。誰に教わったわけでもないですが、勝ちたい一心から始めたことだったと思います」
	「スウェーデンが1991年のチェコでの世界選手権で優勝した時に、もう僕は彼を見ていました。ヨーロッパのトレーニングにすごく興味があったんです。それは、ちょうどアトランタオリンピック予選の前でした。当時、僕自身は『自分の中で限界を作ってはいけない』っていう気持ちもあったし、『今の自分のキャリアを残しながら、何か新しい技術もほしい』と飢えていたんですね。そこで習ったキーピングを、全日本のトレーニングの中で実践してみました」
	「でもまだ、僕は『もう習得できた』と考えていません。完璧はないです。ずーっと変化し続けたいといけなし、シューターもそれに対して変化しますし…」
理論的メモ	アスリートがコツ獲得やパフォーマンス向上を望む背景には、“勝ちたい”という強い願望がある。必然的に、勝つためにはどうすべきかを考えねばならず、彼らは自ら主体的に練習に取り組み、常に向上のためのヒントを探しているようであった。

表 4-5 概念＜理想的な動きの感覚との相違＞の分析ワークシート（抜粋）

概念名	理想的な動きや感覚との相違
定義	現在の動きと自身が描く理想の動きや感覚との間にズレがあり、その部分を取り組むべき課題として認識する。
ヴァリエーション (具体例)	「はっきりしなかったね、(他の選手の跳躍を)見てる間は、全然違うなと思いながら」
	「また、自分としては膝から下がスムーズに出ていませんでした。このことは膝が曲がったままで接地してたと思っていたのでこの部分は直したいとは思っていました」
	「この動きが完成すると、結果的には速く走れませんでした。まず13歩で走るためにそこから入らなければならなかったと思います。しかし、速く走るためには、地面を強く(後ろに)けることが良くないということが解っていました、この矛盾が悩みの種でした」
	「私は、現役時代に様々な測定を行ってきましたが、脚の筋力、特に股関節の筋力(cyber)の値が非常に低かったことにびっくりした記憶があります。このため、ストライドを伸ばせる柔らかい動きをしていたにもかかわらず、接地時に『パン』と(地面を)とらえる感覚がうまくできなかったのでしょう」
	「(ずっとおりる感覚が良いという)予備知識はあったけれども、よく分からなかった」
	「でも、怖かったんですよ。前に進んでいかなければ、ストライドが縮んでしまって、13歩で走れないんじゃないかって思って、…(中略)…でもその冬は、ストライドをちょっと縮めた感じで、ずっと走ったんです」「それで少しよくなったんじゃないかと思うんですけど、ちょっと物足りないような、これでいいのかなって感じがしたね」
	「(94年アジア大会にて日本記録を出したことについて)大学の卒論で自分のフォームを分析して、それでいろいろと考えながら工夫してトレーニングを始めたのですが、結局それがなかなか結果として実を結ばなくて、大学院1年の時も『トレーニングはできている』と、『走れている』という感じはあるのですが、結果に現れないで『違うのか』という感じもありました。こんな感じかなというものをつかみつつあっても、結局記録に出ないとそれが合っているかというのはわからないわけですから」
	「立ち技でとりこみやすいんじゃないかという感じがあった。始めた(現役復帰した)のは28(歳)ですから、効率良くやりたいというのが一つあったんです。せっかく持っているものが10あるんだったら、それを10全部出し切りたいなあと、その性能を上げるためにはどういうふうにしたらよいのかなあと強く感じました」
理論的メモ	「背面車輪はとにかく見えないというか、イメージができないんで、回ろうとしたら、(肩が返って)背中を何回も打ったんで、どうやって回るんだというのがありました」
	漠然とはありながらも、今現在のパフォーマンスと自分の思い描くパフォーマンスとの間にズレを感じ、その点を改善していく必要性を感じる事がコツ獲得に向けて取り組み始めるきっかけとなる。このような“ズレ”はパフォーマンスの結果やそれに対する不快感、あるいは失敗の経験の中から見出されるようである。

コツ獲得に向けて歩みだすきっかけとなる出来事背景には、その後の競技継続において内的にも必然性が認められるようである。

金子（2002）は、ヴァイツゼッカーの言葉を引用しながら「コツという‘知恵が生まれるのは、生命力が妨げられたとき’なのだという。‘どうしてもそう動きたい’というパトスの生命こそコツの図式発生のための‘肥沃なる大地’である」と述べている。このように、「なんとしてもできるようにになりたい」、「なんとしても勝ちたい」といった強い情念があること、そして新たな動きを獲得せざるを得

ないという必然性のある出来事を経験することによって、アスリートはコツ獲得を志向するようになると考えられる。

3. 2 コツ獲得に向けた取り組み段階の検討

外的には【コツ獲得に向けた練習】が生成された。これは、＜明確な課題意識を持った練習＞、＜試行錯誤や工夫＞、＜新たな動きの確立のための反復練習＞、＜過去の経験を活用した練習＞のように、コツを獲得したアスリートが個々の課題に応じた様々な練習に取り組んでいたことを示している。概念＜明確な課題意識を持った練習＞の分析ワークシートを表4-6に、概念＜試行錯誤や工夫＞の分析ワークシートを表4-7に、概念＜新たな動きの確立のための反復練習＞の分析ワークシートを表4-8に、概念＜過去の経験を活用した練習＞の分析ワークシートを表4-9に示す。具体例として、

『地面の反発…地面反力をどのようにからだを受け止めるか、いかに筋肉を使わないで走るかってことばかりでした。あとは、接地してる局面を小さく速くっていう基本的なことばかりやってましたね（男性、元陸上競技者）』

『ずっと壁打ち。壁打ちだけをやっていて、やたらと。で、何百回何千回と続けて、（ボールが）返ってくるようにして、ワンバウンドして、そういう練習の繰り返し（男性、元バレーボール競技者）』

といった語りが挙げられる。

表 4-6 概念＜明確な課題意識を持った練習＞の分析ワークシート（抜粋）

概念名	明確な課題意識を持った練習
定義	競技力を高めるために必要不可欠な、自らの動きの課題を明確に認識して練習を行う。
ヴァリエーション (具体例)	「(大学進学後、大きな大会に出るようになり自分の欠点である脚を意識するようになって) 自分の足を隠さなくちゃいけないんで、ものすごい力を入れて訓練した」 「足をそろえるのに、他人の3倍は力を入れる。この一見無駄なことも、やり通せば、まったく他の追随を許さない体線が出てくる」
	「技術的に何か間違っていたとか致命的な欠点という感じは一度もないんですよ。だから今までやってきたことを少し広げるなり洗練させればいいかなと。その一つが、助走はスピードが大事だけれども、スピードプラス踏み切り準備動作、余裕を持って踏み切りに入る部分ができるかどうか、というのがありました」 「最後の自然な加速するにはやっぱりストライディングだろう。それも自然なストライディング。無理やり広げるのではなくて、その自然なストライディングを保証してくれるのは、前半のうまい加速部分と後半のリラクセーションに尽きるだろう。それを理想としてやっていった結果が、多分、前半はギュッと、ギュッと地面をとらえて、特に肩の部分の動きを楽にすることで体も動かせる…」
	「できるだけすんなり力を出せるようにすることと、自分が出したその力をすんなり相手に伝えることですからね。柔道の場合、上手くボーンと入れるとすごい大きな力を一瞬出せるけれども、自分と相手の距離(間合い)や技に入るタイミングがちょっと違うだけで全く技に入れなく、力が出せなくなる。打ち込みの段階では、ウェイトトレーニングでやったことを意識して取り組んではいた。意識して取り入れようとはしていた」
	「そして実際の疾走練習では意識のポイントとしてはキックした脚の踵を引き上げることや腹筋をしめること、足の運び、腕振りなどにも気をつけました。(特に気をつけたことは)疾走練習では、キックした足をおしりの下に素早く引き上げることだったと思います。スプリントドリルや疾走練習中で以上のような意識を持つことによってコツを定着させたのだと思います」
	「(一番重要なポイント)は接地の瞬間です。もちろん接地するのですからロスはあるのですけれども、『どれだけブレーキをかせずに、ロスを少なく』と。乗った瞬間にスムーズに体重移動をしないと。体重移動という時間もないですけども、本当にその瞬間です」
	「(走る距離の長短に関わらず意識していたかどうかについて)走る練習すべてですね。短い距離のスプリントできっちり押す、長い距離(500や600)でも安定して走る、という二点を気をつけてやったつもりです」
	「まず長い距離を安定して走れるピッチ、テンポですね。最初から最後まで同じストライド同じピッチで走れるということをまず定着させるために意識したんです。あとは、短い距離の速い走りの方で、前でさばくんではなくて、真下と後ろでさばくようなイメージをもってやりました」
	「(接地)は地面の反発…地面反力をどのようにからだを受け止めるか、いかに筋肉を使わないで走るかってことばかりでした。あとは、接地してる局面を小さく速くっていう基本的なことばかりやってましたね」
	「一番気をつけていたのは、『待つ』っていう…ものですかね。焦って(脚を)下におろさない…いかにこの状態(接地前)に身体の少し前で膝が伸びた状態で待てるかっていうこと。人それぞれ感じ方が違うと思うんですけど、競歩のようなイメージを、それをそのときに巧く取り入れられたかなと」
	「僕は、1回出来てしまうとそれがずっと出来てしまうっていう感じだったので、イメージ的なものを頭に残して、それをずっと繰り返すように…動きづくりの中でポイントをつかんでいく。この動きをするためにはこのポイントをおさえていけば大丈夫だっていうのを、練習の前の、本練習の前の動きづくりのところでしっかり作って走りに持っていく。ちょっとずれてしまったら、もう1回それまでに教わった練習をやり直して感覚を取り戻してから練習に入る」
	「技を行うときに、私は1つ1つのポイントを全部頭で押さえながら行きます。たとえば、倒立から上水平の場合だったら、肩を出して、バランスを取って、ということをやっと考えていますし、背面水平のときには、背面に1つ落としてタイミングを合わせて引き上げます。そして、引き上がってきたら、今度は手首を返しながら肩を引き上げて十字懸垂の静止部分でしっかり押さえる、と。ずっと頭に、順番に入っていると思います」
	「動きに関しては、やっぱり繰り返すだけですね。具体的には、最初は間違っただけに行かないように、次は見送ってしまうボールに近づいていくように、そしてゴールの枠に入れられないようにはじき出すように、さらにボールを止めながら『切る』ように、といった段階を常に自分の中で持ちながら、練習していました」
理論的メモ	アスリートは自身の思い描く理想的なパフォーマンスを実現するために、今現在どのような点が課題なのかを明確にした上で、その点を強く意識しながら練習に取り組んでいる。また、そのような強調すべき箇所は個人によって多少の差はあるものの、多くのアスリートにおいて、その後のコツにつながるようなポイントに集約されていることが窺える。

表 4-7 概念＜試行錯誤や工夫＞の分析ワークシート（抜粋）

概念名	試行錯誤や工夫
定義	動きのコツを獲得するために独自の練習を行ったり、練習の中で様々なことを試行錯誤したり工夫したりする。
ヴァリエーション (具体例)	「ウォーキング、ウォーキング、ウォーキング。ウォーキングしながら、その中にそういう足のさばき（スイング系の動き）を、いわゆる素振りのなかで…(中略)…鍛練的な意味合いで、そういうものを勝手に肉付けしながらいろいろ試しながらどんどん、いわゆる型稽古みたいなかたちで、移動を伴いながら、わずかな移動を伴いながらずうっとやっていて、それでだんだん理想像が固まってきた…」
	「(コツを定着させるために)跳躍とスプリントドリルを並行して開発していった」
	「(姿勢や歩行などの基本の重要性を) ウォームアップや何かの段階で日常的に入れ込んで工夫してみる」
	「ただ、やっぱり投げてやろうと思って、…(フェイントをかけたりすることを) やって見たんです。かけるタイミングをちょっとずらしてみたりとか、ステップを大きくしたり小さくしたり、角度を変えたり。あるいは、いろんなタイプの人とやることによって、それぞれのタイプの人がそれぞれの攻撃の仕方があるし、それぞれの受け方がありますから、できるだけその幅を広げた対象の人たちと練習することによって自分を高めていける」
	「特にこれは自分が他の人に見てもらいたいような盛り上がりというか、そのような技はもちろんあります。しかし、そのようなことを注意するのは練習段階のことで、試合においてはそのようなことにあまり注意を向けることはありません。試合期の練習の中で、意図的にそのような意識を組み込んで練習を行った経験はあります。そのように意識して練習していた結果、失敗が多いような場合には、試合の時にそのあたりを加減するようにしていました」
	「その内に、つり輪で後方2回宙返りの練習を始めました。そうしたら、わりとうまくいって、頭の返しなどのコツを覚えました。それで鉄棒に移って同じような気持ちでやってみたら、鉄棒でもうまくなりました。つり輪のやり方を鉄棒に移したわけです。『あー、なんだこんなことか』という感じでした。もともと鉄棒の2回宙返りに思いがあったわけですので、つり輪でできたその直後に鉄棒に行ってやってみました。それで同じようにうまくできて、とても感激した記憶があります」
	「これは私特有の覚え方かもしれませんが、回転中に目を閉じるのです。あまり強く意識していたわけではありませんが、手を離してから自然に目をつむる感じでした。視覚の世界から自分の身体感覚に移し替えるようなつもりでした。その方が自分としては安定すると思っていました。回転中に『このへんだな』と思ったときに着地をするようにするとうまくなりました。着地もうまく止まるようになりました」
	「当時は、学校の運動会などに演技会によく行きましたが、そのような時は、絶対に失敗しないように心がけていました。このような機会を利用して、自分が試合で使いたいと思っている技は極力演技会で、つまり人前で試してみようと考えていました。これも技の定着のための練習のひとつでした」
	「ミニトランポリンで、前宙から覚えていった」
	「たぶん、第三者から見ると、あいつ何してるんだろうと言われるでしょう。かたちがいいものをやっているわけだから、言えなかったです」
	「こういう風な動き(膝を伸ばした状態で、かかとだけ接地させるようなウォーキング)をしながら、ピッチをどんどん上げていって、走り結びつけるような動きをやりました。多分、極端な動きをすることでいろいろな感覚を体験させながら、動きをつかませようとしたのでは。爪先上げて膝を曲げないでピッチを上げて走れとか、踵だけで走ってみて感覚はどうか、自分の中でいかに走りが出来れば極端な動きでもいかにいらないか、っていう感じで」
	「(最初)イメージの中でも失敗していました。あるときイメージの中で肩のずらしを少し遅くしたとき、バーを長く引けるイメージができました。その時に初めて頭の中で成功しました。それまではどうしても頭の中でもひじが曲がってしまうんですね」
理論的メモ	「今の子どもたちは非常に幸せだと思う。なぜなら、正しい技術を段階追って、きちんと教えていく指導スタイルがある程度確立されているからです。私達のころは、結局それがわからなかったから、回り道をしながら、いろいろな筋力をつけたり、基本練習を自分で吸収したりしていった、けっこう時間がかかったんじゃないかと思います」
	「自分で工夫するというか、こういう動きを入れたらおもしろいとか、これだともっとおもしろいという、そういう工夫をするのは、われわれの時代では多かったような気がします。…(中略)…いろいろな技を見ようと思っても、ビデオもないし、私達のときは8ミリフィルムの時代だったので、それを見て、『わあ、こんな技をやってるわ』という感じで、自分なりに工夫して、自分なりに吸収してという要素が非常に多かったように思います」
理論的メモ	その工夫の仕方は様々だが、アスリートは自身の課題に応じた練習を行っている。基礎練習に立ち戻ってじっくりと感覚を確かめる、他種目の動きや体力トレーニングでの感覚を活用する、敢えて厳しい環境を自ら作り出してトレーニングするなど、個々の課題に応じて試行錯誤していたようである。そして、これらのトレーニングは彼らが意図を持って、主体的に行っていることであった。

表 4-8 概念＜新たな動きの確立のための反復練習＞の分析ワークシート（抜粋）

概念名	新たな動きの確立のための反復練習
定義	練習を何度も繰り返すことで自身のコツの感覚を探求し、動きとして定着させていこうとする。
ヴァリエーション (具体例)	「じゃあ、その助走がうまく走れるようになったきっかけは何か、コツは何かと言われるとはっきりわからないんですが、とにかく反復練習で少しずつつかんでいったんだと思うんですね」
	「踏み切り動作までやるのは足首とかひざに負担がくるんで、そんなに跳べないと、1週間30本の全力跳躍は無理。だけど助走だけだったら100回ぐらいはできる。どうせ冬の間走るんだったら、普通に走るよりも助走をやったほうが即効性があるだろうと」
	「時には、自分よりも少しというか、かなり劣る相手とやることによって技の切れというものを身につける練習も必要だし、そういった意味でも本当に、たくさんやらないとしようがないと思う。当然、毎日やってればそれに対する受けもできてきますから、かからなくなりますけれども、それをしないと自分の技も磨けないし、相手がどう受けるかわかりませんから。（自分がある技をできるようになったその技を逆に使っていくことによって、自分が得意とする技の相手の受けを）こっちも学ばんです」
	「実は脚に力を入れると、— 普段のやり方というのは全部バーになる。— 集中の配分が違うから全くだめになって、1から全部やり直しになる。最初から技を全部一つずつ、力を入れてやり直して。— そういう条件でもう一回確認していく」
	「そういえば、大学3年から4年にかけて徹底的に膝をしめることを補強運動などで行いました（キック直後に脚の踵をおしりの下に近づけるような感じ）」
	「たくさん走ったことで獲得できたと思います。」
	「指導者が、試合に出たら優勝しかないという考えの人なんです。1日に休みのときは10本ずつ通すんですよ。規定10本、自由10本、それを一気に。全種目です。8時間から10時間かかりましたね、1日。夏休みの1ヶ月ぐらい、ずっと。コツの定着というより、やるしかなかった。もう考える暇も何もない」
	「(コツを定着させるためには)回数ですね。身体に本当に染み付けるといって、頭で分かっているけど駄目ですから」
	「ずっと壁打ち。壁打ちだけをやっていて、やたらと。で、何百回何千回と続けて、(ボールが)返ってくるようにして、ワンバウンドして、そういう練習の繰り返し」
	「幅っていうのかな。ここしかダメっていうのじゃなくて、ちょっと早くてもOK、遅くてもOKなんだけれども、一番いいのはここ(水平位)っていう感じですかね。それはもう回数かけて、経験積むことによって覚えていきます」
理論的メモ	アスリートは練習で回数を積み重ねていく中で、コツを身体で覚えようとトレーニングしていた。それは単に数をこなす反復練習というより、その都度自分の運動感覚のフィードバックを行い、それを蓄積していくことによって自身の動きの感覚を洗練し、身に付けていったようである。

表 4-9 概念＜過去の経験を活用した練習＞の分析ワークシート（抜粋）

概念名	過去の経験を活用した練習
定義	過去に意識したことや指導された経験が、新たな動きの確立に向けた練習の中で活かされる。
ヴァリエーション (具体例)	「過去に何か意識したこと、うまくいったこと、よかったことというのが点在していたことが、点々から線になってきたという感じで…」
	「(冬場に技術練習を入れなければと思ったきっかけは) 大学時代の M 先生の指導の影響だと思うんですけど、ある程度のレベルの選手になったら、もうあと切りかえなきゃだめだよというのがあって、その影響だと思います」
	「あともう一つは、インドアのシーズンをうまく使えと。春、秋のシーズンじゃなくて、インドアと春から夏のシーズン、秋はおまけでないと。きっちり 2 シーズン制にして 1 年を 2 回使えと。2 回仕上げていけば 2 倍進歩ができる。1 年で 2 年分やる進歩というか、更新できる、そういう発想があったと思うんです」
	「(怪我で今までの動きが出来なくなったが) また、別のイメージから以前の走りができるようになりました。1 つ目は胸が腰の位置、臍から股に分かれているというイメージで脚を動かすこと (これは中学生のときに指導者から言われたものでそれをこのときに意識しました)、2 つ目は左右の腰をそれぞれ基点としながら、接地脚側の腰を中心に反対脚側の腰を動かすイメージです」
	「(どの時期が最も競技成績に影響を与えたかについて) むずかしい質問です。どの時期もつながりがあってイメージができていると思いますから」
	「あえて言えば、3 つ (中学、高校、大学) のどの時期にも共通するようなスプリントランニングのポイントは①: 腿を必要な高さまで上げること、②: その上げた腿を素早く振り下ろすこと、③: ①と②はいずれも自分の軸を作りながらできることが重要だと考えています」
	「(接地のほうに意識したこと) 上半身の使い方というか、以前は後ろ加減というか、あごが少しあがった感じで走ってたんですけど、それが入る(あごがしまる?) ようになってきたんです。その前から『あごを締めろ』とか言われていたんで意識はしていたんですけど、疲れてくるとどうしてもあがつちゃうんですよね」
	「(他の人の意見について) T さん(日本陸連コーチ)も『昔はストライドを伸ばそうとしていたんだけど、ある時なるべく(タイミングを) 早めて(足を) おとそうと意識したら、ストライドは変わらずにピッチがあがってうまくいった』といってたんで、それがなんなのかずっと考えていました」
	「高校のときに、練習日誌を書きなさいということで、最初はもう書くのが嫌で、強制的だったんですよ。強制的にやっていたのが、だんだんと自分のものになってきて、その中で練習法というのを見つけるんです」
理論的メモ	「僕を教えてくれた指導者は、いろんなところへ連れてってくれました。そのとき、自分はそんなに教えないで、そこの指導者にポンと預けるんです。でも、みんないろんなことを教えてくれましたし、いろんなものも見れた」
	時には、これまでに意識していたポイントや指導がアスリートの動きのコツに繋がることもある。このように語ったアスリートは、これまでも“考えながら” 競技に取り組んでいた様子が窺える。そして、自身がアスリートとして知的にも肉体的にも成熟した段階において、過去の練習で取り組んでいたことや指導者の指導の意味を深く理解し、それを今現在の自身の動きのコツと関連づけて捉えることができるようになり、コツを獲得するためのトレーニングに活かしていたと考えられる。

内的には【明確な理想】が生成された。これは、優れたアスリートの動きを参考にして＜理想的な動きのイメージやモデル像＞を描いたり、自身の身体感覚に注意を向けて＜動きの感覚の探求＞を行ったりするといった、アスリート個人が理想として追い求めるような動きの感覚を実現するために、より高次のレベルの目標を基準とした取り組みを積極的に行うようになったことを示す。概念＜理想的な動きのイメージやモデル像＞の分析ワークシートを表4-10に、概念＜動きの感覚の探求＞の分析ワークシートを表4-11に示す。

表4-10 概念＜理想的な動きのイメージやモデル像＞の分析ワークシート（抜粋）

概念名	理想的な動きのイメージやモデル像
定義	アスリート個人が思い描く、理想的な動きのイメージやモデル像がある。
ヴァリエーション (具体例)	「何か風変わりなものがあるな、何かいいぞ、おい、軽くポンポンと、脚が前で受けさえしてくれれば、どんどん跳んでいくじゃないか、というイメージだけは残ってたから。…(中略)…(理想の感覚を掴むためには)まず歩きから変える。日ごろの歩きから変えないと変わりっこない」
	「コツの前に、何かこうしたいというある意味での理想像があるかどうか」
	「踏み切るときがマックスだ。一番速いんだ。そういう意味でも、ゆっくりめの感じの助走で、でも力まないで上がっていくという、それをある意味理想像として持っていたんですね」
	「(大学時代)はK選手の技術は衝撃的というか、まねをしようまねをしようとやっていました」
	「この動きはA選手の歩行の動きを参考にしました。彼の歩行は上手に腰が動いていたように感じて、その動きの中に取り入れてみた」
	「O選手なんかは、筋力は全然ないですけど走れるのは、何か秘密があるだろうなって…どう考えても筋力の走りではないので。彼はそういう(地面からの)反発を受けるのが、結構上手いんですよ。そういう感じで、力を温存して走るにはどうしたらいいかってことを常に考えていました」
	「たぶんこうだろうという、イメージに近いような人はいたと思います。たとえば監物先生のような素晴らしい棒下宙返りを行う方がいろいろいらっしゃったので、それらのイメージが元になっていましたのでまったくゼロからのイメージということはありません。伸腕での棒下宙返りは多分こうであろうというイメージの八割方はこのような方々の演技が元になっていますので、割と像が創りやすかったのかもしれない」
	「M選手みたいに僕より年齢が上でも、世界のゴールキーパーとして活躍できるということを実際に見て、限界っていうのを自分の中で作らないようにしようと思いました」
理論的メモ	『自身の課題を解決することでどのようなパフォーマンスを実現することができるのか』というイメージや、それを体現しているモデルとなる人物がいることが、コツ獲得への手がかりの一つとなる。このような目標があることで、自分に必要なトレーニングが明確になり、コツ獲得へと向けた練習の質も高くなっていくのであろう。

表 4-11 概念＜動きの感覚の探求＞の分析ワークシート（抜粋）

概念名	動きの感覚の探求
定義	課題を持って繰り返し練習に取り組んでいく中で、理想の動きをするための動きの感覚を自分自身で探求していく。
ヴァリエーション (具体例)	「ビデオ撮ってもいいし跳躍と悪い跳躍の差がどう違うかわからないんですよ。最初のまだ動きが定着しないころはすぐ使えると思うけど、ある程度まで行っちゃうと、ビデオを見たり目で確認するよりも感覚のほうが大事ですね」
	「柔道の中でいえば、さっきの話の中でも話したように、組み手で組み勝つためのコツとか、その得意技に入るためのコツとか、そういうのはあるけれども、自分の得意技を本当に自分のものにするためのコツと言われると、これはコツじゃなくて、それを繰り返し練習したり、いろんなレベルの人とやって試しながら覚えるしかないのかなという気がするんですよ」
	「(目標やモデルにした選手)いることはいました。でも特にだれそのさばきをまねするということはありませんでした」
	「モデルというのは特にありませんが、I 選手やA 選手の影響は大きかったです。合宿もいつも一緒だったので、何であんなに速く走れるのかなって、いつも観察していました」
	「コーチがいなかったんで、自分で発見していくしかなかったですね。世界陸上などでも、いろいろな選手の動き、速い選手をずっと観察していました。それで、いいところだけ取り入れていこうと思っていました。やってみて、合っていたらそれを取り入れて、それをまた独自のものにしていくという感じですかね。だから、観たままではない自分の感覚ですよ。まず頭でイメージして、実際にやってみて、イメージと実際の動きを埋める作業をするという感じですよ。それで、動きの感触が良ければ、そのまま継続していくという感じでした」
	「(動きの)いい人を見て、自分の中でいいなって思ってやってみて、それで自分の動きが再確認されるじゃないですか。だから僕も…I 選手は(体幹が)前傾して脚を前に振り出すんですよ。でも、前に接地するわけではなくて、凄い速さで(接地脚に)乗り込んでいく。その動きをやりたいと思って、真似してみたんですけど、結局I 選手のような動きは出来なかった。だけど、(脚に)乗り込んでいって重心をずっと前に進めていくっていうのは、どうしても作らなければならない部分(動き)だったので、自分の中でそれを作っていくにはどうしたらいいかと考えているうちに、少しずつ動きが変わってきたような感じですね」
	「97 年 12 月に日本陸連の合宿でT さんに動きを教わる機会がありました。動き作りのことをやって、なんとなくこういう感じで走ればいいのかっていうのが出てきて、冬場はずっとそれを考えながら走ったけど巧みじゃなくて。それで翌年(98 年)の5 月に、M さんに話を聞くチャンスがあって、地面を押す感覚と足を持ち上げる感覚っていうのを教えてもらって、1 ヶ月後くらいに段々といい動きが出来るようになったんです。でも、なかなかこれだけというのがつかえなかったんですが、その年の夏に北海道へ合宿に行ってA 先生に最終的に観てもらって、そこで大体ぼやっとしていたものがはっきりしてきたかな、という経緯があります」
	「ハムストリングスで大きく(脚を)スイングさせるような動かし方を覚えなさいと…。以前から考えてはいたんですけど、実際に使い方を教えてもらったような感じですね。今までの、『ぐっ』と地面を押す感じから、脚に乗るこの瞬間の『すっ』という時の感じをつかめるように、競歩的な動きの中で、ハムストリングスを巧く使うトレーニング、動きづくりをやって筋肉の使い方を覚えていった感じです」
	「その時、病院に入院中でしたが、棒下宙返りを伸腕で倒立に収めるというイメージトレーニングを入院中の3 ヶ月間行いました。最初はやはりうまくいきませんでした。よかったのは、イメージを作ることをあきらめなかったことです。何回も何回もやっても、やはり屈腕のさばきになってしまいました。ところがイメージの中でタイミングをずらすことによって、長くバーを引っ張る感じのイメージができてきました。そのとき頭の中で伸腕の棒下宙返りを成功させることができました。それを何回も何回も、入院期間中あきらめずにイメージトレーニングを行いました」
理論的メモ	「ビデオ装置一式が自分の頭の中に入っていて、自分の演技をそこで録画していったら、着地してすぐに座ってそのビデオを巻き戻すと、今演技した動きが頭の中で映像として再生されるという感じです。その映像を見ながら自分で自分と会話をします。『今の少しタイミングが早かったんじゃないか』『じゃあ、そこをもう一度ビデオで見てみよう』というように、自分の演技の映像と会話をしながら練習するというようなこともありました」
	「何回も回数をかけていくうちに、偶然にこの部分でちょっと引っ張ってみたら、もっと意外と簡単に、かつあまり筋力使わなくても十字懸垂までもっていけるな、ということがわかってきました。そうすると、そこを改めて何回も何回も集中して練習するようにすれば、この技はここが一番のポイントになってくるので、ここだけ集中して練習しよう、タイミングを合わせる練習をしよう、とそういうふうに思いました」

具体例としては、

『〇〇君（氏のライバル）なんかは、筋力は全然ないですけど走れるのは、何か秘密があるだろうなって…どう考えても筋力の走りではないので．彼はそういう（地面からの）反発を受けるのが、結構上手いんですよ．そういう感じで、力を温存して走るにはどうしたらいいかってことを常に考えていました（男性、元陸上競技者）』

『ビデオ装置一式が自分の頭の中に入っていて、自分の演技をそこで録画して行って、着地していすに座ってそのビデオを巻き戻すと、今演技した動きが頭の中で映像として再生されるという感じです．その映像を見ながら自分で自分と会話します．今のは少しタイミングが早かったんじゃないか？じゃあ、そこをもう一度ビデオで見てみよう！というように、自分の演技の映像と会話をしながら練習するというようなこともありました（男性、元体操競技者）』

という語りが挙げられる．また、元陸上競技者（男性）は、

『まず歩きから変える．日ごろの歩きから変えないと変わりっこない』

と語り、理想の動きにつなげていくためには競技場面だけでなく日常生活の歩き方や姿勢にまで意識を向ける必要があり、徹底的に歩く練習に取り組んだことを振り返っていた．このように、分析対象とした事例では課題克服のための動きの確立に向けて、

競技への取り組み方そのものや競技に向かい合う姿勢における質的な変化が報告されていた。

金子（2002）によれば、「コツに出会い、コツが身体化されていくのには、つねに運動感覚能力によって工夫が重ねられるのでなければならない。儚いコツを確かなものにしようと運動感覚能力を訓練すれば、運動のかたちは有意味に構造化され、安定性を増す」という。さらに金子（2002）は、『対象から触発され、対象に従う』のではなく、『自ら対象のなかに入り込み、自らの生命によって対象を経験する』という地平に立って初めて、コツの発生の問題圏に入ることになる」とも述べている。これらの主張からは、アスリートがコツを獲得し、安定したパフォーマンスを発揮するためには‘こう動きたい’という理想を明確にした上で様々な試行錯誤を行い、自身の運動感覚を鋭敏にしていく取り組みが不可欠であると考えられる。

3. 3 コツ獲得後の変化の段階の検討

コツ獲得後の変化の段階では、外的には【パフォーマンス面における変化】が生成された。これは＜感覚の獲得による動きの確立＞で動きが安定・定着し、記録向上や課題である動きを高度なレベルで自在に行えるようになる＜パフォーマンスの向上＞が生じるといった、動きの質の変化を示している。概念＜パフォーマンスの向上＞の分析ワークシートを表4-12に、概念＜感覚の獲得による動きの確立＞の分析ワークシートを表4-13に示す。

表 4-12 概念＜パフォーマンスの向上＞の分析ワークシート（抜粋）

概念名	パフォーマンスの向上
定義	コツを獲得して動きが変化したことによって、競技におけるパフォーマンスが向上する。
ヴァリエーション (具体例)	「動きのスケールが大きくなったのではなかろうか」
	「1つ技を獲得するということはそれだけ幅が広がるということですから若干の幅の広がりがあったかもしれませんが、そんなに大きく変わったという印象はないです」
	「（コツ獲得後、レシーブに関して）ボールに対して逃げなくなるというのは確かなんですよ。自信が出てくると…。…(略)…でも、この辺は全部私が取ろうと思ってると、大体、先、先にいけるので、そうすると逆にミスも少なくなってくるんです」
	「（コツ獲得後、スパイクに関して）すごくボールがゆっくり見え始めたというのと、ボールに対していろんな打点が得られるようになった。…(略)…うまくコース打ちができるようになった」
	「自分のコースが広がることによって、相手のコースが読めやすくなりますよね。僕はこれだけの幅が打てるから、自分のとめることができる幅というものを考えることができます。だから要するにブロックの決定率がいっぱいですよ」
	「動きは変わりましたね。もちろんスピードもつきましたし、筋肉もつきましたし…。多分ストライドはかなり狭くなっていたと思いますよ。昔は400mHの8台目まで13歩でいけましたけど、(競技歴)後半はいけなかったですから。そのかわり、スピード、つまりピッチがあがったんでしょうね。もちろん、13歩で(8台目まで)いこうと思えばいけたんですけどね。元々が、オーバーストライドだったのかもしれないですね」
	「練習の場面の中でいろいろ経験をしていきながらひとつの技が作り上げられてきたので、こういうふうによればできるという自分なりのもの生まれてきたと思うんですね。ですから私は失敗が非常に少ないタイプの選手だったと思います」
	「スライディングすることによって、ボールを取りに行くんじゃなくて、シュートが飛んでくるコースに自分が当たりに行くという形になり、体全部を持っていく考え方に変わっていきます。片手だけでなく両手ごと、全部持っていくわけです。そうすると、ボールを怖がらない、なおかつボールに向かっていくという攻撃的なキープングに変わっていきます」
理論的メモ	コツを獲得したことでパフォーマンスが向上、安定する。中には、課題としていた動きのコツを獲得し、そのプレーが安定することによって、その他の動きやプレーにも好影響が認められるアスリートもいるようである。

表 4-13 概念＜感覚の獲得による動きの確立＞の分析ワークシート（抜粋）

概念名	感覚の獲得による動きの確立
定義	動きの感覚が明確になり、動きの再現性や安定性が高まる。
ヴァリエーション (具体例)	「練習が続くと疲れるんですけど、それでも入れるんです。入るときにじゃまがない感じ。普通だと相手がじゃまするんですけど、上手く入れるときは、相手の抵抗がないというか、すっと入れる感じなんですよ」
	「それが少しずつ合わせられるようになり、それからは空中の時間が長く感じるというか、余裕を持たせられるようになり、接地時間を短くするイメージで走れました。さらに、空中での『間』をとる感覚がわかったことかな」
	「それまでは、足をおくときに、ガッガッと引つく感じで、股関節も広げて前に進もうとしていたんですけど、ある時から真下におろすというか…(脚を)おろすという感じがなくなって、ただ重力に任せてくすとおろす」という感じで、一步一步(の接地)がカツンとはまるようになってきました」
	「それが、すんと(脚が)おりるようになってきて、もうちょっと後ろの方で押せるようになったというか…」
	「腹の方からぐっと押さえられるようになったというか…。以前は、上への力が働いているというか、間延びしてしまう感じだったんですけど、レースを重ねるうちに、それが前にぐっと入って、腹にぐっと力が入って、息が少し抜けたような感じで、ほんとに地面に(足を)おくだけで、疲れているんですけど前に進むようになったんです」
	「そんなにピッチをあげていくという感じはなかったです。ただ、後ろで押すことができるようになったんです。ちょっとの力でパンパンパンという…。以前はぐっぐっと前から押すような感じだったんですけど、ちょっとストライドを縮めて、(脚が)前に行く部分を少し押さえて…。(以前は)股関節あたりで止めてる時間があるというか、待っておろすという感じだったのが、その待つ時間が短くなって、すぐにおろせるようになったんです。それで長い距離がよく走れるようになりました」
	「入りがうまく入ったというのは、それまでは滞空時間が短かったのですが、長かったんですよ。フワッと上に上がる。まったく今までの位置感覚と違って。思い切り蹴ったら、背筋にきて、腰いためたかな、やまいと思ったんですけども、やまいと思ったら最高の出来で」
	「感覚としては、足首ではグリップのように固定して、膝では方向を決め、腰では力をためるという感じです。そうすることによって、1歩1歩しっかりと体重が乗って、力がたまっている感じで走れるようになっていきました」
	「このようなイメージで練習するようになって、大学4年直前の3月の終わりの記録会で47秒3の自己記録が出ました。それまで自己記録の更新に限界を感じていましたので案外あっさり出たなという感じでした。このレースのイメージは前にも言ったように前半、楽に走ろうとしていたものでした。この記録会以前の練習である程度自分の中では良いイメージがあったのですが、記録が出たことによってその感覚が一層確かなものになりました。実際、大学院1年に100m、200m、400mで全て自己記録(10秒5、21秒2、46秒80)を更新しました」
	「(93年に同等の記録を出したときとは感覚が)違いますね。93年のときはバウンディングのようにポンポンポンと走っていった、前半ある程度おさえて後半に出すというレースパターンでしたので、そのときより、感覚的には1ランク上の段階にいったかなという感じでした」
	「やはり最初は脇を絞って、ここだというタイミングで肩を大きく後ろに回していくポイントがイメージの中でつかめたときに、ぶら下がった局面でバーを長く引っ張ることができて、バーから手が離れないというようなイメージが作れましたね」
	「(技が)あまり狂ったことはありません。一度覚えてからは割りと順調でした」
	「なぜか、シュタルダーと背面車輪はどんなに疲れてもできてましたね。下だけわかれば、下だけウツとめければ、いくらでも引っ張ってこれたんで、できました」
理論的メモ	自身の運動感覚としてコツを身につけたアスリートは、従来よりも効率的で、精度の高い動きが可能となる。このようなパフォーマンス時の感覚というのは、その表現(擬音や比喩)が人によって様々なように、アスリート固有の感覚として体験される。

具体的には、

『(スパイクに関して) すごくボールがゆっくり見え始めたというのと、ボールに対していろんな打点が得られるようになった。うまくコース打ちができるようになった (女性, 元バレーボール競技者)』

『感覚としては、足首ではグリップのように固定して、膝では方向を決め、腰では力をためるという感じです。そうすることによって、1歩1歩しっかりと体重が乗って、力がたまっている感じで走れるようになっていきました (男性, 元陸上競技者)』

という語りが見られた。このようにコツを獲得したアスリートは、高いレベルで動きが安定するようになるということが共通して語られていた。

内的には【心理面における変化】が生成された。これは、動きの自動化による＜動きの中での余裕の発生＞や、＜自信がつく＞、＜競技に対しての意欲向上＞、＜新たな競技観の確立＞といった、競技に対する意欲や認知の仕方が変化したことを示している。概念＜動きの中での余裕の発生＞の分析ワークシートを表4-14に、概念＜自信がつく＞の分析ワークシートを表4-15に、概念＜競技に対しての意欲向上＞の分析ワークシートを表4-16に、概念＜新たな競技観の確立＞の分析ワークシートを表4-17に示す。

表 4-14 概念＜動きの中での余裕の発生＞の分析ワークシート（抜粋）

概念名	動きの中での余裕の発生
定義	コツを獲得したことによって動きを行う中で、精神的にも余裕が持てるようになる。
ヴァリエーション (具体例)	「（コツ獲得後は）非常に跳躍が楽に行えるようになった」
	「（コツを獲得して）35 ぐらいは出るのかなと思いましたよね。余裕しゃくしゃくで助走していったような感じで。もうちょっと欲があれば32とか33ぐらいは跳べたかもしれない」
	「スペースがあいたと思ったときにわくわくしながら打つんですね、そういうときは、…(略)…セッターの手を離れたときにはずっと自分がポイントを探しているんですよ。…(略)…、ここで取るのか、こっちで取るのか、30センチぐらい引っ張ってこっちへ打つのかというのがわかります」
	「例えば、300m 走をした場合、これができるとタイムが縮まると共に走った後の感じが楽でした」
	「それで、練習のなかでも死ななくなってきたんです。疲れているんですけど、踏ん張れるというか、走りに粘りが出てきたという感じになってきたのが一番大きかったですね」
	「それで押す部分が少なくなってきた、空中に余裕が出てきた、空中で遊べるようになったという感じでしたね」
	「(感覚をつかんで)練習ではそれほど変化はなかったんですけど、試合での感覚がちょっと変わりましたね。前は『走ってます!』って感じだったんですが、それから身体が軽くなったというか、力を使わずにすーっといけて、力を入れたところでまたスピードが変えられるというか。」
	「大学3年までの走りは300m までほぼ全力で走っていたにも関わらず、200m の通過の記録ではほとんど差がなかったと思います。大学4年以降のレースでは3年以前よりも少ない努力感で前半を疾走できるようになったため、この後のスピードは大きく減速しなくなりました」
	「ストライドは伸びたと思いますね。あと、200m は練習でも(スターティング)ブロックから出て21秒3、4 ぐらいで5本位ひよいて走れるようになりました。400m も、練習でも46秒1 ぐらいで走ったことはありますね。びよびよ走れた時期がありました」
理論的メモ	「400m での変化よりも、400mH のレース前半を13 歩で凄く楽に走れるようになった感覚の方が大きかったです。今まで前半5 台目まで22.0 秒くらいかかっていたのが、21.3、4 ぐらい出せるようになりましたから。98 年の日本選手権(自己ベスト達成時: 48 秒64)の結構風が強い中で、前半は力を入れずに楽な気持ちでいけましたね。インターバルで無理をして走っていないので、イメージ的なものなんですけど、遠くから下からハードルみて跳ぶんじゃないくて、そのまま走ってきて、ハードルを上からみて入れるというか…余裕を持って『まい』っていう感じで1 台目から入れました。ストライド伸ばしても高い位置から入れるようになったので、多分腰の位置に余裕ができたと思います。明らかにハードリングに行くときの感覚が違いましたね。」
	「ナカヤマの場合も、はじめはいっぱい自分で考えながら強引に引っ張り込んでいったと思うのですが、だんだん回数をかけていくと、自然にコツが100%だったものが、ここの部分は30%ぐらい覚えとけばいいや、これは10%あればいいやとかたちで、少しずつ薄くなってきて。ただ、ポイントとしては、背面水平のここだけを集中してもっていけば大体できるというふうになってきました」
	「練習でちゃんとコツを覚えているから、その練習のままのコツを試合に出せればいいわけですね。だから、試合と練習がまったく違うかって、そういうことは絶対ない。練習のままを試合に出せる。むしろ試合になると、ちょっと私は抑え目にやります。軽くなるから。だから練習を100%とすると、試合で私は95%ぐらいで十分という気持ちで試合をやっています」
理論的メモ	コツ獲得によって課題としていた動きをそれほど意識することなく実行することが可能になる。そのことによって、競技の戦術・戦略面について考える余裕が生まれるようである。また、効率的な動きが可能となり、従来の動きと比較すると主観的な疲労度にも変化が現れるようになるアスリートも多い。

表 4-15 概念＜自信がつく＞の分析ワークシート（抜粋）

概念名	自信がつく
定義	コツを獲得して動きが変化したことによって、競技自体や自分の動き、プレーに対してさらなる自信が持てるようになる。
ヴァリエーション (具体例)	「体操の半分以上はどのようにできるかという出来方競争であるということに自信が沸いてきた」
	「自分の弱点だったところが別な格好で人と違う線になってきたというのがかなり大きかったような気がする」
	「（ライバルを投げた経験で）もちろん自信はつきましたけど、前から言ってますように、とにかく自分が強くなりたいという、一番強くなりたいという気持ちを持ってやりましたから、その前後で変わったということはないですね」
	「それで、（スピードの）維持ができるようになってきたので、（レース）前半から自信を持って走れるようになったんです」
	「2回宙返りを覚えたことによって、得点もかなり取れるようになり、オリンピック圏内に近づいた感じがしました」
	「今と比べると、われわれのころは技の数はかなり少なかったと思いますが、非常に多くの技にトライしたという自負はあります。しかしその中で、自分のものになったという技の数はそう多くはありません。そういう中で、2回宙返り下りをものにしたということは自分にとって大きな自信となりました」
	「大学1年生のころは鉄棒は苦手種目でした。それが2回宙返りを覚えることによって苦手意識がなくなったのは大きいと思います」
	「自信はつきました。〇監督の『なせば成る』という言葉を求めてよかったなど」
	「（コツ獲得後について、スパイクを打つことが）楽しいですね、決まるときはもう…ドカーンと打ってね」
	「（練習の中で）特に競技生活の後半の方、絶好調の時というのは優勝した場面をもとに頭の中で作り上げていきました。…(中略) …最高の時というのは負ける気がしなかったというか、頭の中では優勝しかありませんでした」
理論的メモ	「棒下宙返りそのもので失敗することはありませんでした。こうやればできるというものがはっきりしていましたから、心配する要素はなかったです」
	「（フィジカルトレーニングを）やりだしてから、フィジカル面の数値が上がった。体がまたひと回り大きくなった。自分の中に、筋肉というプロテクターが付いていると、恐さがなくなる。プレーの恐さで止めていた部分を、思い切って飛び込めるという形に変えていったんです。フィジカル的な数値が具体的に大きくなっていったことが、メンタル的なところに一番大きく影響したんじゃないかなって僕は思ってます」
理論的メモ	課題としていた動きのコツを獲得することで、これまで苦手意識を抱いていたプレーに自信が持てるようになる。そこには、『コツを獲得するまでの長く苦しい道程を乗り越えてきたこと、そしてその選択や取り組みが間違いではなかったことを自身で認める』という意味合いも含まれており、そのことが一層競技に対する自信を深めることになったようである。

表 4-16 概念＜競技に対しての意欲向上＞の分析ワークシート（抜粋）

概念名	競技に対しての意欲向上
定義	コツを獲得して、更に高いパフォーマンスを追及しようとしたり、一層主体的に競技に取り組むようになったりする。
ヴァリエーション (具体例)	「シュタルダーはできはじめて面白くなってきたんで、どれぐらいスピードをつけて上がれるかなと思い始めて、上がるのがすごく気持ちいいんですよ。そのとき、スピード出して上げるには、下ろしを遅らせたいんだと思いました」 「これはできるっていうより、自分のシュタルダーにするにはっていう、別の感じですね。自分の中で、かっこいいのはこうでしょうって」
	「バレー選手として認められたというか、そういうことがあるじゃないですか。その、スパイクの幅が出来たことによってバレーが楽しくなった、コツを覚えたことによってバレーボールの世界が開けたという…それがなかったらそこで僕はつぶれていたと思うんですね」 「これ(コツ)なくしてオリンピックは行けないでしょうし、バレー選手としてやれなかったということでしょうね。平凡な選手で終わっていたということでしょう」
	「(コツをつかんだ動きが試合の中で)通用したということでもう、そうするとまた面白いんですけど、どんどんどんどん意欲が湧いてくるんですよ」
	「(コツ獲得後は)楽しくなりましたし、『あれもしよう、これもしよう』という積極性も出てきた。『こんなにもバレーが楽しいのか』というのが表に出てきましたよね」
	「(コツを獲得して)疾走の動きそのものは、意外とシンプルだなと思うようになりました。競技に対しては、これまで以上に前向きになったと思います。それまではインカレレベルで満足しようとしていましたが、その後良い意味で欲が出て日本代表レベルを目指すようになりました」
	「陸上をやることに対して今まで以上にもっと考えるようになった。例えば接地の瞬間の動きをつかむために、普段の生活から意識して歩いたりとか、階段を上るときにでも腿の裏・おしりを使うようにしていました。おおげさかもしれませんが、生活すべてについてそうでした」 「ポイントとなるトレーニングのために体調を整えるとか、何をするにしても陸上を中心に考えるようになりました」
理論的メモ	コツはアスリートの主観的なパフォーマンスを劇的に変化させるのみではなく、プレーすることが“楽しい”“面白い”といったポジティブな感情を喚起し、その後の取り組みにも大きな影響を及ぼす。そして、更に自身のコツを洗練化するために、より一層自身の競技や動きに対して関心を持ちながら、意欲的に練習に取り組むようになるようである。

表 4-17 概念＜新たな競技観の確立＞の分析ワークシート（抜粋）

概念名	新たな競技観の確立
定義	コツ獲得の体験を通して、コツ獲得以前とは異なった競技観を持つようになる。
ヴァリエーション (具体例)	「（自分のコツは）本当は隠し味というか、ものすごい大事な部分だったけど、人にこんな苦勞を強いることもないし、と思ってたけど、非常に派手なところはないんだけど、おれの体操というのは何か、ほかの人とどこか線が違ってるというか、見方によればすごいすごいというのを感じる…」
	「それまでの自分の感覚の中にはやっぱり押す方が強かったと思うんですね。それはすごいショックがあったですね。押すんじゃないんだと。踏み切り前半の方が大事なんだと」
	「以前は、（レース）前半は（地面を）力強く押してストライドを得て、（外国人選手達に）ついていこうとか飛ばしていこうという感じだったんですけど、そのときは足を置いていだけで前に進むというか…。そしたら余裕ができるので、（レース）後半になって直線に入っても、（上体を）抑えることだけ意識していれば全然疲れなかった」
	「とくに、背面車輪は演技の中でも余裕があるので、試合中考える場所になってきました。とにかく着地をきめないといけなから、着地をすぐイメージするようになって、背面車輪は休み場所。シュタルダーは、別に、ただ素通りしていく。シュタルダーは、最後に、“自分” っていうのを見せて、下りっていう感じですね」
	「400m のレースパターンが変化しました。それまでは 300m を一気に突っ走って、その後は速度の減速を極力抑えるというイメージでした。しかし、大学 4 年からはスピードの切り替えがスムーズにできるようになりました。…(略)…もちろん、250m 以降にトップスピードというのはあり得ないと思うのですが、自分の都合の良い接地ポイント見つけられるようになってからはこうした走りのイメージができるようになりました」
	「不思議な現象が今でも忘れられないんですけど、入院前は屈腕でしかできなかった平行棒の棒下宙返りの技が、イメージトレーニングと筋力トレーニングのおかげで、退院して初めて行ってみたとき、まだ松葉づえもついていましたが、伸腕でいきなりできました。…(中略)…『ああそうか、体操の練習というのは実際行う部分と、もうひとつは頭の中で作り上げていくイメージトレーニングとのふたつが揃ったとき、本物の練習だ』ということに気がつきました。それからいろんな部分でイメージトレーニングというものが広がっていきました。そういう経緯があります」
	「どっちかという、自分の演技は素人に好まれる派手なものではなく、玄人好みのものだったと思います。ですから、美しさを出すことを心がけていました。自分特有のアピールの仕方というのが、私の場合には美しさであり、観衆への見せ方でした。そのような職人芸は他の選手よりも優れていたように思います」
	「練習で回数をかけていくと、もうそれだけの筋力というのもできてきますし、タイミングの合わせ方というものもわかっていきますので、あとは見せ場ですね。単調に演技をするだけでなく、いかにそれをアピールするかという部分に、私の場合は持っていましたね。…(中略)…つまり、コツをつかんだら少しゆとりが出てきますので、もっとこの部分でアピールしてやろうということです。特に、体操競技の場合は表現するスポーツ種目ですので、そういう部分に集中します」
	「僕自身は、あんまり人に聞かなかった。体の大きいやつ、小さいやつ、それぞれが自分の特徴を出してこない、コピー商品作ってもしようがないです。ナショナルレベルになったら、職人というか、アスリートになって、自分のなかでオリジナリティを持たないと、だめなんじゃないかなと思います」
理論的メモ	コツ獲得の体験はアスリートにとって、自身のこれまで抱いていた競技観をも変化させるほど印象的な体験のようである。それは、競技への取り組み方や試合で勝つための戦い方、あるいは競技を行う中で“自分らしさ”をいかに表現していくかといった“アスリートとしての生き方”を確立していくことであるともいえる。

具体的には、

『練習で回数をかけていくと、もうそれだけの筋力というのもできてきますし、タイミングの合わせ方というものもわかっていますので、あとは見せ場ですね。単調に演技をするだけでなく、いかにそれをアピールするかという部分に、私の場合は持って行きましたね。…（中略）…つまり、コツをつかんだら少しゆとりが出てきますので、もっとこの部分でアピールしてやろうということです。特に、体操競技の場合は表現するスポーツ種目ですので、そういう部分に集中します（男性、元体操競技者）』

という語りがみられた。コツ獲得によるパフォーマンス向上に伴って、心理的にも大きな変化が生じていると考えられる。三上（2003）は、心理的なプレッシャーが大きくなるような試合で「心の拠り所となるのが命綱であり、これこそが動く主体が自覚した動きのコツに他ならない」と述べている。アスリートにとってのコツは、パフォーマンスを向上させると同時に、最終的に信じることのできる心の拠り所でもあり、パフォーマンス面だけでなく心理面にも大きな影響を及ぼす事象であると考えら

第4節 本章のまとめ

本検討課題では、アスリートのコツ獲得プロセスに着目し、競技への取り組み方やパフォーマンスの変化（外的変容）と、それに伴う意識や認知の変化（内的変容）の二側面からそのプロセスをモデル化することを目的とし、M-GTAを用いた分析を行った。

分析の結果、コツ獲得を志向する段階では、外的には【コツ獲得に向かう契機】が、内的には【変化への希求】が生成された。コツ獲得に向けた取り組みの段階では、外的には【コツ獲得に向けた練習】が、内的には【明確な理想】が生成された。さらに、コツ獲得後の変化の段階では、外的には【パフォーマンス面における変化】が、内的には【心理面における変化】が生成された。そして、アスリートのコツ獲得プロセスにおいては外的な変容と同期的に内的にも変容が生じていることが明らかとなり、全容の一端が明らかになったといえる。

しかしながら、阿江らのプロジェクト研究では動きの感覚やそれを獲得するための取り組みを明らかにすることに重点が置かれており、コツ獲得経験に伴う心理的变化や、外的・内的変容のカテゴリー間のつながりに関する検討は十分とはいえない。そのため、これらの課題を補完するための面接調査を行う必要があると考えられる。

第5章 プロセスモデルの精緻化 とコツ獲得経験に伴う心理的变化 の特徴

第 1 節 本章の目的

検討課題 2 で分析対象とした資料では「コツ獲得プロセスにおける心理的変化」や外的・内的変容のカテゴリー間のつながりに関する情報が少なかった。その理由として、阿江らの研究では動きの感覚やそれを獲得するための取り組みに重点が置かれていたことが考えられる。アスリートがそれぞれの出来事をどのように体験し、その後のコツ獲得に向けた取り組みにどのようにつなげていったのか、そしてそれによって心理的にどのような変化が生じていたのかという点について、詳細に検討する必要がある。

そこで検討課題 3 では、コツ獲得経験を有するアスリートを対象とした面接調査によって前章で提示されたモデルを精緻化するとともに、コツ獲得経験に伴う心理変容の特徴を明らかにすることを目的とする。

第 2 節 方法

2. 1 調査対象者

高い競技実績を有しており、コツ獲得によって大きくパフォーマンスが向上した経験を持つアスリート（野球、陸上競技の元アスリート 2 名、球技系種目の現役アスリート 1 名の計 3 名）を対象として面接調査を実施した。調査対象者には、プライバシーの厳守、研究概要と調査目的、IC レコーダーによる録音、ならびに研究論文として事例を発表するといったデータの扱いについて説明した上でこれらの事項に同意する意思の確認を行い、調査協力の上で得た。

2. 2 調査内容と手続き

①事前調査

コツ獲得がどの時期であったかを明確に焦点付けるとともに、コツ獲得前後の出来事に焦点を当てて振り返りを行うために、面接調査に先立って専門競技、競技歴、主な競技成績、自身の主観的パフォーマンスの遷移に関する質問紙（巻末資料）への回答を求めた。主観的パフォーマンスの遷移に関する質問紙では、対象者が競技を始めた時期を 0%、パフォーマンスが最も良かった時期を 100%として、対象者の主観に基づいてパフォーマンスの変動を示すよう求めた。その際、急激なパフォーマンスの変動があった場合は、そのような変動が生じたことについての補足情報を記入してもらい、この事前調査の回答を参考にしながら面接調査を行った。この事前調査は、コツを獲得していくプロセスをその後の面接で聞いていくにあたって、コツ獲得がどの時期であったかを明確に焦点付けるとともに、調査対象者にコツ獲得前後の出来事に焦点を当てて振り返ってもらうという目的があった。

②面接調査（半構造化面接）

獲得した動きのコツの内容に加えて、コツ獲得プロセスにおける「コツ獲得を志向する段階」、「コツ獲得に向けた取り組みの段階」、「コツ獲得後の変化の段階」の各段階で、どのような出来事があったか（外的側面）、それをどのように受け止め、そしてどのような影響がもたらされたのか（内的側面）を質問項目として設定した。

面接では最初に本研究の目的と内容を説明し、対象者の了承を得た上で始めら

れた。面接は各対象者に 2 回ずつ行われ、1 回目終了後に面接記録を逐語化して内容を検討し、次回面接時に詳細に聞く必要のある部分を確認した上で 2 回目の面接を行うようにした。面接時間は 1 回当たり 60 分前後であった。また、面接内容は対象者の同意を得た上で発話内容を IC レコーダーにて録音した。面接は、大学内の体育心理学実験室、ならびに大学施設内のクラブハウスの一室といった、不特定多数の人が立ち入ることのない静かな環境にて行った。

2. 3 事例の提示方法

各事例は、最初に性別、専門種目を記載し、次に競技歴、主な競技成績を提示した。その後、対象者のパフォーマンスの遷移を図示した。パフォーマンスの遷移においては、動きのコツ獲得時をグラフ上で捉えることができるように●で示した。

そして、対象者の「動きのコツの内容」、「コツ獲得を志向する段階」、「コツ獲得に向けた取り組みの段階」、「コツ獲得後の変化の段階」、「コツ獲得経験の意味」について、重要な語りを中心にまとめた。

なお、プライバシー保護のため、できる限り事実を歪曲することなく、若干の修正を加えながら事例の提示を行った。現役を退いている 2 名の対象者の競技種目等の一部の個人情報、調査対象者の承諾を得た上で記載した。1 名は現役アスリートであったため、競技種目や動きについての内容は、本質を歪曲しない程度に修正して提示した。

文中における「」は調査対象者の逐語を引用し、『』は調査対象者以外の他者の引用を、() は付帯情報を示すようにした。

第 3 節 事例の提示

3. 1 事例 A

対象者：A（男性）27 歳

専門競技：野球

競技歴：13 年 7 ヶ月

主な競技成績：全国大会出場，リーグ戦ベストナイン 2 回，リーグ戦首位打者 1

回

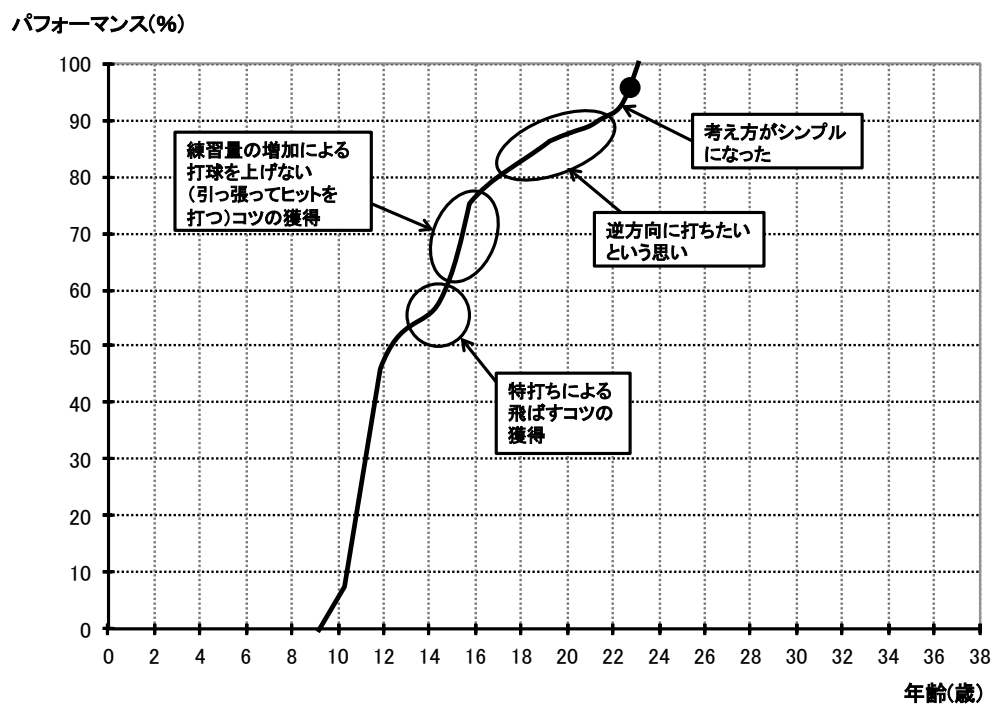


図 5-1 A のパフォーマンスの遷移

図 5-2 の説明：

A は 9 歳の頃に競技（小学校の頃はソフトボール）を始め，その後は徐々にパ

パフォーマンスを向上させていった。また、Aが最終的に獲得したコツは、これまでの競技歴の中でつかんでいた部分的なコツがつながったものであったと説明した。Aは中学校時代に、特打ちを行うことによって「ボールを遠くに飛ばすコツ」を獲得し、高校時代には練習量が増加したことで「打球を上げずに引っ張ってヒットを打つコツ」を獲得した。大学に入ってから、より高いレベルの中でヒットを打つために「逆方向に強く打つ」ためのコツを模索し始め、大学4年次の試合の中でコツを獲得した。コツを獲得したAはその後の試合でもヒットを量産し、リーグ戦で首位打者を獲得することとなった。

A のコツ獲得体験

Aはバッティングのコツについて、「自分の体の感覚、フォーム的なものに近いと思うんだけど、ここが崩れると嫌だな、ここがあれば大丈夫だなっていう。（バッティング時の）体幹のところなんだけど、そこにグッていうのができるようになって」と、打撃動作における体幹の使い方を挙げる。そして「それが崩れると力がボールに伝わらないから、逆方向にも強く打てない」と説明し、逆方向に力強く打つためのコツであることを語った。このコツをつかんでからは、「自分の崩れないゾーンが見えてきて、そのゾーンに入ってくれば、意識しなくても外寄りのボールだったら左中間とかレフト前に打てるし、甘い球だったら引っ張れる。もうこれだなっていう風に」感じたという。その後はヒットを量産し、首位打者を獲得することになることから、この感覚をAの打撃動作時のコツとして捉え、話を聞いていった。

このコツを自覚した出来事について、Aは大学4年次の試合について挙げてい

る。その試合の中で、「2 アウトランナー無しで回ってきて、その時にもうホームラン狙おうと思って、脚をウツと上げて打ちにいったら『あっ』て思って。これなら何来ても打てる」と感じたことを語っている。その打席でもライト線にツーベースヒットを放ち、「これで明日からちょっといいんじゃないか」と感じたという。この試合において「全ての要因が結びついた」と語り、これまで部分部分で取り組んでいたことがつながったと述べている。

大学に入ってからそれまでの競技生活を振り返ってもらくと、Aは大学1年生の時にリーグ戦に出場した時のことを語る。その時に相手校のエース級のピッチャーと対戦し、「なんせ球が速くて、引っ張れる気もあまりしなかった」という。これまではインコースの球を巧くさばいて、引っ張ってヒットを打つということを得意とし、自信を持っていたAであるが、大学というステージに移行してピッチャーのレベルも高くなる中で、アウトコースの速球に力負けすることなく逆方向に強く打つためには「スイングスピードを速くしないといけない」と思うようになった。高校時代に高い通算打率を残していたAは、大学でも「首位打者」を獲得することを強く意識していた。そのことについて「体格も身長も伸びなかったし、自分の生きどころはそこしかないと思っていた」と語り、とにかくヒットを打つことが目標であったという。そしてこのリーグ戦出場を経験したことで「外の球をファールにせずに、甘い球をヒットにできるようにならないと、首位打者はとれない」と自身の動きの課題を明確に認識するようになった。1年の冬から課題は「逆方向に強く打つ」ことであったと述べ、そのためのコツを模索するようになる。

Aは「その時しかできないことがいっぱいあるし、やっぱりだらだらは好きじ

やない。その時に目的を見出してやっていた」と語り、常にその時々課題を明確にして練習に取り組み、練習の中で質をどれだけ高められるかということを追求していた。このことはAの練習の取り組みの中で揺らぐことがなかったという。また、コツ獲得に向けた取り組みにおいては、「結果が全てだよ。レギュラーが磐石になったことは最後ぐらいしかなかったし、常にクビがかかってやっていた」、「ヒットを打つということで勝負したかった。打つべき球を狙って打つ。ちょっとリスクはあるけど、そっちの方が自分も後悔しないし」と語っており、かなりストイックに競技に向き合っていたという。そして、逆方向へ強い打球を打つためにAは様々な取り組みを行う。

Aは逆方向へ強い打球を打つために、「N（後にプロ選手になった同世代の他大学選手。Aと同じく左打者）がレフト線にホームランを打ったんだよね。ちょうどそのビデオがあって、その時の映像と同じ角度で自分も映像を撮ってもらって、比較した」という。理想である逆方向への長打を放った他者のビデオと、自分の動きを比較しながら、自分の動きの課題は何かを探求した。その中で、「自分の軸が、ちょっと弧を描いて回転している。だから、力が逃げちゃっている」と動きの課題を明確にしていった。そして自分の軸が弧の形にならないように意識して、何度もビデオを撮って繰り返し練習した。さらに、「脚を普通は前（身体の正面側）に上げるけど、後ろ（背面側）に上げたりした。右脚を左脚の後ろに持ってくる（引く）ようなステップの仕方とかもやったりはしていた」という。逆方向（左中間方向）への力の流れを作るために、通常とは異なる動きを打撃練習の中で行う工夫をしていた。このように練習を繰り返す中で、逆方向に強く打つ感覚をつかんでいったと語る。また、Aは部の先輩と打撃時の動きの感覚についてよく話

をしたり，後輩に自身の動きの感覚を教えたりしたという．他者と対話をするこ
とで，A自身の動きの感覚も整理され，方向性が定まっていったようである．

逆方向に強く打つという明確な課題意識を持って練習や試合に取り組んでいっ
たAは，一つ一つの課題を克服して「ベース」を築き上げていった．「いろんな練
習をして，きっかけは，コツはつかんでいる．そのバラバラできているコツをい
かに最後つなげるか」と，試行錯誤を通して部分的なコツを獲得していったAは，
今度はそれを一つのコツとしてまとめることが課題になっていったという．

Aは，逆方向に強い打球の長打を打つということに対して「必死に4年間取り
組んだと思う．それだけ（逆方向に強い打球を打つということだけ）に近いぐら
い」と語り，その努力は並大抵のものではなかったようである．そして，Aは大
学4年の秋季リーグ戦の中で，自身の打撃動作における核となるコツをつかむこ
とになる．

バッティングのコツをつかんでからAは，次の試合で4安打を記録する．自身
のバッティングのコツの感覚を自覚した後に，「肯定的に捉えられる結果もついて
きたので信じることができた」という．さらに，コツを獲得した後の「動き自体
はそんなには変わっていない」が，「動きが安定」するようになったという．Aは，
「前よりそんなに頑張っていないんだよね．ボールをちゃんと見ていなくて、『来
るな』って思ってフーっと（バットを）振って行って，ポーンでヒットになって
いる」と，これまで意識していたことが無意識のうちにできるようになり，動き
を行う中で余裕が生まれたことを語っている．さらには，「難しい球に対して頑張
っているから，頑張らないで最後までいけるっていうことは，極端に言ったらイ
コールヒットなんだよね．体幹にある感覚を消せずに打てる時は結果的に甘いボ

ールだし、自分が崩れてしまって（感覚が）消えていく時は難しいボール。その時は崩れているのと難しいボールっていう条件だから、ヒットになる確率は一気に下がってしまう。だからもう、その時は打たなくていいんだなって」と、ヒットを打つためのコツであるとともに、際どいボールを見極めるという点でも重要なものであり、このコツを掴んだことによって考え方がシンプルになったという。

競技の見方についても、「(今までは) 厳しい球をストライク取られたらそっちに意識がいったけど、それで全然自分がブレなくなったし、フォークに対する余裕ができた。嫌だなんていうのを思わなくなった」と、大きな変化があったと述べている。また、「それができていたら大丈夫だっていう自信はできた」と語り、コツを獲得したことは、パフォーマンス面のみならず、競技における考え方や心理面にも好影響があったようである。

Aは練習でも試合でも、常に「チームが良くなるし、自分も良いつていう最上のものを探す」ようにしていた。「性格的にも主役を目指すタイプ」であったと語り、「自分は犠牲になるけどチームが勝つ」というところを目指すことはかなり少なかったという。これまでの競技への取り組みを振り返って、中学校の頃は自分が上手くなるということを強く意識して競技を行っていたが、高校に進学することになってからは、「監督の枠に収まらなきゃならなかった」と語っている。高校時代の監督は、役割分担を明確にした指導をしており、Aは監督の方針によってヒットを打ってつなぐバッターとしての役割を期待されていた。「どんなにいい打球でもホームランを打ったら怒られて」おり、『ピッチャーの足元にだけ打っておけ』と言われていたという。Aは強豪校でレギュラーを獲得するためにも、監督からの要求に応え、とにかく低いライナー性の打球を打つ練習を繰り返していた。

Aは監督の枠に収まりながらも、「上手くなりながらそれをやっていれば良かった」と、その中で自身の技術を磨いていったと語っている。ところが、冬場の練習の中に飛距離を出す打ち方に取り組んでいたAを見て、監督は『ホームラン打て』と言ったという。Aはそれまで、監督の言うとにかく低いライナー性のヒットを打つことを意識して取り組んでいたが、それと正反対のことを監督から要求された時は戸惑ったそうである。そのことをAは「その時はもう受け入れられなかった。どうしたらいいかわからなかった」と語っている。Aの中で、低い打球のヒットを打つこととホームランを打つことは「打ち方が違った」といい、その打ち方が変わったことでボールの見え方も変わり、高3の春が終わった頃からスランプに陥った。その時のことを「打てないし、もう全てマイナスだよね。何言ってるんだっていう外的な要因にも視線が向いちゃうし、自分はこうしない方がいいと思っているのにみたいな感じで、能動的にもやれていない。そりゃ成功しないよね」と振り返っている。そのような経験もあり、大学の野球部の自分で考えてプレーする環境への変化は「プラスだった」と語り、自分の打ち方をする上でも競技環境が変化したことは大きかったようである。大学に入ってからAは「高校の時にやった感覚っていうか取り組みが活きる。いろんな組み合わせができた」と、これまでの経験をプラスに捉え、それを活かして更なるパフォーマンス向上へとつなげていった。

当時の自分にとってのコツ獲得経験を振り返って、Aは「それがその時の打ち方。これでいこうっていう武器。それがその時の最善だよね。その時の答え。今ある自分」と語った。Aは大学に「首位打者を獲る」ことを目標として入学してきた。Aがつかんだコツは、まさしくこの目標を達成するための武器であったと

いえる。ヒットを打つための高度なコツを獲得したことは、競技の世界で生きていくための術でもあったと考えられる。さらに、「(競技歴終盤に獲得したコツを)壊すリスクよりはその時に得ているものの方が、チームにとって良かった」とも語っている。チームからの要求されることと、自身のパフォーマンスを発揮することが一致していたことも述べている。

現在、Aは野球の指導に携わっており、コツ獲得の経験は現在のAにとっても「すごい大事なベース」だと語っている。現在も指導者として選手と関わりながら、新しい何かを発見していこうと取り組んでおり、「今は違う自分がいる」と、現役選手時代とは異なった新たな自分がいることを述べている。Aは様々な試行錯誤を繰り返してコツを獲得した経験を活かして、選手の育成に力を注いでいる。

「実際に自分の体に起こっていることだから、嘘なことは多分ない」と語り、指導をしていても自分の当時の感覚、考えが揺らぐことはないという。コツ獲得の経験はアスリートとしてのAだけではなく、現在の指導者としてのAにとってもベースとなるものであったようである。

3. 2 事例 B

対象者：B（男性）23 歳

専門競技：陸上競技 跳躍系種目（走り幅跳び・三段跳び）

競技歴：9 年

主な競技成績：県記録更新，日本インカレ出場 2 回

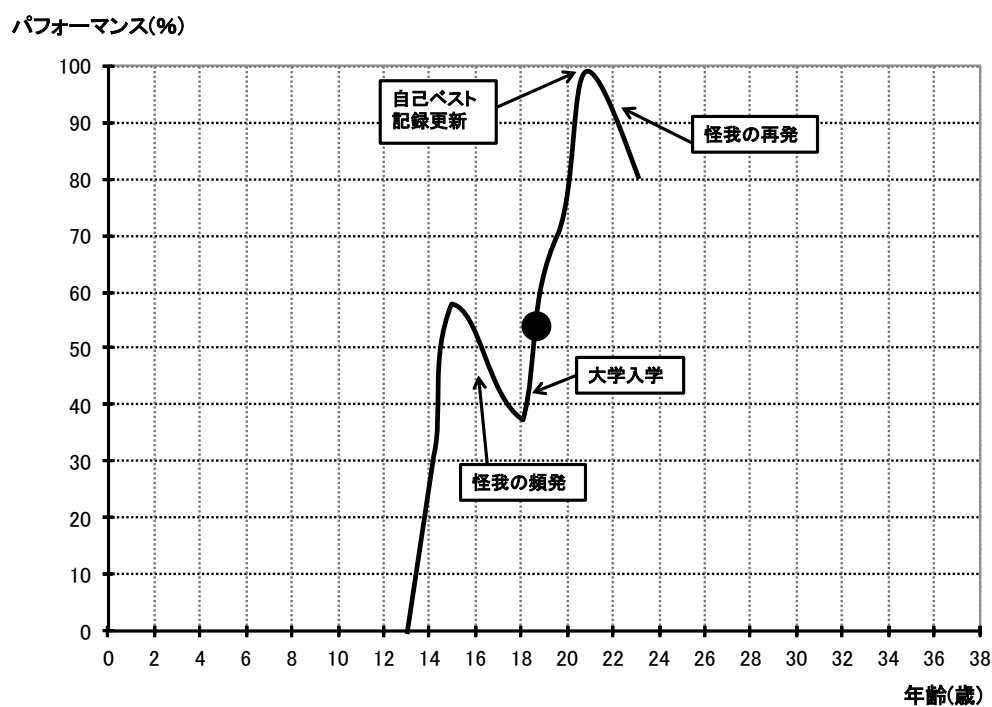


図 5-2 B のパフォーマンスの遷移

図 5-2 の説明：

B は中学生の頃に陸上競技を始めた。中学校時代は順調に競技パフォーマンスを向上させていたが，高校時代は怪我が頻発していたこともあって主観的なパフォーマンスは低下した。B は，中学・高校時代の競技への取り組みの中でも「良い動きの感覚」をつかんだつもりでいたが，それは明確なコツではなかった。そ

の後、大学に入学してからは怪我の状態もよくなり、主体的に考えてトレーニングを行う中で自身のコツを獲得した。コツを獲得した後のBは順調にパフォーマンスを向上させ、大学3年次には試合で既存の記録を更新するなどの成績を収めた。

Bのコツ獲得体験

Bは跳躍系種目を専門としており、三段跳びをメインの専門種目として競技に取り組んでいた。しかし、走り幅跳びのコツを明確に説明することができるということで、面接では走り幅跳びのコツについて焦点を当てて聞いていくこととした。コツの内容についてBは、「自分がコントロールできる範囲内で、できるだけ大きな助走速度を得ること」がコツであると語り、具体的な動き方としては「スタートをリラックスして、ゆーっくり、歩くぐらいのイメージで入って、徐々に徐々に（スピードを）上げていく。実際に力は抜いていないけどイメージでは力を抜いている」と語っていた。また、「腰を落とす」という感覚にも言及し、「（跳躍を行うため）一回下に沈みこんでから上に行くっていう、反動動作を必ず起こさなきゃいけない。リラックスしているとそれがスムーズに入りやすいというか。ブレーキをかけて（スピードを）落としちゃうと、それはそれでマズイ」と説明し、Bの競技におけるコツは、よい跳躍をするためにいかに助走を行うかといったものであった。

Bは「身長がとにかく小さかったので、体の大きい人と勝負するためにはスピードしかないなって、周りを見てすごく感じていた」と語り、その競技を始めた頃から漠然とながらスピードを活かした跳躍というものを課題として抱いていた。

それを決定付ける出来事として、Bは中学校時代の大会について語る。Bは中学校3年生の時に初めて全国大会に出場し、決勝へ進むことになった。その決勝で、後にその種目の高校記録を出すことになる大柄な選手と対戦し、「こいつと今後高校も争っていくってことを考えた時に『こいつに高さ勝負（パワーのある跳躍での勝負）はもう無理だな』って感じた」と語っている。その種目において大きくてパワーのある選手があまりいない中、全国大会の決勝でそのような選手を目の当たりにして、自分がスピードを活かしていくタイプで勝負をしていく必要があるということを強く自覚していった。また「中学校は100mと幅跳びをどっちもやっていた。そんなに深くは考えていなかったように思うけど、100mの記録が上がるにつれて幅跳びも上がっていたので、中学生ながらに速くなれば跳べるんだなっていうのをなんとなく感じていて」と語り、専門種目と並行して行っていた競技もその後のコツ獲得の手がかりとなっていたようである。

Bはスピードを活かした跳躍の必要性を感じ、高校時代では第一に100mを速くしようと思って練習に取り組んでおり、幅跳びの練習というよりは走りを中心とした練習を行っていた。専門種目よりも走りを中心とした練習は、高校の部活動の練習方針でもあったようである。さらに、高校時代の指導者から「絶対的に」メニューを与えられて練習に取り組んでいたという。そのため、高校時代はあまり自分で考えることなく練習に取り組んでおり、結果や指導者のフィードバックで自分のパフォーマンスを振り返っていた。その時の指導についてBは「自分は理解できていたつもりなんですけど、今振り返ると、やっぱりよく分かっていなかった。その場その場では分かっているつもりだったけど、実際には分かっていたなかった」と語っていた。また、高校時代には今持っているような明確なコツは

思い浮かばないと語り、「ただなんとなくというか…その時その時は考えているつもりだったんですけど、なんか自然と身に付いていただけで。試行錯誤はあまり無かった」と、跳躍の結果や自身の跳躍の感じのみを頼りに競技に取り組んでいて、理論的に考えたりすることはあまりなかったと語っている。その例えとして、「何でファールしたかを高校時代は説明ができなかった。今だったら、何歩目の動きとか、どここのストライドが伸びたからとか、ここのリズムがおかしかったのでファールしましたっていう説明ができると思うけど、高校時代は何故ファールをしたのかっていう説明ができなかった」と述べている。

大学入学後に所属した部では人数が多く、コーチが個別にアドバイスするようなことも少ないため、「自分で考えてやるしかない」という競技環境であった。その中で先輩や友達に自分の動きを見てもらったり、たまにコーチがくれるアドバイスを練習日誌に記録したりするようになった。加えて、バイオメカニクス的なデータや客観的なデータを参考にしながら、考えて競技に取り組むようになっていった。さらに大学ではトレーニング計画も自分で考えなければならず、時期によって練習を変えたり、目標とする試合に向けて長期的にトレーニング計画を立てたりする工夫をしたという。こうした取り組みの変化は、大学に入ったことによる競技環境の変化に加えて、「やっぱ先生じゃないですかね。トレーニング論が専門だったし、その人の話を聞いて『そうなのかな』って思う部分を取り入れてやっていた」と、自分で考えて練習に取り組むようになったのは指導者の影響も大きかったようである。

そして大学に入って3試合目の関東インカレの選考会で、Bは初めてとなる7m超えの跳躍を行った。それまでは「7m 跳ぶのはすごい難しいとずっと思っていた」

のであるが、頑張っていない中でも楽に跳ぶことができたという。楽な助走の中で 7m を跳んだことで、「こんなに頑張らなくても跳べるんだって思ってからはもう、頑張る必要ないなと。真逆のアプローチをしましてからは 7m 跳ぶことが全然苦じゃなくて、上に行けるなっていうイメージは持てた」と、更なる記録向上のイメージをつかんだことを述べている。B は三段跳びを専門として大学に入学してきたのであるが、頻発していた脚の怪我がちょうど治っていたこともあって、この選考会で「久しぶりに幅跳びにも出てみよう」と思ったと語っており、怪我が治ったこともあって気持ちが幅跳びへと向かったようである。さらにこの試合の心境については「インカレがかかっているってピリピリしていたけど、自分はインカレに出られると思っていないので…それに三段跳びに集中していたので、ピリピリしたムードの中だけど自分は余裕を持っていたっていう印象はある」と、精神的にも余裕のある中での跳躍であったことを述べた。B はこの幅跳びのコツを自分のものにしていくために、「とにかく幅跳びは楽しくっていう感じで。そんなに、こうしようああしようとかは思わず、楽に助走して、思い切り跳ぶ。割とシンプルに考えるようにずっとしていた」と、シンプルに取り組むようになったことでその後の記録も伸び、動きの再現率も高まっていったことを語った。

安定して 7m の跳躍ができるようになり、B はコツをつかんだと自覚するようになった。そして大学 3 年次のある試合で自己ベストを記録する。その試合では自己ベストを 30cm ほど更新し、県記録を樹立した。その試合を振り返って、「一週間前ぐらいから『絶対ベスト出る』っていう自信みたいなのがあって。雨天走路の天井に支柱があって、軽く踏み切ってジャンプしたらあれに手が簡単に届く。すごい体動くなって思っていたので、その変な自信があって『今日はベスト出す、

出るな』みたいな自信はすごくあった」,「その時 100m もベスト出した. 狙ってはないけど, 冬期とかも含めた長期的なトレーニングプランがうまくいって. 大学2年の冬に怪我なく, しっかりできたっていうのはあったんじゃないですかね」と, トレーニングが順調に行え, 心身共に充実した状態で試合に望めたことが自己ベストの跳躍につながったのではないかと語った.

コツをつかんだ後,「努力をしても報われないというか, 無駄な努力をしなくてもいいんだなって. 頑張ることが必ずしも 100%結果につながるわけじゃないんだっていうのは, すごい思った. 一生懸命走っても跳べないんだって. 一生懸命やったからって跳べないんだって」と, 自身の競技の捉え方も大きく変化したという. その後はスランプといった記録の伸び悩みもなく, 幅跳びと三段跳びも交互ではあったが順調に記録を伸ばしていった. 幅跳びと三段跳びの記録が交互に伸びていったことについては,「幅跳びの方が助走スピードは速いので, その助走スピードの中で余裕を持って踏み切れたときの助走を, ちょっとゆっくりしても三段跳びの時のスピードは出ている. しかも, より余裕を持っている. (三段跳びでは) 助走の距離とかリズムとかを変えるんですけど, (幅跳びの) 速い速度の中での余裕感は三段跳びにも生きてくる」と語り, B の獲得したコツは幅跳びだけにとどまらず, メインで取り組んでいた三段跳びにも好影響を与えていたようである.

コツをつかむ前とつかんだ後を今振り返ってみて,「やっぱり高校時代は指導者がめちゃくちゃ怖くて, それで絶対的に縛られたっていうか, 失敗しちゃいけないというすごいストレスの中でやっていた」と, 高校時代は指導者主導の縛られた環境の中で, プレッシャーを感じながら競技を行っていたことを語る. その中

でもBは記録を伸ばし、全国入賞といった結果も残した。「そのような高校時代があったから今がある」と前置きをした上で、「大学に入ると本当に自由で、自分の好きなように考えながら出来た。試合も本当に楽しみながらできるようになった。大学1年は割と、全然プレッシャーなく試合に出られていた」と、プレッシャーから解放されて主体的に競技に取り組むようになっていったことを述べた。そのことについてBは「やっぱり、高校時代と大学時代の気持ちのゆとりは全然違った。高校時代は陸上をやること自体が本当にきつかった。大学はすごい心の余裕があったので、そういうところが楽な助走につながったのかなっていうのはあると思う」と振り返っており、競技環境が変わって心にゆとりが生まれたことが、楽な助走のコツにつながっていったのではないかと述べている。

アスリートとしてのコツ獲得経験の意味については、「その時つかんだコツってというのは、後にいっぱい得るコツの中の一つだと思う。けど、今言われるようなコツを挙げてみてって考えると、そういう（ここで話したような）コツしか出てこない。それを考えると、やっぱり自分の核となっていたものだなって思う。そんなに、何個も何個もコツって無いんだろうなって。本当に核となる重要な要素っていうのは限られているのかなと」と、ここで語ったコツはその後の競技生活においても中核となるものであったと述べた。核となる部分をつかんだことは、パフォーマンスのみならず心理的にも大きな影響を持つものであり、「本当に、7mは楽に跳べるなっていう自信がついた」と、これまで壁だと思っていた『7m』を壁だと思わなくなった。さらに、「やっぱり一番は、楽に跳んでいいんだっていうこと。本当にそれまでは思い切りいって跳んでいた。リラックスして跳べってすごい言われるけど、力を抜いたら跳べないっていう自分の中で変な先入観があっ

て、でも、実際跳べた時は全然楽に跳んでいた。『あっ、こういうことが楽なんだ』
っていう。考え方としても、楽に跳べるっていうのを知れた」と、競技観をも大
きく変化させるような経験であったという。

現在Bは研究者の立場から自身の競技と向き合っている。その中で「大学生ぐ
らいになると体がある程度完成されて、身体的な特性が伸びることでの伸び率は
微々たるものになっていく。その中で大学に入って、バイオメカニクスに出会っ
て、データの必要性っていうか。自分の中で持っている感覚とかの主観と、バイ
オメカニクスから得られる客観的なデータのズレを段々と小さくしていくような
作業がすごく面白くなって、バイオメカニクスっていうものが好きになっている
自分がいる」、「努力度とか主観的なものはバイオメカニクスのデータでは出てこ
ない。けれども、実際自分が感じていた余裕感っていうのはみんながあるから、
主観と客観的なものを考慮して、考察とか現場へフィードバックしていかないと
いけない」と、コツ獲得の経験が現在のB自身の取り組みにもつながってきてい
るということを語った。

3. 3 事例 C

対象者：C（女性）23 歳

専門競技：球技系種目

競技歴：16 年

主な競技成績：ユニバーシアード競技大会準優勝，インカレ 3 位，リーグ優秀選手 2 回

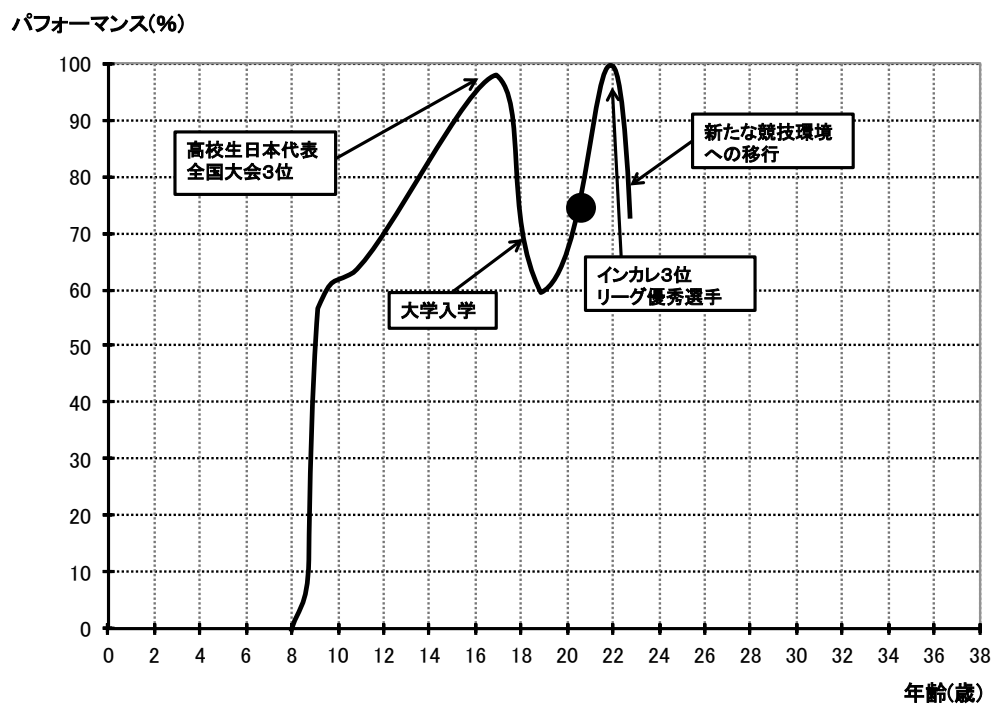


図 5-3 C のパフォーマンスの遷移

図 5-3 の説明：

C は 8 歳の頃から競技を始め，順調にパフォーマンスを向上させていった．特に高校時代までは周囲のレベルも高い中で競技を継続していた．しかし，入学した大学の競技部は強豪と言われるようなチームではなく，当初は C 自身が存分に

パフォーマンスを発揮することもできなかった。そのような競技環境への変化があったことで、チームを強くするためにもCは自身のコツを模索するようになった。日々の練習への取り組みの中でコツを獲得したCは、その後順調にパフォーマンスを向上させ、リーグの優秀選手として表彰されたり、インカレで好成績を収めたりした。現在Cは、更に高いレベルの中に身を置き、自身のプレーに満足することなくより高い目標に向かって競技に取り組んでいる。

Cのコツ獲得体験

Cの競技におけるコツの内容について尋ねると「中距離のシュートが得意なので。それはコツというか、自分の中でつかんでいる技術的な要因を持っている。中央に切り込んでシュートを打つときに打ち方があって、その形で打てたら結構入る。それは自分で得意だと思っています」と述べ、サイドから中に切り込んでシュートを打つ際の打ち方を動きのコツとして挙げた。対人競技であるため、その前の状況次第ではシュートが外れてしまうこともあると前置きをした上で、「その一連の動作に関しては、自分の中であります」と、シュートの動き方自体については明確にポイントをつかんでいると述べた。

コツ獲得を志向するようになった出来事について「(大学に)入ってきて、頑張ろうとは思っていたんですけど、あんまり強くなかった」と、競技環境が大学の部活動へと移行したことを挙げた。Cは小学校、中学校、高校とかなり高いレベルの環境で競技を行ってきたと振り返っており、同じチームには後の日本代表になる選手や「常に目標とする選手」がいた。そのような環境で競技に取り組む中で自分のプレーについて振り返る機会も増え、「ボール扱いが得意」であることか

ら、技術を活かすことができ、攻撃の起点となるポジションにやりがいを感じていた。ところが大学に入り、大学の部には前線で点を取れるような選手がおらず、チーム状況もあって、Cには中盤でつなぐ役割が求められていた。勝つためにどのようにして点を取るかを考えていく中で「じゃあ自分が点を取れるようになればいい」と考えるようになり、点を取るためにシュートの技術を高める必要性を感じるようになった。その背景には、「どうしても勝ちたかったっていうのがあるし、私の目標のためには目立たなきゃいけない」という明確な目標とそれに対する強い向上心があったようである。このように考えるようになって、Cはこれまで以上にシュートを積極的に打つことを意識するようになる。

さらには、現在所属している研究室のS先生と出会う。S先生の動作的なアプローチによるアドバイスをCは『これは武器になるな』と感じた」と語っている。Cはこれまで「うまい人のプレーを見て、本とかも読んでいた。たぶん、フォーム自体はうまかったんですけど…その速さとか、速め方とかまでわからなかった」と述べ、フォームとしての動き方というものは感覚として持っていたが、どうすればもっと良い動きになるのかといった技術的な要因については理解しきれていなかったことを語った。S先生のアドバイスは、今までCが分からなかった技術的要因、動かし方を説明するものであったという。

大学に入学したことで、勝つために技術を高める必要性を感じ、ちょうどよい時期にアドバイスをくれる先生との出会いがあったことによって、Cはコツを探索するようになっていった。

Cはコツを自分のものにするために「ノートを書く」ようにしていた。S先生のもとでK（Cの専門競技の日本代表選手）と練習を共にすることが多くなる。

KがS先生のアドバイスを聞いたらすぐにできるようになるのに対して、「私だと、結構何度も同じことやらされていて『あー，できてないな』と思って」いた。ポイントの言葉，そしてそれがどういう動作を生み出すために先生が言っているかというところまで考えられていなかったと語る。そのため，そういう言葉を自分なりに解釈したポイントをできるだけ覚えるようにしていて，練習が終わったらノートに書くようにしていた。さらにCは「パフォーマンスで出さないといけなから，部の練習前にその動作を一回確認したりした。ゲームで出せるように結構繰り返すようになった」と述べ，自分なりに解釈した動作のポイントを，パフォーマンスの中で出すために繰り返し練習した。また，このノートは「後から見直すとかじゃなくて，一回整理するために書く」ものであると語り，日々の練習の中で，動きの感覚やポイントを整理するためのものでもあった。こうしてコツ獲得に向けて取り組んでいく中で，Kの存在は特に大きかったようである。そのことについてCは「Kさんは理想だから。一緒にやれるときも，常に見たり，動画とか撮ってKさんと比べた。模範だったので」と述べている。近くにKという能力も実績もある選手がいて，Kから様々なことを吸収しようと練習に取り組んでいたという。こうして探求を続けていく中で，だんだんと技術的なポイントを動きの中でも遂行できるようになってくる。「この技術的要因ができればこの動きは完成っていうのはまとまっている。それがパッてできた時は結構毎回できる。『あっ，できた』っていう，つかんだものが積み重なって。それで定着させるために，自分の練習でやって，実験して，自分の練習でやって。それが繰り返されてきたから」と語っており，動きの積み重ねや，練習と実験を繰り返し行っていくことで感覚を確かなものとしていき，最初の頃は不安定だった動作を安定させ

ていった。

コツ獲得後の変化については、「バリエーションが増えるっていうか。その技があるだけで、助走の角度変えるとか、足の向きを変えるとか、タイミングを変えとかっていう風に、状況でまた選べる。その場面での自分の技がたくさんある」と語り、一つの動き方を習得したことで、動きの選択肢にもこれまで以上に幅が出て、状況に応じた動きができるようになっていった。また、「(その前の) 対人のときに自分がうまく行けなくて、体勢崩れたからシュート打てないってことはこれまでも多くて。それだったら自分の技を出せないから、その前の(ボールをゴール前に持ち込む) 練習だったり。その形になってシュート打ったら絶対入るんですけど、そこまでをどうやって勝負するか」と語り、この動きのコツをつかんだことで自信を獲得すると共に、その動きを発揮するための過程、つまりゲーム展開や戦術にも目を向けることになった。これらのことをCは「今まで全然考えてなかった」と述べており、コツをつかんだことで次なる課題に目が向くようになったという。Cは「自分の技に持っていけるように、その前のプレーとかを考える。ここに持って行ければシュートが打てる、点が取れるってことだから、もっとそこに集中して考えればいい」と述べ、今まで行ってきた競技の考え方も整理されてきて、より一層考えて競技に取り組むことができるようになった。Cはこれまで一つ一つの細かいプレーのことについては考えていたが、どうやってボールを奪うのか、どうやって自らチャンスを生み出すのかといった、試合の流れや局面、戦い方について考えることがなかったと振り返っている。コツを獲得してからCは、自ら点を取るためにはどのように試合を展開すべきなのか、どこでボールを奪うべきかといった試合の流れを考える必要性を強く感じるようになった。

った。そして、コツを獲得したことによって「(今まで) 何を考えてやっていたんだろうとか、結構考えるようになりました」と、自分自身の競技への関わり方について振り返ることにもなっているようである。

大学以前の競技の取り組みを振り返ってもらくと、Cは「高校は言われたことをやっていましたね。練習とか」と語る。高校の先生は厳しく、「自分でやりたいプレーはやっていて良かったと思うんですけど…すごく基本的なことなんですけど、やっぱり先生が理想とする部分はあったと思うのですごく怒られる」と、先生の理想とするプレーの枠の中で競技を行っていた。理想のプレーではないときに怒られることを、「ビビっていました。めっちゃ怖いですもん」と振り返っており、重圧のようなものを感じながら競技を行っていたという。さらに、高校のチーム方針が守備重視であり、Cもその技術の高さから「一番やりたい」という攻撃の起点となるポジションよりも、守備的なポジションを任されていた。Cはそのポジションを経験したことで得たものもあると前置きした上で、「よくよく考えたら、ちょっと嫌だったなって思った」と振り返っている。しかし、「とにかく上手になりたいし強くなりたい」という気持ちが強く、勝つためにそのポジションの必要性を感じながら競技に取り組んでいた。その後大学に進学したCは、「(大学は)『自由にやればいい』みたいな感じだった。だから結構、チャレンジできたと語っており、自由な雰囲気の中で主体的に考えて競技に取り組むことができるようになったという。

さらにアスリートとしてのコツ獲得の意味についてCは、「代表に入るためにどのポジション狙うか、どういう役割をするポジションを狙うかって言ったら、やっぱり点に絡める(ポジション)。本当に、磨くべき自分の技は何かっていうのが

はっきりした」と語った。Cは高い技術を持っていたため、これまではある程度どのポジションもこなすことができていた。その反面、「勝負所で何を強く持って戦うかっていうのを持っていない」と、絶対的な武器を持っていなかったことを語る。Cにとってのコツは、「やるべきことをはっきりさせてくれるきっかけだからすごい大事だった」と、その競技の世界で戦う術を明確にさせる上でも重要なものであったと説明した。さらに、絶対的なものを持っていることは「戦う上ですごい大事」と語り、選手として自信を持つために必要だったものであるという。

Cは現在も現役の選手として競技に取り組んでいるという。「コツっていうのは、すごく細かい、シュートを打つためのすごく細かいコツとかもあるけど、目標を達成するための考え方のコツみたいなのもつかめたっていうか、知ったっていうか」と語り、C自身の更なる目標に向かって歩みを進めていく上でも重要なものであったと語っている。Cは「結局自分の人生の中で、やっぱり今は競技が一番。目標に向かうための考え方っていうのが見つかったからプレイスタイルとかも変わっていく。確かにそれ（コツを獲得した経験）が全部変えた」と語り、コツを獲得した経験が、更に高いレベルに身を置き、自身の目標のために邁進する現在のCにもつながっているという。また、Cは自身の性格についても振り返り、これまでは「性格的にも、どっちかっていうと遠慮しがちな性格だと思う」と語っている。どの年代でも競技レベルの高い選手が常にいたCは、そのような人と、自分を比べてしまうことも多かったという。大学に入ってから、「自分が一番になって、わがままになって、そういうプレーするって決めた。性格的にも自信は持てたかなとは思いますが。今のチームで中心選手になって、自分がやるんだっていうぐらいの気持ちを持ってやる。そういう部分でも変わったとは思いますが」と語

り、コツ獲得の経験はパフォーマンスの側面のみならず、プレーヤーとして競技に取り組む現在のCの考え方や性格にも大きな影響を与えるものでもあったようである。

第4節 結果および考察

ここでは、3名の対象者によって共通して語られた内容を検討し、アスリートのコツ獲得プロセスモデルにおけるカテゴリー間のつながりと、コツ獲得経験に伴う心理変容の特徴について考察していく。

4. 1 コツ獲得プロセスモデルにおけるカテゴリー間のつながりの検討

以下にカテゴリー間の関係性について言及された調査対象者の語りを例示しながら、コツ獲得のプロセスを考察する。

コツ獲得を志向する段階においては、事例Aの「首位打者っていうのはずっと目標にあった。(中略) 打率やヒットで勝負するっていうか、体格も身長も伸びなかったし、もう自分の生きどころはそこ(ヒットを打つこと)しかないなと思っていた」という語りや、事例Cの「(競技レベルの高い選手が少ない環境でも)どうしても勝たなかった」という語りのように、コツ獲得を志向するきっかけとなる出来事の背景には強い【変化への希求】があったと考えられる。金子(2002)は、コツの性質の1つとして「どうしても‘できるようになりたい’という思いが募ってくればくるほど、コツは意図的に志向される」という「志向性」を挙げている。こうした強い【変化への希求】は、競技生活において日々体験される【コツ獲得に向かう契機】といった出来事に対して、アスリート個人にとって重要な意味を付与する源泉になっているとも考えられる。つまり、パフォーマンス向上

に対する強い情念があるからこそ、競技生活の中で体験される様々な出来事を通して、自身の課題の明確化を図っていくことが可能となると考えられる。

コツ獲得にむけた取り組みにおいては、様々な試行錯誤を繰り返したり、反復練習をしたりしながら【コツ獲得に向けた練習】を行う。その際、事例Aの「課題は常に最後まで“逆方向に長打を打つこと”」という語りや、事例Bの「本当にシンプルに、スピードを維持したまま跳ぶ」という語りのように、自身の理想とする動きのイメージを目標に据え、【明確な理想】を抱きながら練習し、そしてその理想を基準とした内省を行っていることが確認された。このような取り組みは、コツを獲得して動きが定着するその時まで絶えず行われていた。金子（2002）は、「コツは偶発的に出現しても、次の試みのときにも確実に姿を現すとは限らない」と、コツの「可塑性」について言及し、コツの再現性を高めるためには、自身の運動感覚を手がかりとして試行錯誤を積み重ねなければならないことを述べている。競技場面において安定したパフォーマンスを発揮するためには、自身の‘こう動きたい’という【明確な理想】の動きと実際の動きの差を運動感覚によって把握しつつ、【コツ獲得に向けた練習】の中で様々な試行錯誤を行い、コツを積極的に探求し続けるという姿勢が求められるといえる。

このような取り組みの結果としてコツを獲得し、【パフォーマンス面における変化】が現れるようになると、事例Aの「(競技の見方が) すごい変わった。やっぱり、厳しい球をストライク取られたらそっちに意識がいったけど、それで全然自分がブレなくなった」という語りや、事例Bの「7m は楽に跳べるっていう自信がついた。今まで壁だと思っていたものが、壁じゃなくなった」という語り、さらには事例Cの「(コツは) 戦う上ですごく大事なもの。プレーヤーとして自信

を持つために必要だった」という語りに見られるような【心理面における変化】へとつながっていくことが示された。金子（2002）は、運動者の私的なコツが「私の運動感覚能力で了解され、私の運動感覚図式としてしっかり身体化されれば、運動形態を実現させてくれる命綱となる」と述べている。言い換えるならば、動きのコツを獲得するということは、その動きが‘できる’という確信をつかむということであるともいえる。また、阿江（2005）はスポーツバイオメカニクスの立場からスポーツにおける技術を「生理的エネルギー（発生エネルギー）を力学的エネルギー（出力エネルギー）に変換し、その力学的エネルギーを運動課題に応じて効果的に使うための運動経過」と捉え、この運動経過を効率的に遂行することが合目的性、経済性、安全性を兼ね備えた良い動きといえると述べている。アスリートは、コツ獲得によって合目的かつ経済的な動きを身に付けることによって心理的な余裕が生まれ、上述のような認識の変化や自信の深まりについて言及すると考えられる。このように、アスリートにとってのコツは実際のパフォーマンスの向上とともに運動者自身のパフォーマンスに対する自信を深め、競技を行う上で技術的にも心理的にも中核となるものであると考えられる。

これらの各段階における外的・内的変容のカテゴリー間のつながりをまとめ、最終的に生成されたプロセスモデルを図 5-4 に示す。

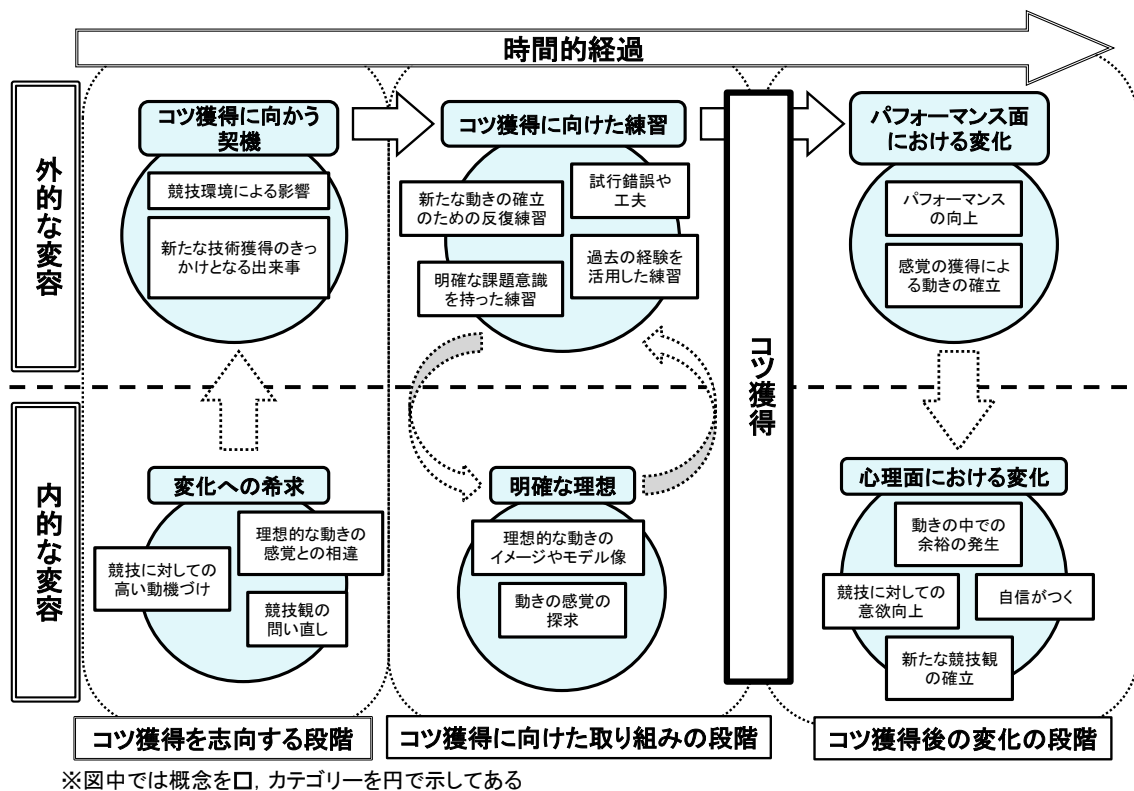


図 5-4 アスリートのコツ獲得におけるプロセスモデル

4. 2 コツ獲得に伴う心理変容の特徴

①主体性の涵養

本研究の対象者は、コツ獲得のプロセスにおいて自身が考え、試行錯誤しながら自由な雰囲気の中で競技に取り組むことができるようになったことに言及した。そして、それぞれの対象者にコツを獲得する以前の競技への取り組みを振り返ってもらいと、それまでは指導者の方針に従って競技に取り組んでいたという内容を共通して語った。

例えばAは、高校時代の競技への取り組みについて「監督の枠に収まらなきゃならなかった」と語っており、自分が理想として描く動きではなく、監督から求められた動きに従っていく必要があったことを語っている。しかし、大学というステージへ移行し、自主的に考えて競技に取り組むという競技環境をプラスと捉え、自身の動きの課題に向き合い、その課題克服に向けた取り組みを行った。同様に、Bは高校時代の指導者が「絶対的」な存在であったため、与えられるがまま練習メニューに取り組んでいたことを語り、Cは「高校は（指導者から）言われたことをやっていた」ということを語った。このような対象者の語りから、指導者主導による競技への取り組みが、その後、自ら考え、自身の課題と向き合いながら主体的に競技に取り組むようになるといった「主体性の涵養」が行われていたと考えられる。

対象者はみな、指導者主導の環境の中でも自身のパフォーマンスを向上させるために競技に取り組んでいたことを語っていた。しかし、そのような競技への取り組みというものは彼らの競技に対する欲求を満たすものではなかったのかもしれない。環境が変わって主体的に競技に取り組むことができるようになることで

自由度が増し、工夫が促進され、コツ獲得へとつながったのではないだろうか。

そして、コツ獲得の経験を振り返ったときにこのような感覚が強く残ると考えられる。コツ獲得以前の指導の良し悪しを結論付けることはできないが、自分で考え、主体的に競技に取り組まなければならない環境へと移行したことは、彼らの内的な成長にとっても意味のある偶然であったのではないかと考えられる。

②競技の世界における自己実現

各対象者の語りから、コツをつかむことで、その動きを容易に行えるようになったり、安定したりするようになったことが窺われた。さらにその語りの内容からは、動きのコツが彼らのパフォーマンスを向上させるだけでなく、一人のアスリートとして競技の世界における自分を表現していく上でも非常に重要なものであったということが考えられる。

例えばAは、獲得した打撃動作のコツについて「それがその時の打ち方。これでいこうっていう武器。その時の答え。今ある自分」と語っている。Aは首位打者を獲るという明確な目標を抱いて大学へと入学してきた。さらにコツ獲得までの取り組みにおいても、逆方向に強いヒットを打つというただ一つの目的のために4年間練習を積み重ねてきたという。その結果として獲得したコツは、まさしくヒットを打つための「武器」であり、競技の世界で「自分」を表現するものであったことが考えられる。Bも、面接で語ったコツが「やっぱり自分の核となっていたもの」と語り、競技を行う上で最も重要なものであったと振り返っている。そして記録向上と共に、試合も「本当に楽しみながらできるようになった」という。Cは、これまではどのポジションも器用にこなしていたが、「勝負所で何を強

く持って戦うかっていうものを持っていない」と、より高いレベルで戦うための絶対的な武器を持っていなかったことを語っている。Cにとってのコツは「戦う上ですごい大事」なものであり、プレーヤーとしての自信を得るために必要なものであったという。

アスリートは、自身がコミットしている競技の世界において自己の可能性に挑戦し、より高いレベルの目標を目指して競技に取り組んでいる。対象者の語った動きのコツは競技の中で自分らしさを表現するためのものであったとも考えられ、それはアスリートとしてのアイデンティティを明確化していくものであったと言ひ換えられる。つまり、彼らのコツ獲得は「競技の世界における自己実現」を図る上でも重要な意味を持つ経験であったと考えられる。

③コツ獲得後の取り組みにつながるベースの形成

それぞれの対象者の語ったコツ獲得の経験は、現役アスリートとしての個人という側面に留まらず、彼らのその後の取り組みにおいても大きな影響を持つ経験であるということが窺われる。

例えば、現在Aは野球の指導に携わっており、コツ獲得の経験が「すごい大事なベース」とであると語り、様々な練習や試行錯誤を繰り返してコツを獲得した経験を活かして、指導する選手が多様な体験を出来るように心がけているという。さらに、指導をしていても実際にA自身が感じた感覚、あるいは考え方が揺らいだりすることは無いと語り、コツ獲得の経験は、指導者として活躍する現在のAにとっても重要なベースとなるものであったと考えられる。Bは「自分が感じていた余裕感」のような、選手自身の感覚を大切にしながら現場へフィードバック

を行っていかねばならないと考えているという。選手を引退した現在も競技と向き合い、客観的な動作分析に主観的情報を取り入れたパフォーマンス向上のアプローチを試みている。コツ獲得によって体験された主観的な感覚の重要性は、現在のBにとっても大きな意味を持つものであったと考えられる。Cはコツ獲得の経験を振り返って、「目標を達成するための考え方のコツみたいなものをつかめた」と語っている。Cは現在、更に高いレベルで競技に取り組んでいる。コツ獲得の経験によって目標に対する考え方が明確になったことは、より高みを目指して競技を継続している現在のCの競技への取り組みの姿勢にもつながっていると考えられる。

コツ獲得を振り返った対象者の語りからは、コツ獲得経験が彼らのその後の支えになったり、その後の取り組みの中でも活かされていたりするということが考えられる。本研究の対象者は、それぞれ活躍の場は違えども、現在においてもコツ獲得の経験を活かし、更なる成長を求めて競技と向き合っていた。競技生活の中でコツを獲得した彼らは、ステージが変わってその後の歩みを進めるにあたって、新たな「コツ」を模索し始めたのかもしれない。このように、アスリートにとってのコツ獲得経験は「コツ獲得後の取り組みにつながるベースの形成」といった意味を持つ事象であると考えられる。

第5節 本章のまとめ

本検討課題では、前章で明らかとなったアスリートのコツ獲得プロセスにおける外的変容と内的変容のつながりを検討し、コツ獲得におけるプロセスモデルを精緻化することと、コツ獲得経験に伴う心理変容の特徴を明らかにすることを目

的として行った。

モデルの精緻化を図った結果、図 5-4 で提示したように、コツ獲得を志向するまでの段階においては強い【変化への希求】が背景にあり、それが【コツ獲得を志向する契機】の気づきを高め、技術獲得の必要性を強く実感する出来事を経験することでコツ獲得に向けて歩みだすと考えられる。コツ獲得に向けた取り組みの段階では、試行錯誤や工夫した練習などの【コツ獲得に向けた練習】を行う中で、自分の理想とする動きや動きの感覚といった【明確な理想】とすり合わせを行いながら、日々の練習を積み重ねていくことが示された。また、コツを獲得した後の【パフォーマンス面における変化】は、アスリートの内面にも大きな影響を与え、コツ獲得によるパフォーマンスの向上は【心理面における変化】へとつながると考えられる。また、このようなコツ獲得の経験に伴って、「主体性の涵養」、「競技の世界における自己実現」、「コツ獲得後の取り組みにつながるベースの形成」といった心理的变化の特徴が明らかとなり、コツ獲得の経験はアスリート個人の内的成長においても意味を持ちうる経験であることが示唆された。

しかしながら、本研究の対象者は年齢が若いことや、現役引退後間もない（あるいは現役選手として競技継続中の）アスリートであったため、コツ獲得経験がその後の彼らの人生にどのようなにつながるのか、そしてその経験にはどのような意味が内包されているのかといった点については更なる検討が必要である。本研究で明らかとなったように、彼らはコツ獲得経験を基盤としながらその後の人生を歩いていくことが考えられる。中込（1993）は、「スポーツ場面で生じた危機を解決していく過程で、積極的な対処行動を起こし、そして自身のことを振り返るような経験を積んでおくことによって、同一性課題を積極的に解決していくこと

が期待できる」と述べ、アスリートの過去のスポーツ場面における危機経験が、その後の青年期後期にさしかかったときの同一性課題に対処する上での予備的な経験となることを示唆している。この主張を受けると、アスリートの生涯発達を想定した場合、その後に直面する新たな発達の課題に対してもコツ獲得経験が支えとなって課題解決に取り組んでいくことが予想される。したがって、今後はコツを獲得したアスリートの中でも、より長期にわたって競技にコミットしていたアスリートを対象とし、その競技引退後も含めてコツ獲得の体験の意味やその後の取り組みにおけるつながりを検討することで、上述の課題に応えることが可能であると考えられる。

第6章 アスリートのコツ獲得体験が その後のキャリアにおける取り組みに 及ぼす影響

第 1 節 本章の目的

これまでの研究において、アスリートのコツ獲得体験においては現実適応（パフォーマンス向上）と、個性化（内的成長）とが同期して生じていることが示唆された。このことはすなわち、自分固有のわざを究めるための取り組みが、自分らしさを探求し、表現していく個性化の過程と重なることであると言い換えられる。しかしながら、“競技引退”という時間的制約のあるアスリートにとって、彼らの多くはその後のキャリアにおける取り組みの中で“わざの探求”の続きの作業に取り組んでいることが想定される。

本検討課題では、これまでの研究における成果を追証すると同時に、現役時の体験が彼らのその後の生き方、あるいはその後のキャリアにおける取り組みにどのように活かされているのかを検討することを目的とした。したがって、本章では、アスリートのコツ獲得体験における個性化の過程を、さらに長い彼らのキャリアのスパンの中で確認することになる。

第 2 節 方法

2. 1 調査対象者

コツ獲得の体験を有し、競技実績および競技の指導者としても優れた実績を残した元アスリートを対象に面接調査を実施した。ここで、その後のキャリアを指導者に限定したのは、自身のコツ獲得の体験と関連性の高い分野での取り組みにおいてこそ、彼らが現役を退いた後も“わざの探求”の作業を続けていることをより端的に示すことができると考えたからである。上述の条件に該当する元アスリート 1 名（男性、球技系団体種目）に面接調査を実施した。なお、本対象者は

当該競技のプロリーグ（国内リーグ・海外リーグ）にて、長期間にわたって第一線で活躍し、その後指導者（コーチ）となったトップレベルのアスリートの事例である。したがって、動きのコツ獲得に関する情報はもちろんのこと、氏の語る競技経験はアスリートが体験する世界を如実に顕した、非常に貴重な事例であるといえる。そのため、一事例のみではあるが、本検討課題の目的を達成し、示唆を得る上でふさわしい事例であると考えられる。

調査対象者には、プライバシーの厳守、研究概要と調査目的、ICレコーダーによる録音、ならびに研究論文として事例を発表するといったデータの扱いについて説明した上でこれらの事項に同意する意思の確認を行い、調査協力の上で得た。

2. 2 調査内容と手続き

①事前調査

コツ獲得の時期を明確に焦点付けるとともに、コツ獲得前後の出来事に焦点を当てて振り返りを行うために、面接調査に先立って専門競技、競技歴、主な競技成績、自身の主観的パフォーマンスの遷移に関する質問紙（巻末資料）への回答を求めた。主観的パフォーマンスの遷移に関する質問紙では、対象者が競技を始めた時期を 0%、パフォーマンスが最も良かった時期を 100%として、対象者の主観に基づいてパフォーマンスの変動を示すよう求めた。その際、急激なパフォーマンスの変動があった場合は、そのような変動が生じたことについての補足情報を記入してもらい、この事前調査の回答を参考にしながら面接調査を行った。この事前調査は、コツ獲得体験を中心的に面接で聞いていくにあたって、コツ獲得

の時期を明確に焦点付けるとともに、調査対象者にコツ獲得前後の出来事に焦点を当てて振り返ってもらう目的で実施した。

②面接調査（半構造化面接）

「獲得した動きのコツの内容」に加えて、「現役時のコツ獲得に至ったプロセス」, 「競技引退時の体験」, 「競技引退から現在までの取り組み」について質問項目を設定した。

面接では最初に本研究の目的と内容を説明し、対象者の了承を得た上で始められた。面接は1回行われ、面接時間は70分前後であった。また、面接内容は対象者の同意を得た上で発話内容をICレコーダーにて録音した。面接は、大学施設内の心理相談室を利用した。

2. 3 事例の提示方法

事例は、最初に性別、年齢、専門種目を記載し、次に競技歴、指導歴を提示した。その後、対象者のパフォーマンスの遷移を図示した。パフォーマンスの遷移においては、動きのコツ獲得時をグラフ上で捉えることができるように●で示した。

そして、対象者の「動きのコツの内容」, 「動きのコツ獲得に向けた取り組み」, 「コツ獲得後の変化」, さらには「引退時の体験」と「その後指導者となった際の課題とその対処の仕方」について、重要な語りを中心にまとめた。

なお、匿名性に配慮するため、できる限り事実を歪曲することなく、若干の修正を加えながら事例の提示を行った。

文中における「」は調査対象者の逐語を引用し、『』は調査対象者以外の他者の引用を、（）は付帯情報を示すようにした。

第3節 事例の提示

対象者：D（男性）40代

専門競技：球技系団体種目

競技歴：33年

指導歴：5年

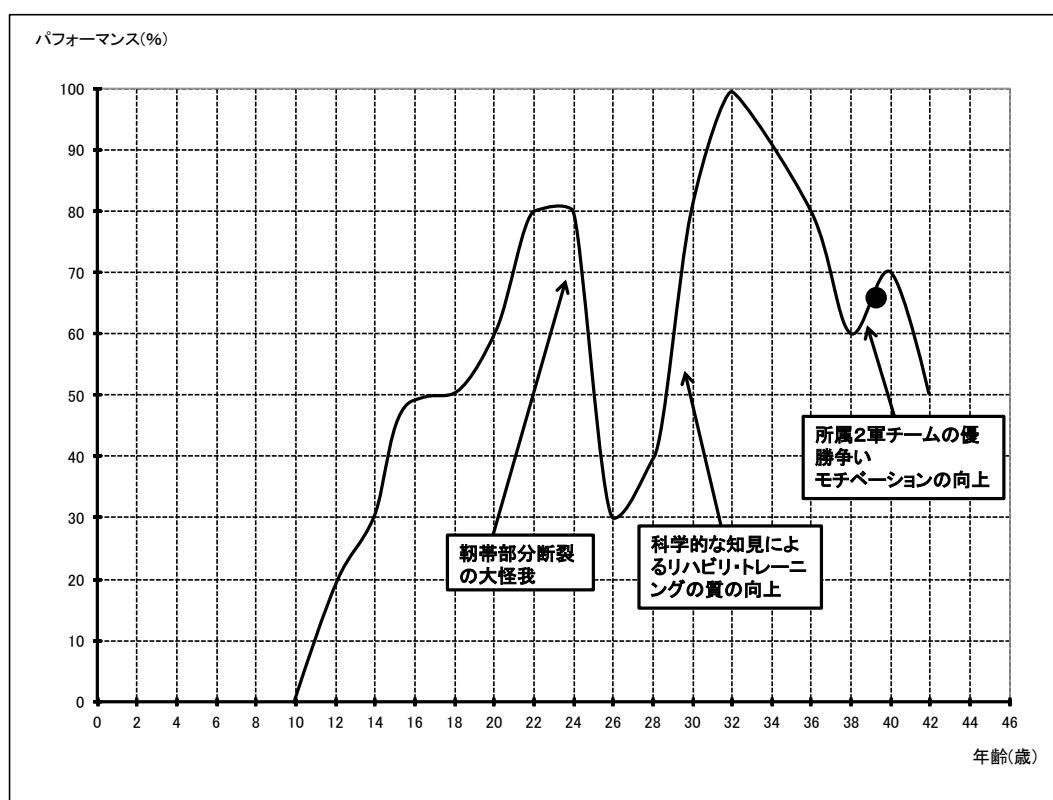


図7-1 Dのパフォーマンスの遷移

Dのコツ獲得体験とその後のキャリアにおける取り組み

Dは競技歴の終盤で自身の集大成となるコツを掴んだという。Dはその長い競技歴の中で複数回にわたってコツを獲得したことを語ったが、氏が「キモのところ」と表現した競技期終盤のコツに焦点を当てて話を伺った。Dはコツについて「踏み出す方の脚。普通は踏み出してズーって（前に滑って）いく感じじゃないですか。海外のいい選手は『フッ』って…下りそうで一回また上がって『バンッ』って着いて、『ギュッ』って引っ掻くようなイメージなんです。それを真似したくて、ずっと試していたんです」と語った。その理由については、「フォームは本当に力感がないんですけども、ビュン！ていう球が来るんですよね」と語り、そうすることによって効率よく力を伝えることができると同時に、相手にタイミングを取りづらくさせることができるとも語った。

この頃のDは海外リーグ所属後に帰国し、日本のプロチームに所属してプレーをしていた。その当時の状況を振り返ってもらった。「ちょっとモチベーションが下がってパフォーマンスが出せなくて、一回戦力外になった時期なんです。それで、テスト入団で再び同じチームに入団するんですけど、その時の2軍での練習中に掴んだんです」と語った。Dはそれまでも理想的なフォームを探求し、海外リーグに所属していた時にも「(海外選手の)いいフォームを独自に分析していて、こうかなーっていうのをずっと試していた」と語り、練習の中でもチームメイトとフォームについて議論したり、基礎練習中に「繰り返しいろんな動きをやってみて、それで自分のパフォーマンスがどうなったか相手にも確認してもらってという感じ」と、様々な動きを試したり、トレーニングも「多分感覚の方が先だと思うんです。こういう（理想の）感覚になるためにはどこを鍛えたらいいのかな

みたいなのを考えながら、トレーニングも積極的にやっていた」という。しかしながら、なかなか試していることを実際に体現するまでには至らなかった。そのような折、2軍チームの遠征で悪天候のために室内の練習場で練習している時に、普段とは異なる環境で今まで試していたことを実践してみると、そこまで力を入れずにプレーをしていたのに、練習相手に対して自身の思いのままのパフォーマンスができたという。Dは『『ああ、これか！』と思った』と語り、感覚を身に付けたその後の試合でも結果を残して1軍に昇格することになった。Dはその当時の環境について「この時はもう自分がコーチみたいな感じになっていた」と振り返り、2軍にいる若手の選手達に助言を求められて自分のフォームと共に他者のフォームについても考えることが多かったという。また、偶然にも当時の2軍チームは優勝争いをしていたこともあって「若い選手が頑張っているのを見たら、『自分もやらなきゃ！』っていう気持ちになった」と、強い気持ちを持って競技に取り組んでいたという。

コツを獲得したDは「スピードというよりもコントロールが良くなった」と語り、力の伝わったボールを狙った所に投げることができるようになったという。そしてそうなることによって「精神的に優位に立てますよね。コツを掴んだ後は相手をやっつけるための作戦とか、試合の状況がどうなっているかとか、そういうところに集中できるようになったので、ゲームを自分で支配しているぞっていう、そういう感覚になりました」と、パフォーマンスの側面・心理的側面の両面において負担が減少し、より能動的なパフォーマンスが可能となったことが語られた。さらにDは、長い競技歴の中で初期の頃から上記のようなフォームを漠然とながら理想として抱いていたことを語り、そのことについて「なんか、人と違

うことやりたいなっていうのがあって…その当時はやっぱりダイナミックなフォームでプレーする人がエースって呼ばれている時代だったので、カッコいいフォームとかそっちじゃないところを目指したいなっていうのがあった」と振り返っている。そして試行錯誤の末に自身にとっての競技のコツを獲得した D は、晩年には「そのコツを自慢したいっていう感じかな。『俺、このコツ知っているんだぞ』みたいな、そういう感じ」との思いを抱きながらプレーしていたことを語り、パフォーマンスを通して自己表現していたことが窺えた。

その後、D は 42 歳の時に戦力外通告を受け、プレーヤーとして引退を余儀なくされたという。その時に所属していたチームや他チームからは指導者としてのオファーがあったが、D は現役にこだわってプレーできるチームを探していた。なかなかチームが見つからないような時に、D は競技の先輩でもある代理人の方とセカンドキャリアについて話をする機会を得たという。D はその時を振り返り、「『言われてみたら現役にこだわりすぎて、その後の道に進めない人っていっぱいいるなあ』って思った。いつまでも競技できる訳ではないし、考えたら、次のシーズンで、もしどこかのチームに契約してもらったとしても、一年間通して働く自信は無かったんです。それって、考えてみたら『チームには迷惑なことだな』って。自分は 1 ヶ月でもできたら満足するかもしれないけど、チームとしてはそういう使いづらい選手いたら迷惑だよなっていう風に、客観的に考えられるようになって、これはもう次のことを考えた方がいいなってそこで初めて思ったんですよね」と語っている。当時は「(まだ) 自分でもプレーできるっていう自信があった」と、強く現役続行にこだわっていた D ではあったが、指導者としてのオファーがあったことや、代理人の方とセカンドキャリアについて話し合う経験を通

して現在置かれている状況や自分自身のことを冷静に見つめ直し、指導者となることを決断していった。その過程においては「どこへエネルギーを向けたらいいのかがすごく難しかった」と、プレーヤーから指導者となる際の気持ちの切り替えの困難さも同時に語られた。しかしながら、「やっぱり選手を見ていて、自分と置き換えますよね。『ああ、こんなことやってたな』と。『その時にコーチは何をしてくれたかな』って考えたら…『やっぱりコーチって大事だな』っていう風に思って」と、選手がシーズンに向けて懸命に練習している姿を見て「お世話になった競技に恩返しをしたい」と考えるようになり、選手のために尽力することにエネルギーを注ぐようになった。

指導者となった D は、「自分方式（のやり方）でみんなにいけると最初は思っていたんですけど、それは無理だっていうのはすぐにわかりましたね」と、これまで自身がコツを掴むために取り組んできたことが他者に当てはまる訳ではないことを即座に理解し、個々の感覚が異なる中で、指導者としてどのように選手にアプローチしたらよいかを探究していったという。そして自身の現役時の体験を振り返る中で、選手自身が自分のプレーについて考えられるようになることが大切だと思うようになり、「『選手の中に(その選手の)コーチを作って、そのコーチとしゃべらせてくれ』、そういうことをよく言っていた」と、選手が自分で動きの感覚を掴むのを援助するためのコミュニケーションの仕方を工夫していたことを語った。

これまでの選手生活や指導者生活を振り返った D は、「(コツ獲得の経験は)自分が教えていく上で基本となるところですよ。コツを掴む時の“感覚”ってあるじゃないですか。そういうのはすごく役に立つかなと思います」, 「(コツを掴む

時の“感覚”について)自分で考えないとコツって掴めない。ボーッとしていても突然やってくる訳ではないし、いろんなこと考えながらしっかり練習したら、ある日突然やってくるっていう感じがする」と語っている。D は現役競技者として競技に取り組んでいた際に、理想とするフォームを研究し、地道に基礎練習の中で、その動きを実現するための感覚を長い年月をかけて探求していった。このように、自身を“客観的に観察し、考える”ことによってコツを獲得したという。そして D のこのような課題解決の仕方は、指導場面における課題（エネルギーの切り替えや、コツ獲得を援助するために必要なアプローチの検討）に直面した際だけでなく、後の競技引退の決断の際（自分の置かれている状況の把握）にも活かされていたようである。

第 4 節 事例の討議

ここでは、元一流アスリートがわざを探求する過程（コツ獲得過程）が、彼らの生き方やその後の取り組みにおいてどのような意味を有していたのか、さらには、どのように活かされていたのかを検討する。

4. 1 “独自性・個性”の探求

対象者の D（40 代男性、球技系団体種目）は、効率的に力を伝達する動きを実現する為に「ダイナミックなフォームは要らなくて、本当に楽にやっていいパフォーマンスっていうのを目指していた」という。このような理想は高校時代から抱いていたようであり、その背景には「人と違うことやりたいなっていうのがあった。当時はやっぱりダイナミックなフォームでプレーする人がエースって呼ば

れている時代だったので、カッコいいフォームとかそっちじゃないところを目指したいなっていうのがあった」と振り返っている。さらに、このコツを獲得するまでの試行錯誤においても、「基礎練習の時に繰り返しいろんな動きをやってみて、それでパフォーマンスがどうだったか相手にも確認してもらってという感じです。…（中略）まあ、大体自分の感じでわかるじゃないですか？相手にもそれを同意してもらいたいから聞いてるだけで、相手の意見はそれほど重要ではなかったです」と、相手からのフィードバックを頼るのではなく、自分にしかわからない“身体の動きの感覚”を大切にしながら自分に固有のフォーム、感覚を探究していったことを語った。

江田・中込（2012）は、競技の中で自身の身体に注意を向け、身体と対話を行うことを通して自分自身と対話を行うという体験様式を「対話的競技体験」と名付け、「対話的競技体験は自身の身体に注意を向け、様々な感覚や感情等と向き合うことを促進する。それは、必然的に主体的・積極的な競技への取り組みを生み出し、競技力向上につながる」と主張している。さらに、このような体験様式によって身体との対話を繰り返すことで、『身体を通して自己と向き合う態度』が作られ、様々なところで気づきや洞察を深めることができるようになる」と、アスリートの自己形成における促進要因としてはたらくことを明らかにしている。Dがコツを獲得するために行っていた取り組みは、まさに“自身の身体との対話”であった。そして、このような取り組みは“自分にしかできないパフォーマンスを追求する”ことであり、“自分らしさの探究”でもあると言い換えることができると考えられる。すなわち、このような“身体との対話”は、動きやパフォーマンスレベルでの独自性の探究のみならず、Dの自己形成および心理的な成熟（自

分らしさの探求)においても重要な役割を果たしていたことが考えられる。

4. 2 動きを通した“自分らしさ”の表現

さらに D は、長年の試行錯誤や努力によってコツを獲得し、理想とするフォームをそれほど意識することなくできるようになったことで、「精神的に優位にプレーできます。より相手をやっつけるための作戦とか、試合の状況といったところに集中できるようになった。ゲームを自分で支配しているぞっていう、そういう感覚になりました」と、自信をもってプレーできていたことを語った。また、最終的に獲得したコツについて「『これ（コツ）、誰かに伝えたいな』って思いながらプレーしていたところはあった。ひょっとしたら、そのコツを自慢したいっていう感じかな」と、コツを獲得した動きを通して“自己”の存在を表現していたことを語っている。

金子（2002）は「コツをつかむ本人の運動感覚を統覚する苦悩の営みは、無師独悟で運動を自得した人が一番知っている」と述べており、これはコツ獲得に至るまでの大変さを物語っている。さらには、「コツの出現で、新しい運動図式が成立したのだから、私のコツは、私にとって絶対的なものであり、それを疑うことは不可能である…（中略）…それは体験時空系における生きられる運動なのである」と、苦難の道を歩んだ末に獲得されたコツは疑う余地もない絶対的なものであること、そしてそれは“生きられる運動”であることを強調している。このような主張を受けると、コツはアスリートにとってかけがえのないものであり、そしてこのようなコツを獲得することが“一人のアスリートとして”厳しい勝負の世界で生き抜いていくことを可能とするとも考えられる。D が「『これ（コツ）、誰か

に伝えたいな』って思いながらプレーしていたところはあった。ひょっとしたら、そのコツを自慢したいっていう感じかな」と語っているように、長い年月と相当の努力を費やした末に獲得した動きのコツは、D の動きに生命を与え、アスリートとして生き生きと自分らしくプレーすることを可能としたのかもしれない。

4. 3 その後直面する課題解決につながる“生き方のコツ”の獲得

現役引退後指導者となった D は、自身のコツ獲得体験を振り返って、「自分で考えないと、コツって掴めない。ボーッとしていても突然やってくる訳ではないし、いろんなこと考えながらしっかり練習したら、ある日突然やってくるみたいな、そんな感じがする」と語った。そしてこの考えは、指導者は選手の個性を尊重しながら、自分流のやり方を押し付けるのではなく、一人一人に適切なアプローチを考えなければならないという現在の D の指導観にも活かされているようであった。D は現役競技者として競技に取り組んでいた際に、理想とするフォームを研究し、基本練習の中で試行錯誤を繰り返しながら、理想のパフォーマンスを実現するための感覚を探究していった。このように、自身の動きや課題、そして理想とするフォームや感覚を客観的に観察し、その課題解決に向けた工夫によってコツを獲得したといえる。そしてこのような客観的な観察は、後の競技引退の際（自分の置かれている状況の観察）や、指導場面における課題（コツ獲得を援助するために必要なアプローチの検討）に直面した際にも同様の対処様式が現れていたと考えられる。

中込（1993）が、スポーツにおける過去の危機場面での対処様式はその後直面する発達の課題における予備的経験になることを述べているように、コツ獲得過

程における課題解決の取り組み，ならびにその解決による劇的なパフォーマンス向上といった体験は，アスリートにとって印象深いものとなるはずであり，これがその後直面すると考えられる課題解決の重要な手がかりになるのではないかと考えられる．また，レビンソン（1978）は，「人生半ばの過渡期」以降の中年期では，これまでに確立してきた「“生活構造”」の修正を図っていくことが主要な心理的課題となることを述べている．Dの事例においては，現役アスリートとしてコツを獲得し，常により良いパフォーマンスを目指して取り組んできたこれまでの“生活構造”から，指導者の立場へと変化し，指導者として選手をいかに育てるのかという“生活構造”への修正といった内的な作業が行われていたとも読み取れる．すなわち，中心的課題の内容は多少異なるが，そのプロセスにおいては生涯発達理論の立場からみても心理的成熟の取り組みが継続して行われていたと考えられる．そして，アスリートはこのような作業を繰り返していくことによって，競技引退後も個性化に向けた取り組みを続けていると考えられる．

第5節 本章のまとめ

Dは現役晩年のコツを獲得する際，効率よく力を伝えるフォームを課題としてその改善のために試行錯誤を繰り返していた．そのために常に自分自身のフォームやプレーがどのようなものかを振り返り，時にはチームメイトと議論を繰り返したりする中で更に自己理解を深めていたようである．そのように自身に対する気づきを高めていく中で，偶然訪れるコツを確実に掴んでいたように思われる．このようなコツ獲得のための課題解決の様式は，その後の「競技引退」や「指導者としてのアプローチの仕方」といった課題に直面した際にも類似の様式が現れ

ているように感ずる。

例えば、競技引退に際して現役にこだわっていたDではあったが、所属チームが見つからなかったことや、代理人の方との会話といった出来事を通して現在置かれている状況や自分自身のことを冷静に見つめ直し、少しずつではあったが自分自身の進むべき道を決断していった。また、指導場面においては「自分のやり方」が他者に当てはまる訳ではないことをすぐさま理解し、その上でどのように指導をすべきかを自身の体験の中から探求していった。その中で、海外リーグに所属していたときのコーチの言葉掛けを思い出し、それを自分なりに選手に伝えるような形に応用して指導の中で活かしていた。これまでの選手生活や指導者生活を振り返ったDの「自分で考えないとコツって掴めない。ボーッとしてても突然やってくる訳ではないし、いろんなこと考えながらしっかり練習したら、ある日突然やってくるっていう感じがする」という語りからは、現役選手として体験されたコツ獲得が、その後の生き方におけるベースとなっていることが考えられ、コツ獲得の体験様式が直面する課題解決の取り組みに強く影響しているようにも感じられる。

以上のことから、現役時における“わざ”の探求が“その人らしさ”を競技において表現していく過程でもあること、そしてそのような体験はその後の取り組みにおいても中核的な役割を果たすことが示唆された。その一方で、序論でも述べたように、ユングは「個性化」を「個人に内在する可能性を実現し、その自我を高次の全体性へと志向せしめる努力の過程を個性化の過程（individuation process）、あるいは自己実現（self-realization）の過程と呼び、人生の究極の目的と考えた（傍点筆者）」（河合，1967）。すなわち、人の成長過程というものは人

生が続く限り永続的に繰り返されるものであると考えられる。また、人間の生涯発達における「人生半ばの過渡期」以降の中年期では、これまでの「“生活構造”」が変化していくにつれて「“生活構造”」の修正を図っていくことが主要な心理的課題となる（レビンソン，1978）ことから、アスリートの個性化の過程においても、現役アスリートとしての前半部と競技引退後の後半部で取り組む中心的課題が多少異なるといえども、継続して心理的成熟の課題に取り組んでいることが考えられる。したがって、アスリートのコツ獲得とそれに伴う個性化の過程の本質に迫っていくためには、視点を拡大し、多様な側面からコツを検討していくことが有益であると考えられる。例えば、職人や武道・芸道の世界に身を置く者の『わざの極意』は彼らにとっての「コツ」とも言い換えられ、その道を極めた人物の伝記や極意書に目を通すと、極意を獲得するために取り組む様が彼らの生き方そのものであるようにも感じる。今後の研究においては、『わざの極意』を極めた人物の文献研究などを通して、競技の世界に生きるアスリートのコツ獲得体験に伴う個性化過程の関連をさらに深く検討していくことが求められる。

第 7 章 「能の極意」獲得過程に伴
う個性化過程の検討：世阿弥の伝記
分析を通して

第 1 節 序章および本章の目的

これまでの研究において、アスリートのコツ獲得においては外的変容と同期しながら内的変容が生じているというプロセスを明らかにした。更に、コツ獲得経験を有するアスリートを対象としたインタビュー調査から、コツ獲得を通して主体性が涵養され、競技の世界において自分らしくパフォーマンスを発揮することが可能となり、その後もコツ獲得の経験がベースとなって彼らの取り組みの中で活かされるといった内的変化を明らかにした。これらの主張はアスリートのコツ獲得事象の理解を図る上で有益な手がかりとなるはずであり、今後はこれらの知見を補完するような研究の積み重ねが課題であると考えられる。

また、コツ獲得の体験はスポーツ領域固有のものであるというよりも、職人や特殊な技能を必要とされる専門職といった他領域における修行、ないしは“極意”の獲得過程と類似する体験を生じさせることが予想される。視点を拡大し、これらの他領域における“極意”の獲得過程と内的変容の関係性について検討することは、スポーツ競技におけるコツ獲得体験の意義を更に明らかにする上で重要であると考えられる。

そこで本検討課題では、日本の伝統芸能である能の大成者として知られる世阿弥の伝記資料を用いた分析を試みる。彼が生涯を通して能の研鑽を積む中でいかにして能を究めていったのか、そしてその過程に伴って彼自身の生き方はどのように変容していったのかについて検討する。したがって、本論文は先に述べた本研究者の「コツ獲得プロセスモデル」を部分的に追証することにもなる。

以下に世阿弥を研究対象として取り上げた理由を述べる。

世阿弥は、後継のために 21 部もの伝書を書き記しており、能の実践家としてだ

けでなく、能の理論家としても他に類を見ない人物である。そして、世阿弥研究は大別して能楽論研究と歴史研究の立場から盛んに行われており、世阿弥の芸術論や生涯について理解するための資料が豊富にある。世阿弥の能に対する関わりを理解していく上で、このことが一つの大きな利点となる。さらに能楽論研究の立場においては、資料となる世阿弥の論書をすべて同一平面上で捉えることは適切ではないとされ、同じ世阿弥著作のものであっても時期によって考え方の差が大きいことが諸研究によって指摘されている（能勢，1938；川瀬，1945；西尾，1958）。その理由は、世阿弥伝書における理論には執筆当時の世阿弥の置かれていた状況や思想が色濃く反映されたものであるからであり、これらの伝書に記述されている思想的な展開を検討することで、世阿弥がどのようなプロセスを辿りながら“能の極意”を獲得していったのかについて示唆を得ることが可能と考えられる。

また、小西（1961）が「道元や世阿弥は、けっして『論のための論』をしなかった。彼らの論は、つねに実践そのものであった」と述べているように、時期による変化はあるものの、そこでは常に“観客に賞翫されるために、いかに演じるか”という演じ方の工夫に焦点が当てられている。すなわち、世阿弥の伝書は徹底して“能を究める”ことに焦点化されており、このような取り組みはその長い競技生活の中で“究極のわざ”を追求しようとするトップアスリートの取り組みとも重なる。したがって、芸道とスポーツという領域の違いはあるとしても“わざを究める”取り組みを継続する限り、その過程においては類似の体験が生じていると考えられ、世阿弥の伝書を手がかりとすることによってアスリートの競技体験を深く理解するための有益な知見を得ることが可能であると考えられる。

当然ながら、このような資料を扱う上では限界も生じる。例えば、世阿弥が活躍した時代背景や環境といった観点から史実の検討を行う歴史研究の立場においては、天野（2007）も指摘しているように、世阿弥の能楽論書以外の資料は乏しく、世阿弥が実際にどのような環境に生きていたのかといった客観的な事実関係について不明な点も多い。加えて、世阿弥の著作は後継者に宛てた“秘伝としての能楽論”がその内容の多くを占めており、直接的に自身の心境を記述していることは極めて少ないため、彼の内的変化を捉えていくためには推測に頼らざるを得ない部分もある。しかしながら、前期・中期・後期のそれぞれの時期において世阿弥の代表的な著作とされる伝書の内容やその関連資料からは、彼の人格的な側面が窺える部分も多々あり、これらの先行研究によって積み重ねられた知見は世阿弥の内面を捉えていく際に貴重な参考資料となるはずである。

上述のように、いくつかの限界があるとはいえ、世阿弥に関する資料は多数の先行研究において十分に吟味され、それらの知見は高い信頼性を有していると考えられる。そのため、これらの伝記資料を用いて一芸を究めた世阿弥の生き方を分析することは、スポーツ領域におけるアスリートのコツ獲得という現象の心理的理解においても重要な研究事象になると考える。

そこで、本研究では世阿弥の伝書とその関連文献を主な分析資料とし、そこに見られる理論展開や彼の生涯から、能の“極意”獲得過程と生き方（個性化の過程）の関連について検討することを目的とする。それは同時に、先に提示したアスリートのコツ獲得プロセスモデルの妥当性や、コツ獲得における現実適応と個性化の関連を検討することでもある。

第2節 方法

2. 1 伝記研究について

本研究では世阿弥の伝記資料を分析対象とした伝記研究を行う。伝記研究とは、伝記資料に基づいてその人物の生涯発達を研究する方法であり、心理-歴史的接近法（Erikson, 1958／大沼, 1974）や、生育史分析（西平, 1996）といった名称でも呼ばれている。以下にこのような研究手法を採用した理由について、西平（1996）、大野（1996）、三好（2011）といった先行文献を参考にしながら述べていく。

西平（1996）は生育史心理学を「伝記資料を用いて、人格形成の機序を追求しようとする、教育心理学の一領域である」と定義し、人間の生涯においてどのような条件で、どのようにして人格が形成されるかを探求するものであると述べている。さらには「一つの心理現象・ある行動・特殊な性格構造は、その人物の全生涯を展望して、初めて本当の意味を理解することができる」とし、このような研究においては全生涯について記された伝記が最もふさわしい資料であるという。これらの主張からも、伝記研究は世阿弥の生涯の分析を通して人間の個性化過程を探求する本研究の目的に適した方法論であると考えられる。

大野（1996）は、西平（1983）の主張をふまえ、伝記を分析資料とすることの利点・科学性について、①一般に伝記研究家が使用する資料は数々の研究が積み重ねられて十分に吟味されており、歴史学における資料と同等の信頼性を有していること、②歴史的・環境的な背景や関係人物の調査も進んでいて、対象人物の一生にわたる言動を読み取る事が可能であること、③心理力動性の因果性やアイデンティティ形成過程などについて、伝記資料のいくつかの事例から共通した布置を見いだすことによって心理社会的、心理歴史的に理解することが可能であ

ること、といった点を挙げている。このような資料を用いた分析においては、対象とする人物がなぜそのような言動にいたったのかについての仮説を資料から論証することが求められる。つまり伝記研究は、“解釈のより確からしさ（蓋然性）”を問題にする研究（大野，1998）といえ、この蓋然性は提示する資料や分析、解釈の根拠を明らかにすることによって示される。

このように、生涯発達の観点を持つパーソナリティ研究においては、人格形成の機序を明らかにしていくために伝記資料を用いた分析が一つの有効な研究方法として位置づけられると考える。本研究では、世阿弥の伝記資料を用いた分析を行うことによって、彼の生き方や能を大成していく過程、更には彼自身の人格形成過程の一端を明らかにする。先にも述べたように、高いレベルで競技に取り組んでいるアスリートにおいては芸道修行に類似した体験が生じていることが想定されるため、これらの世阿弥の伝記研究によって明らかとなった知見は、「アスリートのコツ獲得体験とそれに伴う個性化の過程」を明らかにする上でも有益な示唆を与えてくれるであろう。

2. 2 分析手順

分析の枠組みとしては、個人の生育史における全生活空間とアイデンティティの様態の分析を行う個別分析、対象となる個人と類似する人物、または対照的な人物とを比較検討する比較分析、複数の人物の伝記分析を通して共通する心理的諸概念について検討する主題分析の3つの段階がある（西平，1996）。本研究の枠組みとしては、前章の図5-4で示された「アスリートのコツ獲得プロセスのモデル」を援用しつつ、世阿弥の伝記資料の個別分析を行う段階を相互に循環させる

という手続きをとる．このことによって，世阿弥の生涯における個性化過程について検討していくとともに，コツ獲得プロセスモデルの妥当性を検証していく．

分析は西平（1996）の方法論を参考にし，各伝記を生育史環境，性格特性，才能，生涯にわたる諸経験，歴史的・文化的な環境条件などからなる全生活空間と，アイデンティティの様態という2側面から，その人物の理念，感情，性格，史実にある言動（伝書の記述内容）などを分析した．

なお，現在の世阿弥研究の分野においても世阿弥の生涯（例えば，世阿弥に関する史実の年号など）やその能楽論の解釈に関して細かい議論はあるが，本研究ではこのような歴史研究，能楽論研究の立場をとらない．あくまでも，世阿弥の伝記資料を用いて“人間の人格形成の機序を探求する”という立場をとる．そのため，多くの先学によって明らかにされてきた知見の中でも，おおよそ共通認識となっている世阿弥の生涯とその能楽論に焦点を当てて分析する．

2. 3 分析資料

本研究では，先行研究に倣って世阿弥の思想を前期・中期・後期の三つの時期に区分し（能勢，1938；小西，1961），それぞれの時期の中心となる伝書である『風姿花伝』・『花鏡』・『拾玉得花』，『却来花』（小西甚一『世阿弥集』所収，1970）を主な分析資料とした．また，上記の各時期における能楽論を理解する上で，小西甚一『能楽論研究』（1961），『世阿弥集』（1970），表章・加藤周一『世阿弥 禅竹』（1974）を参考とした．

さらに，世阿弥の生涯や思想について検討する際の資料として，小林静雄『世阿弥』（1958），西一祥『世阿弥 人と芸術』（1985），新川哲雄『人間世阿弥』（1977），

白州正子『世阿弥-花と幽玄の世界-』（1996）、今泉淑夫『世阿弥』（2009）、西平直『世阿弥の稽古哲学』（2009）など、補足的に多数の伝記を使用した。

第3節 世阿弥の生涯と能楽論の展開

最初に世阿弥の生涯と各時期における思想の概観をまとめ、その後に「アスリートのコツ獲得プロセスモデル」を踏まえながら世阿弥の思想や生き方の変容について事例的に考察する。

世阿弥の記した伝書内容の引用については、読みやすさを考慮して小西甚一『世阿弥集』（1970）所収のテキストを引用した。その際、他の伝記資料からの引用との混同を避ける為に、イタリック体到下線部を引いて示した。以下、引用は「 」、出典は『 』、各時期における世阿弥の思想の中心的内容は【 】, 補足内容は（ ）で記してある。

3. 1 世阿弥の誕生～『風姿花伝』成立時期にかけて

世阿弥は1363年、南北朝動乱の未だおさまらぬ時代に生まれた。また、ほぼ時期を同じくして父である観阿弥が大和地方の結崎に進出し、そこで申楽座を興した。この頃の大和地方には他にも多数の申楽座が存在しており、競争が烈しく、一座を維持していくことは並大抵のことではないといった状況にあった。それゆえ、観阿弥は諸芸能の長所を積極的に吸収して独自の芸風を作り上げていく必要があった。観阿弥の特筆すべき功績として「本来物まね尊重であった大和申楽において、物まね的要素と歌舞要素との融合を図って、それを成功させた」（西, 1985）ことが挙げられ、優れた才能に加えてこうした工夫によって観阿弥父子の能は次

第に人々から賞翫されるようになっていった。

その後、世阿弥が 12 歳の時に父観阿弥と京都今熊野の地で演能を行う。この演能において、観阿弥父子の評判を知って見物に来ていた将軍足利義満に見初められることとなった。この今熊野の興行では、観阿弥は“翁”という能を演じる。この“翁”という能は神事の要素を多分に持つ芸能であり、古来一座の長老がつとめる役とされていたが、大夫である観阿弥が演じた。これは、「“翁”の上演が、その神事的側面の重視よりも現実的な座の運営上から考えられたことを意味」（新川，1977）し、本来神事と密接に結びつく形で発展してきた能が、一つの芸能座として自立しはじめたことを示している。この演能において見初められた観阿弥父子は義満の庇護を受けることとなり、将軍や公家達の貴族文化（和歌や連歌）と接触するようになっていった。こうして世阿弥は、将軍や公家達との交流を通して教養を身につけ、宮仕えの中で将軍に気に入られるための身の処し方を学んでいった。同時に、父である観阿弥の教えを守りながら能の稽古を続けていたと考えられる。

ところが、世阿弥が 22 歳の時に興行に向かった旅先で父観阿弥が他界した。『風姿花伝』の年来稽古条々、二十四五の項目には、

「この頃、一期の芸能の定まる始めなり。さるほどに、稽古の境なり」

とあるように、22～23 歳は芸道修行の最も苦しい時であり、それはまたその後の芸の上達程度が決まる重要な時期であると述べられている。修行において苦難が多いこのような重要な時期に「父であり指導者でありグループの代表者であった観阿弥を失ったことは、世阿弥にとっても深刻なもの」（西，1985）であり、そしてこのことは「一生の芸の成否もいまだ定まっていない世阿弥が、好むと好まざ

るとにかかわらず、大夫として観世座を率いていくことを意味」(新川, 1977) していた。しかしながら、その後『春日御詣記』明德五年(1394年)三月十三日の演能に関する記事の中に世阿弥(32歳)が再登場することから、空白の10年間の行動を知る手がかりは残されていないが「この十年間に人生最初の試練を乗り越えたことはまちがいない」(新川, 1977)といえる。

このような苦難の状況を乗り越え、世阿弥が30代半ばになった頃、

「この頃の能、^{さか}盛りの^{きは}極めなり(『風姿花伝』 三十四五の項目)」

とあるように、彼の芸はひとまず完成したと考えられる。実際の演能の記録としても、『迎陽記』応永六年(1399年)四月二十九日、五月二十日・二十五日・二十八日の記事には、世阿弥(37歳)の演能が大変盛況であった様子が記されており、この頃の彼の芸に対する世間の評判が高く安定したものになったという。能という分野で第一人者となった世阿弥は、精神的に余裕ができたこの時期において伝書『風姿花伝』の編纂(1400～1402年、世阿弥38～40歳)に取り掛かったと考えられる。

『風姿花伝』の内容としては、物まねをする際の基本的な動き方、多様な場面における能の演じ方、稽古の心がけなど、能の実践におけるあらゆる手立てが事細かく記されている。その中でもとりわけ強調されているのが、【花】の理論であり、それは【(観客にとっての)珍しさ】であることが述べられている。世阿弥はこの珍しさを生み出す道理を、植物の花が咲く様子を例に挙げて説明しており、

「そもそも花と云ふに、^{ばんぼくせんさう}万木千草において、^{をりふし}四季折節に咲くものなれば、その時を得てめずらしきゆゑに、^{もてあそ}翫ぶなり。^{さるがく}申樂も人の心に珍しきと知る所、すなはち面白き心なり。…(略)…^{ものかず}物数を^{きは}究め^{つく}尽したらん^{して}為手は、^{はつはる}初春の

梅より秋の菊の花の咲き果つるまで、一年中の花の種を持ちたらんがごと
し」

と述べている。その意味するところは、あらゆる花がちょうど咲くべき時に咲くのを新鮮に感じるから人々が賞翫するのであって、演能においても演じる能の数が多い役者は観客の好みに合わせて演じることができ、同じ能を演じるまでの期間も長く、花（新鮮さ）を保つことができるということである（小西，1961）。このような表現からも、観客にとっての目新しさや珍しさをいかにして生み出すかということが演能における要と捉えていることが読み取れる。更に、

「一、秘^ひする花を知ること。『秘^ひすれば花なり。秘^ひせずは、花なるべからず』
となり。この分け目^{わけめ}を知ること、肝要^{かんえう}の花なり。そもそも、一切^じの事、諸道芸^{しよどうげい}
において、その家々に秘事と申すは、秘するによりて大用^{だいゆう}あるがゆゑなり」

とも述べている。これは、あらゆる専門や技芸において秘事と呼ばれることは秘密にしておくからこそ絶大な効用が生まれるのであり、その筋合いを悟ることが非常に重要であるという意味である。すなわち、観客に思いがけない感銘を与えるような手段が花であるという。これが【花】が咲く理であり、このような心の働きが演能を成功させる上で重要なことと考えられていた。言うまでもなく、これらの心の働きによって【花】を咲かせるためには種が必要であり、

「まづ、七歳よりこのかた、年来^{ねんらい}の稽古^{けいこ}の条々、物まねの品々^{しなじな}を、よくよく
心中に当てて分ち^{わか}覚えて、能^{おぼ}を尽し、工夫^{くふう}を究めてのち、この花^うの失せぬ
所をば知るべし。…（略）…花は心、種^{たね}は態^{わざ}なるべし」

と述べ、稽古によって試行錯誤を積み重ねることで多数の曲目を持つことや、多様な芸風を身につけることの重要性も説いている。

また、世阿弥は『風姿花伝』の中で

「およそ、花伝の中、『年来稽古』より初めて、この条々を注す所、まったく自力より出づる才学ならず。幼少より以来^{このかた}、亡父の力を得て人となりしより、二十余年が間、目に触れ、耳に聞き置きしまま、その風を受けて、道のため、家のため、これを作するところ、わたくしあらむものか」

と記しているように、前期の理論は、多くの部分が亡き父観阿弥の教えを受けたものであり、全てが自身の体験に基づく考えではないことを述べている。前期の理論の特徴である【花】【(観客にとっての) 珍しさ】は、劇団間の競争の激しい地方で地位を築いていくために独自の芸風を作り上げていった父観阿弥の芸風の影響も大きかったといえる。

3. 2 足利義満の死去～『花鏡』成立時期の思想

将軍から庇護を受け、自身も能楽において実力・名声ともに名人の地位を築いていた世阿弥であったが、世阿弥 46 歳の時に最大の後援者であった足利義満が死去した。加えて、その後に将軍となった足利義持は非常に教養に富んだ文化人であり、しかも芸能に鋭い鑑賞眼を持っていた（新川，1977）。義持は、世阿弥自身もその芸境を“冷えに冷えたり”と高く評した、田楽の増阿弥を重用するようになり、このような状況に至って世阿弥は新たな芸の境地（幽玄さを第一とした芸境）を目指さざるを得なくなったと考えられる。

中期の代表作である『花鏡』は、世阿弥 62 歳の時に成立した。前期からこの時期にかけての空白の期間は、世阿弥にとって更なる芸の洗練が行われた時期であった。また、この時期に多数著された伝書には後継者や一座の楽団に向けた内容

のものが多く、鑑賞眼の高くなった時代において習道をおろそかにすると芸道が絶えるという「危機感に触発されて芸能者が自己啓発を繰り返した軌跡」（今泉，2009）でもあった。

『花鏡』の内容の特徴として、【能の空白】をいかにして演じるかということが挙げられる。例えば、

「見所の批判に云はく、『せぬ所が面白き』など云ふことあり。これは、^{して}為手の秘する所の案心なり…（略）…かへすがへす、心を糸にして、人に知らせずして、^{まんのう}万能を^{つな}結ぐべし。^{かくのごとく}如此ならば、能の命あるべし」

とある。観客が“何もしないところが何ともおもしろい”ということがあるが、それは演者の内心に秘めた心のはたらきであり、その心の緊張が舞台にあふれ出ておもしろさとなるのであるから、それを観客に悟られないように持続させるということの重要性を、“人形劇における操り糸”の例を示しながら説いている。

この『花鏡』を執筆した中期は、多くの将軍や都の観客の新しい鑑賞眼に対応するため、そして後継者を育成し、一座を維持していくために反省と工夫を積み重ね、多くの芸論の執筆に取り組んだ時代であった。それは同時に芸道が絶えかねない危機的な状況でもあったが、世阿弥はこの状況に対応するために「能楽と能楽者は工夫を積まなければならないことを自覚」（今泉，2009）し、都で賞翫される幽玄な芸境を目指して芸論の執筆を行った。さらに世阿弥は

「秘義に云はく、『能は^{じやくねん}若年より^{らうご}老後まで^{なら}習ひ^{とほ}徹るべし。』

と述べ、能の稽古を初めてから芸盛りの年頃に至るまでそれぞれの時期に研修すべき事を習い、四十歳以後は演技を控えめにし、五十歳以後はだいたい“やらない”というように、老後に至ってもその時々^の能の演じ方を習いぬくことが秘訣

であるという。この頃は、世阿弥自身が年齢を重ねたこともあって、表立って能を演じることは少なくなった。そして、前期で見られたような一般大衆をも意識した能の演じ方から、鑑識眼の高い将軍が鑑賞することを意識した能の演じ方への方向転換が強く求められていたことが窺われ、一座を存続させていくために、見たままの“珍しさ”だけではない、“心で演じる能”を自身も実践し、体系化していく必要があったといえる。

3. 3 『捨玉得花』、『却来花』成立時期の思想

『捨玉得花』は世阿弥 66 歳の時、『却来花』は世阿弥 71 歳の時に成立した。『捨玉得花』は、世阿弥自身のこれまでの芸論のまとめのような内容が中心ではあるが、『却来花』にも示されるように、後期の思想の特徴として【却来の思想】が色濃く反映されていることが挙げられる。却来の思想についておおよそその意味内容を述べると、正しく稽古を積み重ねて芸を身に付けたならば、たとえ下位の芸にまで手を広げたとしても、その役者の芸格は「上三花（最上とされる芸位）」から動かないのであり、このような境地こそが芸道において目指す境地（悟りの境地）であるということである。そして、この境地は意識を超越した次元にあるため、もはや“こうしよう”ということを意識すらしない。世阿弥はこの境地を「闌けたる位」と名付けた。「闌」という字には、おわり、たけなわ、みだら、まばらなどの意味があり、本来は“割符をもたずに関門を出入りすること”（白州、1996）であり、ここにおいて世阿弥は「何事にも束縛されぬ精神を、デフォルメされた形の上で現そう」（白州、1996）としている。さらには『却来花』の中で、

「無用の事をせぬと知る心、すなはち能の得法なり。」

と述べており、しなくてもすむ事はしないという点を理解するという事こそ、能における悟りであるという。このように、後期に至って世阿弥はもはや“〇〇すべき”といった次元を超えた「善と悪の区別のない世界」（白州，1996）にまで、自身の芸を深めていったといえる。

足利義持が1428年（世阿弥66歳）に死去した後、足利義教が将軍となった。義教は“冷え”の境地を目指していた晩年の世阿弥の芸風とはかなり隔たりのある“強き（力強い）能”を好んで演じる音阿弥を重用した。このようなことに加えて、世阿弥の次男の元能が出家し、長男である元雅も不運にも客死するといった後継者の問題があったり、最晩年には佐渡に配流されたりするなど、世阿弥は不遇の晩年を過ごす事となった。『却来花』の中では、

「この一卷、これは元雅口伝の秘伝なり。しかれども、^{さうせい}早世なるに依て、^{こうせい}後世にこの題目をだにも知る人あるまじければ、^{しほく}紙墨に^{あら}顕はすなり」

と、後継となるはずであった長男の元雅を亡くし、自身の芸境を相伝すべき人物もおらず芸道が途絶えることを嘆く心境も記されていた。しかしながら、その後の佐渡から女婿の金春禅竹に宛てた書簡や在島注の小謡曲集『金島書』に記された文面からは、「老齡にして、しかも配流の身にありながら、…（中略）…その文面の裏にみなぎっている熾烈な執念」（西，1985）や「配流後も能への意欲を失っていない」（表・加藤，1974）といった様子が窺えるという。これらの記述から、世阿弥は不遇の晩年を過ごすことになった状況に置かれてもなお自身の芸の道を追求し、到達した芸境について何とか後世に伝えようとしていたことが窺われる。

第4節 各時期における思想の特徴についての検討

ここでは、上述してきた前期・中期・後期の各時期における世阿弥の思想の特徴について、前章で示されたコツ獲得におけるプロセスモデルを下敷きとしながら、それらの思想はいかにして形成されたのかについて考察していく。

4. 1 【花】の理論の体系化；観阿弥思想の継承・体現

前期・中期・後期の思想の変遷を概観すると、それぞれの時期における思想が形成される前には、様々な危機的状況（前期では父観阿弥の死、中期では世人の鑑賞眼が高まったことに伴う田楽の重用、後期では将軍からの冷遇など）が存在していたことが読み取れる。このような出来事が生じた後に、世阿弥が具体的にどのように対処したのかを証明する資料は限りなく少なく、推測に頼るほかはない。しかしながら、これらの危機的な状況を乗り越えた後、世阿弥の芸論は全体的な内容として大きく変化はしていないものの、深化、あるいは幅が拡大したものとして記されていることが窺える。これらのことから世阿弥はその時々課題を真摯に受け止め、稽古によって試行錯誤や工夫を積み重ねていたことが推察される。そして、このような取り組みを支えていたものは、各時期の伝記資料において見られる、能に対する強烈な向上心であったようである。

アスリートのコツ獲得プロセスモデルによれば、コツ獲得に向かう契機となる出来事の背景には、強い変化への希求が前提としていることが明らかとなった。そして、このような強い変化への希求が、課題の明確化やその後の高いレベルでの競技継続において重要な源泉となる。世阿弥は幼少の頃から、烈しい競争の中で一座を守り、率いてきた父観阿弥の教えに従って能の稽古に取り組んでいたと

考えられる。観阿弥は「本来物まね尊重であった大和申楽において、物まね的要素と歌舞要素との融合を図って、それを成功させた」（西，1985）ように、当時の烈しい競争を生き残るためには他劇団と一線を画す独自の能というものを絶えず形成していかなければならなかったといえる。また、天野（2007）が「もっとも世阿弥の日常にふかくかかわり、世阿弥の能役者としての活動を強く規制していたのは、義満・義持・義教などの足利将軍との関係-庇護・被庇護の関係-と言ってよいだろう」と述べているように、当時は将軍の庇護が芸者の生活を左右するほど重要な意味を持つことであった。そのため、観阿弥父子にとって、能演者として世人や将軍に賞翫されるということが生活そのものであったと推察される。そのような生活空間において、父の能に対する取り組みや姿勢は世阿弥自身の中に印象づけられ、彼の強烈な向上心の源泉となったことが考えられる。

さらに、“師である父の死”を乗り越えた世阿弥前期の思想は、『風姿花伝』における【花】の理論（観客にとっての目新しさ）で彩られており、その思想が父観阿弥の思想を色濃く受け継いでいるものであることは諸先学の指摘する通りである。このように、『風姿花伝』執筆当時における世阿弥の能楽論には父観阿弥の存在が大きな意味を持っていたことが窺える。これまで述べたことをふまえると、世阿弥前期の取り組みには、父観阿弥を理想的な能楽者のモデルとして抱き、その教えを守りながら稽古し続けることを通して、その後の能との関わりにおける基盤を身につけるといった意味が内包されていると考えられる。前章では、コツ獲得体験に伴う心理的な変化の特徴として、コツ獲得体験がアスリート個人にとってのベースとなり、コツ獲得後の取り組みにおいても活用されうることが明らかとなった。世阿弥の能楽論は、『風姿花伝』執筆の時点においてひとまず完成し

ていたものと考えられるが，そこで満足することなく，中期以降の思想展開に見られるような，更なる高みを目指していく姿勢は，この前期の取り組みによって培われたことが推測される．

4. 2 心で演じる能の体得；独自性の探求

こうして父の理論と世阿弥自身の体験による能楽論が成立したが，その後しばらくして観阿弥・世阿弥の芸を高く評価していた足利義満が亡くなった．後に將軍の地位に就いた足利義持は芸能に対して鋭い鑑賞眼を持っており，田楽の増阿弥のような，幽玄さを第一とした高貴な芸を好んだ．前期においては父観阿弥の追求した【花】の理論（観客にとっての目新しさ）が体系化されたが，このような逆境とも捉えられる状況の変化に直面して，世阿弥はこれまでの能の演じ方から新たな能の演じ方への変容を迫られることになったと考えられる．

世阿弥は，義持が後援した増阿弥の芸境について，“冷えに冷えたり”と高く評している．世阿弥は実際にこのような芸境に触れる事で，自身が新たにそれを取り入れる必要性を感じたのではないだろうか．先述したように，前期において世阿弥の能楽論は観阿弥理論の継承という形でひとまず完成してはいるが，それだけではどうにもならないような状況が生じたと捉えることもできる．そのような事態は，世阿弥の能に対する強烈な向上心を一層掻き立てたことが推測される．

前章のアスリートのコツ獲得プロセスモデルにおいて，コツ獲得に向けた取り組みの中では，自身の理想とする動きのイメージやモデル像を明確にし，試行錯誤を繰り返しながら動きの感覚を探求していくといった循環が重要であることが明らかとなった．このことは，金子（2002）が「どんな名人上手といえども，世

界最高のオリンピックチャンピオンであろうとも、つねにその達成をより高めようとする限り、コツは以前のコツを自ら解体して、新しいコツへと再生を続けていくのだ。コツの発生と縁を切った人は、その技芸のわざも、スポーツの競技力も、退行の道をたどり始めることになる。そのことを昔から慢心として戒めているのは周知のことである」と述べているように、取り組みを継続する限り幾度も繰り返される。このように考えるならば、義持が増阿弥の幽玄な芸を好んだという史実は、世阿弥が自身の芸を鍛錬によって更に深めていく上で重要な意味を持っていたといえる。

中期の代表作である『花鏡』では、前期の『風姿花伝』と内容的には大きく変化していないが、幽玄さを追求するために「心で演じる能」の重要性が強調されており、わざの空白を心でつなぐ演じ方の工夫が説かれている。小西（1961）は、このような「せぬ隙」を心でつなぐために世阿弥が記した実践的工夫が「（演者自身の）意識を、演者自身に隠して知らせないようにする」ことであると述べ、そのためには「ふだん稽古をしぬいて、どんな場合もしぜん型どおりの演技になってゆくような修行が裏付けとして必要」と解している。これは、コツ獲得によって生じる動きの定着や動きの無意識化といった現象にも通ずる部分があると考えられる。例えば、これまでの一連の研究の中で分析の対象となった元陸上競技者は「まず歩きから変える。日ごろの歩きから変えないと変わりっこない」と語っており、自身の動きのコツを体得するために日常生活の歩き方や姿勢にまでこだわって鍛錬を続けていたという。このような段階に至って世阿弥は、観阿弥の影響を多分に受けた前期の思想を、より深化させた世阿弥特有の思想へと完成させたといえる。

4. 3 “無（悟り）の境地”へ

後期においては、義持が没した後の将軍義教から更に厳しい冷遇を受けることになった。しかしながら世阿弥は、このような過酷な状況に至ってさえも自身の芸道を邁進し、能に対して真摯に向かい合っていたことが、上述した佐渡配流中の書簡や小謡曲集『金島書』の内容にみられる。後期の思想を代表する『捨玉得花』、『却来花』には【却来の思想】が色濃く反映されており、さらには“しなくてよい事をしない”という位相へと変化している。世阿弥はこのような境地を「閑けたる位」と名付け、「何事にも束縛されぬ精神を、デフォルメされた形の上で現そう」（白州，1996）としているように、この思想における大きな特色としてはその“自在性”にあると考えられる。アスリートのコツ獲得プロセスモデルにおいて、試行錯誤の末にコツを獲得したアスリートは自分らしくパフォーマンスを発揮することができるようになり、競技の世界において自己実現が図られていたということが示された。

世阿弥にとっての能の極意と考えられるこの“自在性”は、世阿弥がこれまでに様々な苦難の状況に置かれながらも、能に向かい合い続け、最後まで探求し続けた末に獲得できたものであると考えられる。そして、晩年の佐渡配流後の生活について「在島中の小謡曲集『金島書』によると、罪なくて配所の月を見る澄んだ心境だった」（表・加藤，1974）とあるように、その心境は非常に穏やかなものであったという。能の世界においてたゆまぬ努力を続け、最終的に何事にもとらわれない境地に達した世阿弥は、その生涯を通して彼の生き方における個性化の課題（自分らしさの実現）に取り組んでいたと考えられる。

一方で、アスリートの場合は世阿弥の思想に見られるような“無（悟り）の境地”とも呼べる段階にまで至ることは多くはないという可能性がある。それは、多くの競技者にとってアスリートとしてピークパフォーマンスを発揮できる期間は限られており、この“時間的制約”がその大きな要因となっていることが考えられる。この点について中込（2014）は、競技期後半にさしかかったアスリートの心理サポート事例を通して、ある競技者の『「現役を辞めるか続けるかは、技を追求していくことと共通で、立場を変えるだけで続けたい。そこを辞めたら全てが回らなくなるような気がする。何か追求しているものがいつまでもないとダメなような気がする』』との語りを「競技と人生の歩みが重なり、引退後の連続性を先取りしたかのようにも受け止められる」と考察している。このような主張からは、アスリートの場合は“技の追求”の続きの作業を、その関わり方は多様であるとはいえ、競技引退後の人生の歩みの中で行っていくと考えられる。今後の研究においては、アスリートのコツ獲得体験と彼らのその後の人生における歩みとの繋がりについて、対象者と長期的に関わりながら縦断的に検討していくことで、コツ獲得体験の有する新たな意味が見出されるのではないかと考えられる。

第5節 本章のまとめ

ここでは、日本の伝統芸能である能の大成者として知られる世阿弥の伝記資料を手がかりに、能の理論展開や彼の生涯から、能の“極意”獲得過程と生き方（個性化の過程）の関連について検討した。その結果、①前期においては師であり父であった観阿弥の死を乗り越え、その理論を継承するという形で【花】の理論を体系化した、②中期には将軍や都の観衆の鑑賞眼の高まりによる冷遇があったが、

そのような逆境に際しても自己研鑽を繰り返して前期の理論を更に深化させた世阿弥独自の思想（【心で演じる能】）を確立した，③後期に至っては将軍からの冷遇，後継者を失う，佐渡に配流されるといった不運が重なるが，このような状況にあっても能に対する情熱を失わず，これまでの理論を超越した“無（悟り）の境地”に達するに至った，という過程が明らかとなった．前章で明らかとなったように，アスリートのコツ獲得プロセスにおいて「コツ獲得を志向するまでの段階においては強い【変化への希求】が背景にあり，それが【コツ獲得を志向する契機】の気づきを高め，技術獲得の必要性を強く実感する出来事を経験することでコツ獲得に向けて歩みだす」という点を踏まえると，世阿弥の生涯における各時期の危機的状況は，一座を存続させるため，すなわち自身の能楽論をさらに深化させていく過程において重要なきっかけとなっており，その後の試行錯誤や自己研鑽によって新たな能楽論が生み出されたと考えることができる．また，上記の生涯を通して，世阿弥の能に対する関わり方は，各時期の能楽論の特徴にみられるように《大衆を意識した演じ方から，自身の在り様・能に向かい合う姿勢を意識した演じ方へ》，《能に対して徹底的にこだわる姿勢から，何事にもとらわれない自由な境地へ》と変化していく様が読み取れた．この変化は，世阿弥自身が能という世界において他劇団と一線を画すような独自の能，すなわち「自分らしさ」を実現していく過程であったとも言い換えられる．以上のことから，わざが洗練されていく過程においては，それと同期しながら内的にも大きな変化が生じており，芸道とスポーツという領域の違いはあるが，世阿弥が能を追求する過程はアスリートのコツ獲得におけるプロセスモデルと重なり合うことが確認された．さらに，このプロセスは技術やわざを追求する限り幾度となく繰り返されるもの

であることが明らかとなり，今後より深くアスリートのコツ獲得過程に伴う個性化を検討していく上で有益な示唆が得られたと考えられる．

一方で，現役選手として“時間的制約”のあるアスリートにとって，世阿弥の述べるところの“無（悟り）の境地”にまで至るのかどうかについては今後も詳細な検討が必要である．前章において，アスリートのコツ獲得体験が競技引退後の取り組みにおいても中核的な役割を果たすことが示されたが，こうした競技引退後も続く取り組みの積み重ね，その行き着く先が“無（悟り）の境地”であるのかも知れない．今後は，研究者自らが対象者と長期的に関わる中で，アスリートのコツ獲得体験やその後の彼らの歩みとのつながりを検討することができたならば，コツ獲得という現象の持つ心理学的な意味について，より深い理解が得られることが期待される．

第 8 章 総括

第 1 節 本研究の要約

コツを本邦で最も体系的に論じた金子（2002）の主張や、アスリートのコツ獲得を実証的に検討した阿江ほか（2001；2002；2003；2004）の報告からは、アスリートのコツ獲得体験がパフォーマンス向上のみならず、彼らの人格発達において重要な意味を持つことが示唆されている。

そこで本研究では、このようなアスリートのコツ獲得に伴う人格形成を「個性化の過程（“自分らしさ”を探求し、表現していく過程）」と捉え、以下の検討課題を通してコツ獲得体験におけるパフォーマンス向上に向けた取り組み（外的な側面）と、彼らが自分らしさを発揮していく個性化の過程（内的な側面）の2側面から、それらの関係性について明らかにすることを目的とした一連の検討課題に取り組んだ。

検討課題1では、「アスリートのコツ獲得」の実態把握と位置づけ、元トップアスリートの競技ヒストリーにおけるコツ獲得体験の特徴を明らかにすることを目的とし、国際大会レベルで活躍した元トップアスリートの「コツ獲得体験」に関する面接調査データ55事例（阿江ほか，2001；2002；2003；2004）を分析した。その結果、①アスリートにとってのコツは、アスリート固有の【感覚】や【運動方略】として把握されている、②コツ獲得前の状況・背景要因として、【パフォーマンスの停滞】、【競技水準・競技環境の変化】がきっかけとなることが多い、③彼らのコツは課題解決における“動きの効率化”を目指したものであり、その獲得のために独自の試行錯誤が行われていた、④コツ獲得後は【動き・パフォーマンス面における変化】といった外的な変化と同期的に【技・動きに対する認知の変化】のような内的な変化が認められた、といった結果が得られた。

検討課題 2 では、アスリートのコツ獲得プロセスに着目し、競技への取り組み方やパフォーマンスの変化（外的変容）と、それに伴う意識や認知の変化（内的変容）の二側面からコツ獲得に至るプロセスをモデル化すること、そして今後アスリートのコツ獲得過程に伴う個性化を検討していく上での作業仮説を生成することを目的として、先述の資料（阿江ほか，2001；2002；2003；2004）の中でもコツ獲得プロセスについて詳細に言語化されているデータ 20 事例を対象として M-GTA を用いた分析を行った。最終的に、概念は 17 個、カテゴリーは 6 個生成された。コツ獲得を志向するまでの段階においては、外的には【コツ獲得を志向する契機】、内的には【変化への希求】というカテゴリーが生成された。コツ獲得に向けた取り組みの段階では、外的には【コツ獲得に向けた練習】、内的には【明確な理想】のカテゴリーが生成された。コツ獲得後は、外的には【パフォーマンス面における変化】、内的には【心理面における変化】のカテゴリーが生成された。

検討課題 3 では、検討課題 2 で提案されたモデルの精緻化、ならびにコツ獲得経験に伴う心理変容の特徴を明らかにすることを目的として、コツ獲得経験を有する学生アスリート 3 名に面接調査を実施した。事例を検討した結果、コツ獲得を志向するまでの段階においては強い【変化への希求】が背景にあり、それが【コツ獲得を志向する契機】の気づきを高め、技能獲得の必要性を強く実感する出来事を経験することでコツ獲得に向けて歩みだすと考えられる。コツ獲得に向けた取り組みの段階では、試行錯誤や工夫した練習などの【コツ獲得に向けた練習】を行う中で、自分の理想とする動きや動きの感覚といった【明確な理想】とすり合わせを行いながら、日々の練習を積み重ねていくことが示された。そして、コツを獲得した後の【パフォーマンス面における変化】は、アスリートの内面にも

大きな影響を与え、コツ獲得によるパフォーマンスの向上は【心理面における変化】へとつながるというプロセスが明らかとなった。また、コツ獲得の経験に伴って、「主体性の涵養」、「競技の世界における自己実現」、「コツ獲得後の取り組みにつながるベースの形成」といった心理変容の特徴が明らかとなり、コツ獲得の経験はアスリート個人の内的成長においても意味を持ちうる経験であることが示唆された。

検討課題4では、これまでの研究における仮説検証と位置づけ、アスリートのコツ獲得体験における個性化の過程を明らかにすること、及びそのような体験が彼らのその後の生き方や取り組みにおいてどのように活かされているのかを検討することを目的とした面接調査を行った。その結果、アスリートのコツ獲得体験には①コツ獲得過程における“独自性・個性”の探求、②動きを通じた“自分らしさ”の表現、③その後の取り組みの中で活かされるコツ獲得体験、といった意味が内包されていることが明らかとなった。ここでは、現役時における“わざ”の探求が“その人らしさ”を競技において表現する過程でもあること、そしてそのような体験はその後のキャリアにおける取り組みにおいても重要な意味を持つことが示唆された。したがって、アスリートのコツ獲得体験は人格的な発達および、その後の取り組みに積極的な影響をあたえる可能性が示唆された。

検討課題5では、これまで明らかにしたアスリートのコツ獲得プロセスモデルの妥当性や、コツ獲得における現実適応と個性化の関連をより多角的な視点から検討を加えることを目的として、能楽の大成者として知られる世阿弥の伝書とその関連文献を分析資料とした伝記分析を行った。その結果、能楽論の展開として①【花】の理論の体系化、②【心で演じる能】の体得、③“無(悟り)の境地”への

到達，といったプロセスが明らかとなり，このプロセスに伴って世阿弥の思想は

【大衆を意識した演技方から，自身の在り様・能に対する姿勢を意識した演技方へ】，【能に対する徹底したこだわりから，何事にもとらわれない自由な境地へ】

と変化していた．このような変化は，世阿弥自身が能という世界において他劇団と一線を画すような独自の能，すなわち「自分らしさ」を実現していく過程であったとも言い換えられる．“わざの追求”の過程においては外的な変容と同期して“自分らしさを探求し続ける”ことによる内的な変化も生じていることがここでも確認された．

これまで述べてきたように，各検討課題では「コツ獲得」という現象に焦点を当て，その獲得プロセスとそれに伴う変化について種々の側面から検討してきた．検討課題1から検討課題3にかけては，主としてアスリートの現役時代のコツ獲得体験に着目し，その獲得プロセスにおける外的な変容と内的な変容が同期しながら生じていることを明らかにした．その後の検討課題4，および検討課題5では，コツ獲得をより長期的な視点から捉え，現役時のコツ獲得体験と競技引退後の取り組みとのつながりや，生涯発達におけるコツ獲得事象の有する意味を検討した．ここでも，コツ獲得による外的な変容と同期しながら，内的な変容が生じていることが確かめられ，このプロセスは同一の対象にコミットし続ける限り幾度となく繰り返され，洗練され，変化し続けていくものであることが明らかとなった．

このように，アスリートにとっての「コツ獲得」は，表層的にはパフォーマンス向上として現れるが，それだけに留まらず，彼らの生涯発達や心理的成熟といった人格形成の側面においても重要な意味を持つ事象であることが明らかとなった．

た．本論の冒頭でも述べたように，勝負の世界に生きるアスリートにとって“パフォーマンスの向上・安定”は主要な課題であり，そのために彼らは血の滲むようなトレーニングを行っている．そこでは必然的に，パフォーマンス遂行における課題の分析や，その解決に向けた試行錯誤・工夫がなされているはずである．このことは身体的側面におけるトレーニングであると同時に，“悩みながらも，主体的に課題を解決していく”といった，心理的側面における鍛錬（こころの作業）の機会ともなりうる．したがって，アスリートのコツ獲得事象は外的・内的両側面から捉えていくことによって，より立体的に“アスリートの体験している現実”を理解することが可能となり，アスリートの支援（コーチングや心理サポート）において有益な視座を提供することにつながると期待される．

一連の検討課題の結果から，アスリートのコツ獲得過程においては，パフォーマンス向上や取り組み方の変化といった外的な変容に伴って，人格的な発達といった内的な変容が同期しながら生じている．そして，アスリートが“自分だけのコツ”や“自分にしかできないわざ”を追求することは，“自分らしさを探求し続ける”という個性化の過程でもあると言い換えられ，さらに，このような取り組みやコツ獲得体験はその後の人生にも強く影響し，アスリートの生涯発達という長期的な視点においても重要な意味を持つ，と結論できる．

第2節 本研究のスポーツ現場への示唆

本研究で得られた知見の中には，アスリートが充実した競技生活を送り，心理面・技術面・体力面それぞれの側面において，新たな自分を探求し，成長していくための重要なヒントとなる事柄が含まれていたと考えられる．ここでは，本研

究の成果をもとにスポーツ現場へと還元すべき内容について述べる。

本研究の成果の中でも最も重要視すべき点は、アスリートが技術・体力の向上を願って一途にトレーニングに取り組み、コツを獲得し、その結果としてパフォーマンスが大きく向上していくという体験は、彼らの心理的成熟・人格形成の過程とも重なり、彼らが競技の世界で自分のオリジナルの“わざ”を探求していく過程においては“個性化の過程（自分らしさの探求）”も同期しているということである。

序論でも述べたように、近年は科学的なトレーニングの発展が目覚ましく、練習自体の効率化も進み、以前と比較すると短期間で記録・パフォーマンスの向上が見込めるようになった。しかしながら、そのような環境は「効率よく順調に物事がはこんでいる状況下では、それに伴うはずのアスリートの『こころの作業』は少なくなる（中込，2004）」といった状況が生じやすく、困難に直面した場合の対処の失敗によって、スランプ、実力が発揮出来ないなどの心理的問題、時には負傷頻発、摂食障害といった身体レベルでの問題などに発展し、心理相談を要する場合もある。江田・中込（2009）は、心理相談室を訪れるアスリートの自己形成に見られる特徴について事例を通して検討し、相談室を訪れるアスリートは、競技という外的な基準に自己の価値を強く求め（現実適応）、自分らしくいるだけで感じられる自己の価値感覚といった内的側面からの自己形成（個性化）への取り組みが低いことを明らかにした。そしてこのような自己形成の背景には「自己信頼感の不足」、「主体性の欠如」、「自己充足感のうすさ」、「競技状況への過剰適応」といった4つの特徴を認めている。さらには、それまで高い競技成績を残し、取り立てて顕在化するほどの問題を経験してきていない彼らが、青年期における

自我同一性形成の課題に取り組む段階にさしかかった時に競技遂行上の困難が生じ、相談室を訪れたのではないかと考察している。このような主張からも、アスリートが順調に、そして効率よくパフォーマンスを向上させていくことが、彼らの心理的な成熟・人格形成という側面においては負の影響をもたらす場合もあり得ると考えられる。

本論文では、心理相談事例を扱っているわけではないが、それぞれのアスリートのコツ獲得事例におけるきっかけとして、“何らかの変化が求められている時”にコツ獲得が志向されることが明らかとなった。それはすなわち個人が体験する“アスリートとしての危機”でもあり、“新たな自分として生まれ変わる”ことを迫られているともいえる。そこでは、コツ獲得の取り組みの必然性を感じるのである。そして、個人の動きの課題に応じた独自の試行錯誤を繰り返す中で自身の理想的な感覚を探求し、身に付けていった。このことは、正に“誰から指示をされるのではなく、自分らしく競技に取り組む”ことであり、このように競技に取り組むことによって彼らの主体性が涵養されていったともいえる。こうした取り組みの末にコツを獲得したアスリートは、自在にパフォーマンスを発揮することが可能となった。これは、競技の世界において自分らしさや自分の存在を表現していくことであり、コツ獲得の過程は彼らが自分らしさを探求し、表現していく個性化の過程でもあることが示された。

以上のことを踏まえると、現場への提言の一つとして、監督・コーチといった指導者のアスリートへの関わり方について述べることができる。例えば、近年はビデオカメラの性能の向上などもあり、動作分析も身近で、かつ高度なものとなっている。そのため多くの競技団体でパフォーマンス向上のために活用されてい

る．しかしながら、「指導者の考える良いフォーム」をアスリートに一方的に押し付けるような形で指導をした場合はどうなるだろうか．確かに一時的にパフォーマンスは向上するかも知れないが，選手自身が考え，身に付けたものでない動きは定着しづらく，試合の大事な場面で崩れてしまうことが想定される．さらにこのような指導は，選手自身が競技における技術的な問題を抱えた際の，考えたり工夫したりする力（個性化の課題に取り組むためのエネルギーともいえる）を養う機会を奪ってしまっているともいえ，「指導者がいなければ何もできないアスリート」が育ってしまう可能性も考えられる．中谷（2008）は，コーチングとカウンセリングの双方の経験から，より効果的な援助の在り方を探求することを目的として，この両者の歴史を概観し，その類似点・相違点について検討している．中谷はその考察において，「援助する側の『立ち位置』」について，「先生・指導者としてのスタンス：目標を指し示す存在」，「同行者・援助者としてのスタンス：苦楽を共にする存在」，「擁護者・保護者としてのスタンス：相手（学生）がそれ以上ダメージを受けないよう保護し，守る存在」の3つを挙げ，対象を深く理解した上で“（相手から）何を必要とされているか”を理解し，援助者が“どのような者として存在するのか”ということが，効果的な援助を行う上で重要であることを述べている．

もちろん，指導者が正しい動きを理解し，それを適切に選手に指導できるということは指導者にとって必要不可欠な要素であり，加えて指導者という立場は結果を求められることも多く，やむなく選手の動きを修正するような技術指導を行わなければならないといった状況も多い．しかしながら，「コツ」はその性質上，例え同じ競技の同じ動きであったとしても，程度にこそ差はあるが個々人で感覚

が異なるものであり、アスリートの個人差や個人の自発性を無視した一方的な技術指導が必ずしも功を奏すとは限らない。例えば、若い年代のスポーツ指導の場面において、指導者が熱心に指導を行ったおかげでその世代のトップレベルにまで到達し、その後の更なる成長を期待されるようなアスリートが、高い競技レベルに移行した際に伸び悩んだり、時には競技離脱したりしてしまうケースもある。したがって、その後も続いていくアスリートの競技生活も踏まえると、「選手はどのような感覚で動いているのか」を丁寧に確認し、そして「動きの課題解決のために選手はどのような感覚、動きを身につける必要があるのか」を検討し、「そのコツを、いかにして選手に掴ませるのか」をよく理解した上で、彼らの指導を行う必要があると考えられる。すなわち、対象となるアスリートをよく理解した上で、上記の「援助する側の『立ち位置』」を適切に用いた指導を行うことが肝要であると考えられる。場合によっては非常に時間のかかる作業ではあるが、試行錯誤し、苦労しながらもコツを自得したというアスリートの体験は、彼らのその後の飛躍的なパフォーマンス向上（新たなコツの獲得など）や、困難に直面した際の課題解決にも役立つはずである。

二つ目の提言として、スポーツカウンセラーやメンタルトレーニング指導士といったアスリートの心理サポートを専門とする者たちの選手理解を手助けすることが挙げられる。本研究で示してきたように、アスリートが動きの課題に直面し、その課題をなんとか解決しようと試行錯誤する過程は、彼らが自分らしさを探求している過程とも重なる。すなわち、彼らの動きの課題への取り組み方は、彼らの心理的な課題解決への取り組みを理解する上での、重要なヒントとなることが考えられる。例えば、競技継続や競技力向上を願って長く競技を続けていると、

怪我やスランプといった競技力停滞の体験は避けて通ることができない。しかしながら、その後の競技生活におけるパフォーマンス向上、そして心理的な成熟を考慮するならば、このような時期をいかにして乗り越えるかが重要となるはずである。鈴木（2015）は、スポーツカウンセリングにおけるアスリートの身体についての語りに関して「アスリートは身体を通して自己を表現する場にいるのであるから、それが単なる肉体の表現というわけではないことを一層理解しておかなければならない」とし、身体の問題は同時にこころに関わる問題であること、そして身体で表現されていることは本人の在り様を示していると述べている。このことを踏まえると、身体の語りでもある「現在どのような課題で悩み、それに対していかに試行錯誤し、取り組んでいるのか」をサポートする側がじっくり聴き、その意味も理解していくということは、彼らが「どのような自分になろうとしているのか」という、いかにして個性化の過程（自分らしさの追求の過程）を歩もうとしているのかを把握するための一助となる可能性が考えられる。また、本研究では外的・内的側面の変容プロセスの大枠が明らかになったため、心理サポートを行う際にアスリートが今後どのように変容していくのかを見立てる際にも役立つ知見となることが期待される。

第3節 今後の課題

本研究では、アスリートのコツ獲得過程において、パフォーマンス向上や取り組み方の変化といった外的な変容に伴って、人格的な発達といった内的な変容が同期しながら生じていること、そして、アスリートが“自分だけのコツ”や“自分にしかできないわざ”を追求することは、“自分らしさを探求し続ける”という

個性化の過程でもあり、アスリートの生涯発達という長期的な視点においても重要な意味を持つことが明らかとなった。アスリートのコツ獲得の体験を内的な変容をも踏まえて捉えることで、これまでのコツ研究とは異なった新たな知見が得られたと考えられる。今後、よりアスリートのコツ獲得体験の理解を深め、現場に還元していくためには、以下の課題が考えられる。

一つ目に、対象者の選定の課題が挙げられる。コツはその性質上、たとえ優れた動きを遂行する本人ですら語ることが難しい場合もある。そのため、コツ獲得の体験を振り返り、その時々での内的な側面も含めて詳細に語ることでできる対象者が限定され、一連の研究の大部分が、コツについて詳細に語られている既存の二次資料に頼ることになってしまった。したがって、アスリートのコツ獲得体験においては外的な取り組みと同期しながら内的な変容も生じているという全体像の把握は達成されたが、コツ獲得の体験がどのように人格形成へとつながっていくのかという詳細な検討にまでは踏み込めていない。さらには、本研究のいくつかの事例で示されていたように、他者の存在（例えば指導者やライバルの影響など）が大きなきっかけとなってコツ獲得につながる事例も見受けられたことから、今後はこれらの点も考慮しながら、個に応じた調査および検討を行うことでアスリートのコツ獲得事象の理解がより深まっていくと考えられる。

また、金子（2002）は「どんな名人上手といえども、世界最高のオリンピックチャンピオンであろうとも、つねにその達成をより高めようとする限り、コツは以前のコツを自ら解体して、新しいコツへと再生を続けていくのだ。コツの発生と縁を切った人は、その技芸のわざも、スポーツの競技力も、退行の道をたどり始めることになる。そのことを昔から慢心として戒めているのは周知のことであ

る」と述べている。こうした金子の主張は、まさにわれわれ心理学領域での生涯発達過程における個性化と重なるのであり、コツは競技生活を続ける限りその質が変化していくものである。本研究の対象者の中には、その長い競技歴の中で複数のコツ獲得を報告した者がいた。しかしながら、本研究ではそれぞれの時期のコツの比較検討は行っていない。第7章で論じたように、それぞれの時期のコツ獲得にはそれぞれの時期に応じた固有の発達の課題が背景に存在することも考えられるため、可能であるならばアスリートと長期的に関わり、その時々で動きがどう変化したのか、その時に心理的にはどのような課題に取り組んでいたのかを検討していくことで、コツ獲得に伴う人格的成長について新たな知見が得られることが予想される。これを達成するためには、スポーツカウンセリングにおける長期の心理サポートの中で、アスリートが語る動きとその内面の変化を、事例的に丹念に検討することが有効であると考えられる。

三つ目に、本研究では動作遂行の主体たるアスリートが独力で獲得した動きのコツに焦点を当てた。しかしながら、スポーツの世界、さらには伝統芸能の世界などにおいては「師弟」と呼ばれる関係があり、そこでは“わざの伝承”が目指されるが、それと同時に師の価値観や人間性までもが受け継がれていくような印象を覚える。今後はこうした側面も踏まえた“コツの伝達”に伴う変容について明らかにすることができれば、指導によるパフォーマンスの向上の手立てのみならず、アスリートと指導者の関係性についても有益な提言ができると考えられる。

これらの課題を克服することで、更なるパフォーマンス向上や競技の発展につながる成果が得られると考えられる。また、そのことは「スポーツ経験とパーソナリティ形成」といった研究課題に対して、新たな“道筋”を作ることにもなる

はずである.

引用・参考文献

阿江通良ほか（2001）ジュニア期の効果的指導法の確立に関する基礎的研究－第

1 報－. 平成 12 年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告.

阿江通良ほか（2002）ジュニア期の効果的指導法の確立に関する基礎的研究－第

2 報－. 平成 13 年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告.

阿江通良ほか（2003）ジュニア期の効果的指導法の確立に関する基礎的研究－第

3 報－. 平成 14 年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告.

阿江通良ほか（2004）ジュニア期の効果的指導法の確立に関する基礎的研究－第

4 報－. 平成 15 年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告.

阿江通良（2005）スポーツ選手のスキルフルな動きとそのコツに迫る. 人工知能
学会誌, 20（5）：541-548.

浅野友之・中込四郎（2014）アスリートのコツ獲得におけるプロセスモデルの作
成. スポーツ心理学研究, 41（1）：35-50.

天野文雄（2007）『世阿弥がいた場所－能大成期の能と能役者をめぐる環境』ペリ
かん社.

C・G・ユング：林道義訳（1991）『個性化とマンダラ』みすず書房.

D・レビンソン：南博訳（1992）『ライフサイクルの心理学（上）』講談社学術文
庫. <Daniel J. Levinson (1978) THE SEASONS OF A MAN'S LIFE. Alfred
A. Knopf. : New York>

D・レビンソン：南博訳（1992）『ライフサイクルの心理学（下）』講談社学術文
庫. <Daniel J. Levinson (1978) THE SEASONS OF A MAN'S LIFE. Alfred
A. Knopf. : New York>

江田香織・中込四郎（2009）アスリートの相談事例に見られる「自己形成」の特徴．臨床心理身体運動学研究，11：17-27.

江田香織・中込四郎（2012）アスリートの自己形成における競技体験の内在化を促進する対話的競技体験．スポーツ心理学研究，39（2）：111-127.

エリク・H・エリクソン：大沼隆訳（1974）『青年ルター』教文館．＜Erik H. Erikson（1958）Young man Luther：a study in psychoanalysis and history．：W. W. Norton：New York＞

エリク・H・エリクソン：西平直・中島良恵訳（2011）『アイデンティティとライフサイクル』誠信書房．＜Erik H. Erikson（1959）Identity and the Life Cycle. International Universities Press：New York＞

藤巻奈緒（2007）スポーツ選手の競技ヒストリーにおける動きのコツ獲得の意味．筑波大学大学院 修士論文．

今泉淑夫（2009）『世阿弥』吉川弘文館．

石塚浩（1999）運動モルフォロジーからみた動きのコツ．体育の科学，49：884-887.

金谷麻理子（2003）「コツ」の言語表記とその問題性について．スポーツ運動学研究，16：27-35.

金子明友（2002）『わざの伝承』明和出版．

河合隼雄（1967）『ユング心理学入門』培風館．

川瀬一馬（1945）『世阿弥二十三部集』能楽社．

木下康仁（2003）『グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践－質的研究への誘い－』弘文堂．

小林静雄（1958）『世阿弥』檜書店．

小西甚一（1961）『能楽論研究』塙書房.

小西甚一（1970）『日本の思想 8「世阿弥集」』筑摩書房.

久保順也（2009）初等教育教員養成課程における学生の教員意識の形成プロセスに関する縦断的研究(1). 宮城教育大学紀要, 44 : 217-226.

久保順也（2010）初等教育教員養成課程における学生の教員意識の形成プロセスに関する縦断的研究(2). 宮城教育大学紀要, 45 : 207-216.

三上肇（2003）コツの自覚に関するモルフォロギー的考察. スポーツ運動学研究, 16 : 13-26.

三好昭子（2011）有能感の生成と，その後のアイデンティティに基づいた生産性についての伝記資料による比較分析：谷崎潤一郎と芥川龍之介の伝記資料を用いて. 発達心理学研究, 22（3）：286-297.

室伏重信，清水諭（2005）室伏重信氏インタビュー トップアスリートへの成長プロセス -からだの動きを受容する感覚を作る-. 現代スポーツ評論, 12 : 54-67.

永山貴洋・北村勝朗・斎藤茂（2007）優れた少年野球指導者の身体知指導方略の定性的分析. 教育情報学研究, 5 : 91-99.

永山貴洋・北村勝朗・斎藤茂（2009）暗黙知習得過程における学習者の知的協力に対する教育情報の作用の質的分析 -器械体操選手の動作のコツ習得過程を対象として-. 教育情報学研究, 8 : 31-40.

永山貴洋・北村勝朗（2010）動作のコツ習得過程における身体知の働きの質的分析 -高等学校女子バスケットボール選手を対象として-. 教育情報学研究, 9 : 33-44.

- 中込四郎（1993）『危機と人格形成 -スポーツ競技者の同一性形成-』道和書院.
- 中込四郎（2004）『アスリートの心理臨床 -スポーツカウンセリング-』道和書院：
- Nakagomi,S. and Kotani,K.（2009）Psychological meaning of athlete's experience acquiring Kotsu (knack or secret) in their individuation process. ISSP 12th World Congress.
- 中込四郎・小谷克彦（2010）臨床スポーツ心理学の方法とその展開. 臨床心理身体運動学研究, 12：3-28.
- 中込四郎（2013）『臨床スポーツ心理学 アスリートのメンタルサポート』道和書院.
- 中込四郎（2014）競技期後半にさしかかったアスリートの『夢』を介した心理サポートの事例. スポーツ精神医学, 11：7-16.
- S. Nakagomi and T. Asano(2015) A Reconsideration of the process of ‘Kotsu’ acquisition in athletes based on Zen Buddhism’s ‘Ten Oxherding Pictures’. The 14th European Congress of Sport Psychology.
- 中込四郎・鈴木壯（2015）『スポーツカウンセリングの現場から -アスリートがカウンセリングを受けるとき-』道和書院.
- 中村雄二郎（1992）『臨床の知とは何か』岩波書店.
- 中谷智一（2008）援助する側のスタンス：学生指導（コーチング）と学生相談（カウンセリング）の両方を経験して -臨床心理学的視点から-. 北陸学院短期大学紀要, 40：159-166.
- 西一祥（1985）『世阿弥 -人と芸術-』桜楓社.
- 西平直喜（1983）『青年心理学方法論』有斐閣.

- 西平直喜（1996）『生育史心理学序説－伝記研究から自分史制作へ』金子書房.
- 西平直（1993）『エリクソンの人間学』東京大学出版会.
- 西平直（2009）『世阿弥の稽古哲学』東京大学出版会.
- 西尾実（1958）『風姿花伝』岩波書店.
- 西尾実（1974）『世阿弥の能芸論』岩波書店.
- 能勢朝次（1938）『能楽源流考』岩波書店.
- 老松克博（2016）『身体系個性化の深層心理学 あるアスリートのプロセスと対座する』遠見書房.
- 岡端隆（1999）運動技術の指導とコツの体得. 体育の科学, 49 : 870-873.
- 岡端隆（2002）スポーツの運動学習におけるコツの発生構造について. 静岡大学教育学部研究報告(教科教育学篇), 33 : 137-143.
- 王貞治（2011）『野球にときめいて－王貞治、半生を語る』中央公論新社.
- 表章・加藤周一（1974）『日本思想大系「世阿弥 禅竹」』岩波書店.
- 大野久（1996）ベートーヴェンのハイリゲンシュタットの遺書の「自我に内在する回復力」からの分析. 青年心理学研究, 8 : 17-26.
- 大野久（1998）伝記分析の意味と有効性. 青年心理学研究, 10 : 67-71.
- 大築立志（2008）運動技術と運動技能. 高橋健夫他編著 『最新 体育・スポーツ理論 改訂版』大修館書店 : 52-55.
- 斎藤清二（2013）『事例研究というパラダイム－臨床心理学と医学をむすぶ－』岩崎学術出版社.
- 戈木クレイグヒル滋子（2006）『グラウンデッド・セオリー・アプローチ－理論を生み出すまで－』新曜社.

- 佐野淳（2003）コツと技術の関係に関する運動学的考察．スポーツ運動学研究，
16：1-11.
- 佐藤徹（1999）体操競技におけるコツをさぐる．体育の科学，49：888-890.
- 島本好平・石井源信（2009）体育授業におけるスポーツ経験がライフスキルの獲得に与える影響 -運動部所属の有無からの検討-．スポーツ心理学研究，36（2）：
127-136.
- 島本好平・石井源信（2010）運動部活動におけるスポーツ経験とライフスキル獲得との因果関係の推定．スポーツ心理学研究，37（2）：89-99.
- 新川哲雄（1977）『人間世阿弥』芸立出版．
- 白州正子（1996）『世阿弥 -花と幽玄の世界-現代日本のエッセイ』講談社．
- 杉浦健（2004）『転機の心理学』ナカニシヤ出版．
- 鈴木壯（2014）『スポーツと心理臨床 -アスリートのこころとからだ-』創元社．
- 富田続・佐藤徹（2010）運動指導における動きのコツ意識の把握 -ピッチャーの
投球動作について-．北海道教育大学紀要（教育科学編），61（1）：329-337.
- 上野耕平・中込四郎（1998）運動部活動への参加による生徒のライフスキル獲得
に関する研究．体育学研究，43：33-42.
- 武田建（1982）『コーチングの心理学』日本 YMCA 同盟出版部．
- 坪内千明（2009）相談機関実習の学びの構造 -「支援の構造的理解」プロセスに着
目した実習日誌の質的分析-．東洋英和女学院大学『人文・社会科学論集』，
27：17-32.
- 土屋恵一郎（2014）『NHK100分 de 名著「世阿弥 風姿花伝」』NHK 出版．

資料

アスリートの動きのコツ獲得に関する調査

筑波大学大学院 体育学専攻 浅野 友之
指導教員 中込 四郎

本調査は、動きのコツ獲得に関する面接調査にご協力して頂くにあたり、面接調査の参考とさせて頂くための事前調査です。ご自身の競技生活を振り返り、お考えになることを回答していただきたいと思います。

なお、この調査の結果は、研究目的にのみ使用するため、お答えいただきました個々の内容につきましては一切公表されることはありません。秘密は厳守いたします。

また、この後、面接調査をお願いすることになります。お手数をおかけ致しますがよろしく願いいたします。

- 以下の項目にお答えください.

- ・ お名前：

- 性別： 男 • 女

- 年齡： 歲

- 專門競技：

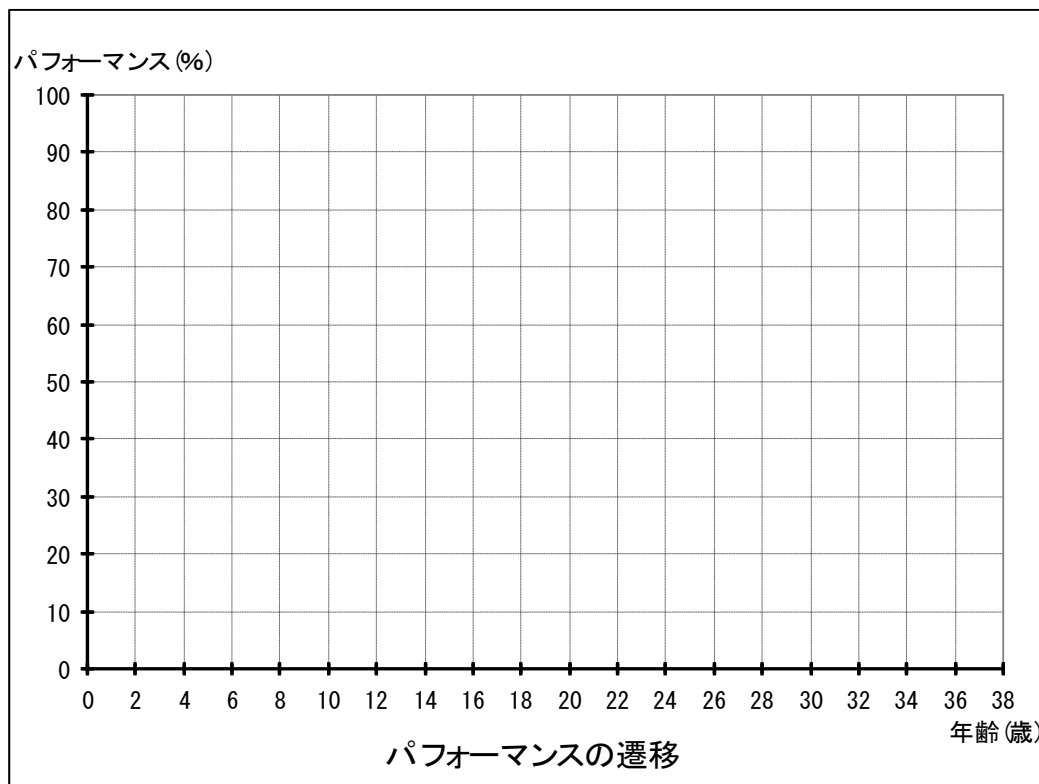
※具体的な種目名までお答えください。

- ・ 競技歴： 年 ヶ月 (歳～ 歳まで)

- ・ 主な競技成績：

● パフォーマンスの遷移についてお聞きします。

主観的なパフォーマンスの遷移を、全盛期を 100% として、下のグラフに書き込んでください。また、パフォーマンスが大きく変動した際に、印象に残っている出来事や競技成績などを簡潔に書き込んでください。



面接マニュアル

1) 「コツ」の内容 ※動きや感覚について

2) 「コツ」を獲得するまでのプロセス

コツ獲得を志向する段階

- ・ コツ獲得のきっかけは何であったのか（なぜコツ獲得を志向したのか，そういうような出来事があったのかどうか，あったのであればそれはどのような出来事だったのか）.
- ・ 動き，あるいは競技における課題は何であったのか（当時どのような課題を持っていたのか，なぜそれを課題と感じていたのか）.
- ・ その頃の競技環境はどうであったか.
- ・ その頃の競技への取り組み方はどうであったか.

コツ獲得に向けた取り組み段階

- ・ どのような練習を行ったか（練習方法，練習量はどうだったか）.
- ・ 練習に取り組むにあたって，どのようなことを意識していたか.
- ・ コツを獲得するためにどのような工夫をしたか.

コツ獲得後段階

- ・ 動きはようになったか(実際の動きや感覚がどのように変化したか).
- ・ 動きが変わったことによる(心理面の)変化はあったかどうか.
- ・ 競技に対する取り組み方や競技観の変化はあったかどうか.

3) コツ獲得の一連の流れを振り返ってみて，コツ獲得の経験が当時の自分，そして今の自分にとってどのような意味があったと感じるか．コツ獲得前後で，何がどのように変化したのか．

面接を進めていく際の観点

※ それぞれの出来事をどう体験したのか．それが個人にとってどういう意味を持つ出来事であるのか．

※ アスリートはそれぞれの出来事をその後の取り組みにどのようにつなげたのか．

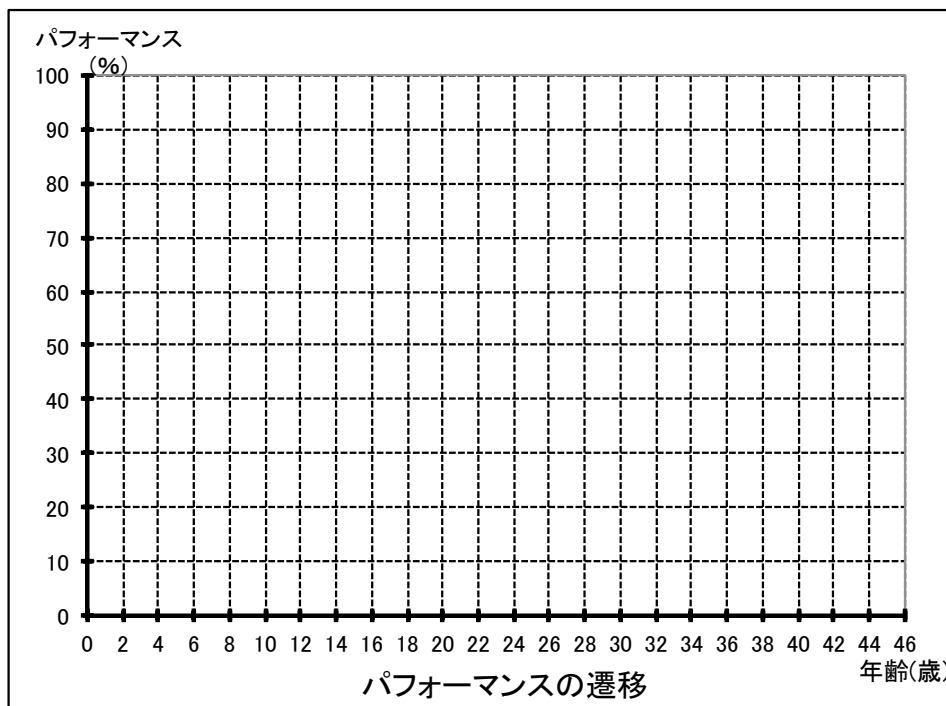
面接事前調査

【1】あなたのプロフィールについてお聞きします。以下の項目にお答えください。

- ・ お名前：
- ・ 性別： 男 ・ 女
- ・ 年齢： 歳
- ・ 専門競技：
- ・ 競技歴： 年 ヶ月 （ 歳～ 歳まで）

【2】パフォーマンスの遷移についてお聞きします。

主観的なパフォーマンスの遷移を、全盛期を 100%として、下のグラフに書き込んでください。また、パフォーマンスが大きく変動した際に、印象に残っている出来事や競技成績などを簡潔に書き込んでください。



【面接調査マニュアル】

① 現役時代のコツ獲得経験について

1)「コツ」の内容

2)「コツ獲得のプロセス」について

- ・コツ獲得のきっかけ.
- ・当時の動き,あるいは競技における課題.
- ・当時の競技環境(練習環境,指導者など).
- ・当時の競技への取り組み方(どのように競技に取り組んでいたか).
- ・どのような練習を行ったか(練習方法,練習量はどうか).
- ・練習に取り組むにあたって,どのようなことを意識していたか.
- ・コツを獲得するためにどのような工夫をしたか.
- ・コツ獲得によって動きはどう変わったか.
- ・動きが変わったことによる変化(内的・外的)はあったかどうか.
- ・競技に対する取り組み方や競技観の変化はあったかどうか.

② 競技引退に伴う体験について

1)競技引退の体験(移行期・再適応期の出来事)について.

2)再適応していく上でどのような課題に,どのようにして取り組んでいたのか.

- ・何が引退のきっかけとなったのか.
- ・当時はどのようなことを課題意識として抱いていたのか.
- ・その課題解決のために自身はどのような取り組みを行ったのか.
- ・その結果として何がどのように変化したか(外的・内的).

③ 現在の信念や価値観(指導のコツ,人生・生き方のコツ)について

1)競技引退後から現在までの歩みについて.

2)今現在取り組んでいることに対するコツや信念があるかどうか.

3)競技を引退してから現在の信念や価値観が形成される過程について.

- ・何がきっかけとなったのか.
- ・指導場面においてどのような課題意識を抱いていたのか.
- ・その課題解決のために自身はどのような取り組みを行ったのか.
- ・その結果として何がどのように変化したか(外的・内的).

※①コツ獲得のプロセス(どのようにコツを獲得し,どのように内面が変化していったのか.個性化の過程)を中心に見据えながら,その後の②引退期の適応,③指導場面での対処様式とのつながりを意識してインタビューを行う.そこに類似した“その人の在り様”は見られるのか?

本学位論文は、以下の2編の学術論文ならびに学会発表をもとにまとめた。

【学術論文】

- 1) 浅野友之・中込四郎 (2014) アスリートのコツ獲得におけるプロセスモデルの作成. スポーツ心理学研究, 41 (1) : 35-50.
- 2) 浅野友之・中込四郎 (2017) 「能の極意」獲得過程に伴う個性化過程の検討 -世阿弥の伝記分析を通して-. 臨床心理身体運動学研究 (19 巻 1 号に掲載予定)

【学会発表】

- 1) 浅野友之・中込四郎 (2012) アスリートのコツ獲得におけるプロセスモデルの作成. スポーツ心理学会第 39 回大会. ポスター発表
- 2) 浅野友之・中込四郎 (2012) アスリートのコツ獲得プロセスに伴う内的変容. 臨床心理身体運動学会第 15 回大会. 口頭発表
- 3) Tomoyuki Asano, Atsushi Suzuki, Shiro Nakagomi (2014) Features of experience acquiring kotsu in the athletic history of former elite athletes. Asian-South Pacific Association of Sport Psychology 7th International Congress.
- 4) 浅野友之・中込四郎(2015) 「能の極意」獲得過程に伴う個性化過程の検討-世阿弥の伝記分析を通して-. 第 42 回日本スポーツ心理学会大会. 口頭発表
- 5) Shiro Nakagomi and Tomoyuki Asano (2015) A Reconsideration of the process of 'Kotsu' acquisition in athletes based on Zen Buddhism's 'Ten Oxherding Pictures'. The 14th European Congress of Sport Psychology.

謝辞

まず、「コツ」をテーマとして研究するにあたって、分析資料として研究データの使用を了承してくださった日本体育協会スポーツ科学研究室の森丘保典氏に感謝の意を表します。『このデータは、違った観点から分析し直す価値がある』という私の個人的な想いに快く応えていただき、本当にありがとうございました。そして本研究の調査対象者として面接調査にご協力いただいた方々に感謝の意を表します。お忙しい中時間を割いていただき、ご自身の貴重な体験をお話していただいたこと、誠に感謝しております。ありがとうございました。

指導教員である中込四郎教授には、大学院入学からの7年間本当にお世話になりました。振り返ってみると、私は野球に没頭していた現役時代、いつも“自分だけのコツ”を探究していたように思います。集団競技であるが故に、もちろんチームの勝利が大前提にはあるものの、内心ではとにかく『自分がうまくなりたい、誰にも負けたくない』という一心で競技に取り組んでいました。そのため、あの頃の自分は自己中心的になってしまうことも多く、時にチームメイトと意見が衝突することもありました。そのような現役生活を過ごし、研究というフィールドに主戦場を移すにあたって、漠然とながら『コツ』をテーマとして研究をしたいという想いを抱いていました。しかしながら、大学院入学当時の私はそれを実践するだけの知識も勇気もありませんでした。様々な偶然が重なって中込先生から「コツ」のテーマを示していただいた出来事は、今考えてみると自分にとって大きな“契機”であり、そこには“必然性”があったように思います。「コツ」をテーマとして研究に取り組み始めてからは、自然とこれまでの自身の競技体験を振り返る機会が増えました（上記した内容もこの時に初めて気づきました）。他者であるアスリートのコツ獲得事例を理解しようとする際、必ずと言っていいほど“腑に落ちない部分”というものがでてきます。『彼らは一体どのような体験をしていたのだろうか？』という問いに没頭していると、行き着く所はいつも“自身の体験”でした。自身の体験を深く理解していくにつれて、他者の体験を理解するための手がかかりも増えていったことを実感しています。その一方で、他者のコツ獲得体験から自身の体験の意味づけがなされることもありました。このように、本研究の主課題である「アスリートのコツ獲得体験の理解」は、私自身の“自己理解”においても大いに意味のあることでした。これらの成果を学位論文としてまとめた今、このような作業こそが、まさに私にとっての「個性化の過程：自分らしさの探求の過程」であったように感じています。この研究を通して中込先生からご指導いただいた内容は、研究を進めていく上ではもちろん、自分自身の体験を振り返る上でも心に響くものばかりでした。壮大なテーマを前にしてなかなか動き出そうとしない私を粘り強く指導していただき、本当にありがとうございました。

副査である坂入洋右教授、高木英樹教授には、報告会Ⅰからお世話になりました。坂入先生からは、報告会以外にも年に2回開催される体育心理学研究室の研究会などで、様々な視点からアドバイスをいただきました。坂入先生のアドバイスは見方が偏りがちな私にとって、『多様な意味のある現象だからこそ、いろいろな角度から考察することの必要性』を痛感させてくださるものでした。高木先生からは、コーチング現場の指導者の視点からご意見をいただきました。高木先生のご意見はまさに“現場の生の声”であり、自分の研究成果が“現実”から乖離していないかを今一度再確認する上でとても大切な手がかりとなるものでした。

また、予備審査会からは副査として佐野淳教授に加わっていただき、運動学の立場から貴重なご意見をいただきました。正直なところ、コツ研究のエキスパートである佐野先生の含蓄のあるご指摘に対して、どこまで応えられたかについては自信がないのですが、この学位論文に留まらず、今後もライフワークとしてコツを研究していくにあたって重要なヒントをいただいたと受け止めています。

学位論文の審査報告書を何となく眺めていた時、興味深いことに気づきました。それは、審査に携わっていただいた先生の学位が「体育科学」・「心理学」・「工学」・「コーチング学」と、見事に分散していたことです。このことは、本研究でも目指していた、『「コツ獲得」という現象が、その見方次第で領域横断的な研究課題となりうる』ことを暗示しているのかなと想像しました。現場のアスリートのパフォーマンス向上を考えた時、特定の一つの要因のみでそれが完結するということはありません。更なる日本のスポーツ界の発展においては、“住み分ける”というよりも“共同”しながら、彼らのパフォーマンス向上や自己実現の援助をしていくことが求められるとの想いを一層強くしました。そのような意味でも、本研究でいただいた先生方の一つ一つの意見が、大変貴重な私の財産となっております。誠にありがとうございました。

また、退官された吉田茂名誉教授、後任の國部雅大助教からも、運動学習領域の立場から示唆に富む助言をたくさんいただきました。吉田先生からは、ある時「研究も頭でやるんじゃない。身体でやりなさい」との言葉をいただいたことがあります。その頃、既存の“理論”や事例に記述された“客観的事実”にばかり目が向いていた自分は、喝を入れられた気がしたことを強く覚えています。その頃から、自然に『もっと個人の“体験”を大切にしよう』と思えるようになりました。國部先生とも、よく“アスリートが体験している（見えている）世界”について議論しました。必ずしも直接本文中に反映されている訳ではありませんが、先生たちとのこのような関わりがあったからこそ、私自身の考えを深められ、学位論文を書き上げられたと思っています。ありがとうございました。

中込研究室の先輩である小谷克彦さん、江田香織さん、鈴木敦さん、千葉陽子さんには、修士課程に入学してから右も左もわからないような私のことを、いつも気にかけていただきました。小谷さん、江田さんは、私が「コツ」研究に取り組む“きっかけ”を与えてくれたばかりでなく、事あるごとに声をかけてくださり、無知な私の道標となってくれました。敦さんとは、休憩の度にいろいろな話をしました。時折飛躍した話をする私ですが、敦さんはそのような話もじっくりと最後まで聞いて、“間をつないでくれる”存在でした。これは息抜きになると同時に私の人間としての幅を拡げ、深めることにもつながったと実感しています。千葉さんとは、中込先生の最後の弟子として、共に刺激し合い、共に協力し合いながら学位論文を書き上げました。時にヒートアップし過ぎて言い争いになるほど、お互いの考えを率直にぶつけ合ったことが、今でもここに強く残っています。元々保守的だった自分にとって、何かを“創造する”ためには、既存の自分の枠組みを一度“破壊する”程の、膨大なエネルギーが必要だったのだと思います。そのような意味でも、千葉さんと同時に学位を取得できたということは大きな意味があると感じています。

また、研究室の同志である中島郁子さん、大木雄太くんからもたくさんの刺激をもらいま

した。中島さんからは、人間のこころの発達についての臨床心理学的な見方や姿勢の大切さを学びました。大木くんとは、互いの研究に対する意見をたくさん交わしました。このことは、私自身の“研究に向かい合う姿勢”を再考し、整理する貴重な機会ともなっていました。さらに大木くんは、私が学位論文執筆のため研究室の業務に手が回らなくなった時、愚痴の一つもこぼさずサポートをしてくれました。

そして、2年前に筑波大学で博士号を取得した金ウンビさんをはじめ、鈴木由香さん、須藤佳奈実さん、中島裕さんといった、博士前期課程同期の皆さんの現在における活躍は、私が研究・論文執筆に取り組む上での大きなモチベーションになっていました。私の壮大な夢を応援し、温かく見守ってくれたことに感謝いたします。

個性豊かな体育心理学研究室のメンバーには、感謝してもしきれないぐらい、様々な面で支えていただきました。本当にありがとうございました。

ここではその全てを挙げることはできませんが、研究室の後輩たち、他の研究室の同志、大学時代の同期・友人といった様々な人からも支え、励ましてもらいました。そうした人との“縁”の結晶が、この学位論文なのではないかと思います。ありがとうございました。

率直な感想を述べると、博士後期課程の5年間、精神的に苦しいことばかりで、幾度となくこころが折れそうになりました。何度も『自分には、このテーマは荷が重すぎる』と諦めかけました。それでも、たくさんの人に支えられながら、泥臭く、地道に、這いつくばり、なんとか学位論文として書き上げることができました。研究や論文執筆に取り組んでいる間は必死だったため気づきもしませんでしたが、改めて振り返ってみると、これはまさしく“アスリートのコツ獲得の過程”と類似した体験だったのではないかと感じています。うまく説明はできないながらも、この研究を通して獲得したそれらしき“感覚・感触”は、確かに自分の中に残っています。きっと、こうした体験に自分なりの意味づけがなされ、“語る”ことができるようになるには時間がかかるのだとは思いますが、

「秘義に云はく、『能は君年より老後まで習ひ徹るべし。』（世阿弥『花鏡』より）」

という至言があるように、今後も今ある“モノ”を洗練しながら、自分の可能性に挑戦し続けていこうと思います。

最後になりましたが、頑なに自分のやりたいことを主張し、迷惑や心配ばかりかけていたにもかかわらず、そのような私の想いを理解し、何も言わずに温かく応援してくれた家族に心から感謝します。

平成 29 年 3 月 1 日