

競技中の身体感覚体験が発達課題に及ぼす影響

Effects of the somatosensory experience during sports on developmental tasks

秋葉茂季, 角田直也

Shigeki AKIBA and Naoya TSUNODA

はじめに

馬場(2008)は、近年の精神分析研究者が共有している重要な研究課題として、個々の身体部位の発達とその心理的発達への影響ということ以上に、身体全域の感覚的体験とその発達を通して、統合体としての自己が形成されるということを目指している。馬場(2008)も紹介しているが、Tysonは、幼児期における身体感覚が親密で愛情のこもった母子関係の中で体験されることにより、身体部位が区別されることや明瞭に意識化され身体自己の統合が促進される効果があることを示し、それにより『自己』の心的表象が形成されると述べている。以上のことから、幼児期における身体感覚とその身体感覚をどのように体験し発達させたかは精神的発達と関わりが深いことがわかる。

個人における精神的発達は、幼児期から老年期まで続く人生の各ステージにおいて漸成的な課題が生涯続くことが示されている(Ericson, 1989)。それらの課題と身体感覚は密接に関係していることは指摘されているものの、幼児期以降の発達段階において体験される身体全域の感覚体験(以下、身体感覚体験)について精神的発達という観

点から検討された研究は少なく、身体的側面が軽視されているという指摘もある(馬場, 2008)。特に児童期以降、思春期と青年期における競技スポーツ活動において体験される極端な身体活動における身体感覚体験と精神的発達の関連に関してはほとんど検討がなされていない。また、これまで競技スポーツ現場においては、競技スポーツをおこなうことが人格形成に寄与するという指摘が散見されるが、具体的にどのように寄与するかについては明確な見解が示されていない。思春期や青年期の競技スポーツにおける身体感覚体験が精神的発達にどのような影響を及ぼすか明らかにすることが出来れば、競技スポーツの新たな価値を見出すことにもなるであろう。

さらに、近年、行動療法や身体心理療法など身体動作を手掛かりとして心理的効果を得ようとする技法を実施する際の動作の仕方に着目し要因分析的な検討が盛んに行われておる(春木, 2012、白水ら, 2011)。これらの研究は、身体動作と心の関わりに関する新たな知見をもたらすことが期待されており「身体から心への新たな介入方法の体系化につながる」と考えられている(白水, 2011)。しかし、これまでの研究では、主に心身症や脳機能障害などを対象としており機能回復的

な側面が強い。精神的発達や身体機能の向上といった側面へのアプローチが期待される中、運動制御が精緻で身体感覚が優れているトップアスリートを対象とした研究への関心が高まっている。

秋葉らは(2013, 2015)、身体動作を手掛かりとして心理的効果を得ようとする心理技法の一つである漸進的筋弛緩法をトップアスリートの心理サポートに応用し、その心理・精神的効果について検討してきた。その結果、トップアスリートの場合、漸進的筋弛緩法を実施した際に筋感覚が「うまく実感できない場合」の方が、筋感覚が「うまく実感できた場合」よりもリラクゼーションなどの心理的効果が得られることを明らかにし、これが脳における島皮質がもつ「うまくいかなかった身体感覚体験の方が活発に働く」という性質と関係している可能性を示している(秋葉ら, 2013)。さらには、トップアスリートは、身体化傾向を示す身体感覚増幅度が心身症患者と同レベルであることを明らかとし、漸進的筋弛緩法の継続の実施により身体感覚増幅度が減退することも明らかとしている(秋葉ら, 2015)。そして、筋の弛緩を実感できるようになるまでの身体への心理的な働きかけが効果機序であることを示すとともに、アスリートは身体は無意識的な体験により心理的変容がもたらされる可能性についても示唆を述べている(秋葉ら, 2015)。これらのことから、アスリートは無意識的な身体感覚へ意識的に働きかけることが心理的・精神的な変容につながる可能性を示されたといえる。しかし、これらはアスリートの身体性におけるネガティブな側面の改善に着目したものであり、精神的な発達・成長という側面への影響を検討することができていない。

そこで、本研究では、アスリートが競技中に体験する身体感覚体験が精神的発達・成長に及ぼす効果について明らかにすることを目的とする。特に、思春期らしい身体感覚の変化とアスリートが競技を通して体験する身体感覚体験の違いに着目した。

方 法

対象者

本研究では、筆者が担当した思春期から青年期の間心理サポートを受けていたアスリートの相談事例2例を対象とした。そして、心理サポートにおけるアスリートと筆者の対話について、特に身体感覚体験の語りに着目して検討する。また、体験そのものの意義を損なわないために語られた内容そのものから本質的な意義について抽出することを試みた。手順としてはいかに示す通りであった。

1) 逐語を書き起こす

2) 事例検討的に有識者の指摘をうけ、語られた内容からテーマを設定する

3) テーマの本質に関わらない語りを削除する

4) 一貫性のある物語を構築する

5) 物語について有識者から指摘をうける

これらの順序により身体感覚体験と精神的発達の関わりについて分析する。なお、研究の遂行にあたり対象者には研究の説明を行い同意を得た。

結果と今後の展望

本研究では、アスリートが競技中に体験する身体感覚体験が精神的発達・成長に及ぼす効果について明らかにすることを目的とした。特に、思春期らしい身体感覚の変化とアスリートが競技を通して体験する身体感覚体験の違いに着目した。

また、本研究の結果は、「来談する思春期トップアスリートの心理的特徴および心理的発達過程(江田・関口・秋葉, 2017)」として発表した中の一部となっている。この論文では、思春期アスリートの心理的特徴として以下のことを示している。

1) 思春期らしい身体的変化への気づきにくさ

2) 当たり前になる力の喪失

3) 支えとなる存在の不足

4) 競技への過剰適応

また、思春期アスリートの心理的発達過程としては、以下のことを示している。

- 1) 身体に関わる自己感覚の否定
- 2) 関係性に支えられた試行錯誤経験
- 3) 新たな自分なりの感覚の芽生えと確認

本研究からの知見としては、特に思春期アスリートの心理的特徴としてあげた、思春期らしい身体感覚の変化への気づきにくさと思春期アスリートの心理的発達過程としてあげた身体に関わる自己感覚の否定、新たな自分なりの感覚の芽生えと確認があげられる。

身体感覚の変化への気づきにくさ（思春期アスリートの心理的特徴）

思春期の特徴としては、第二次性徴にともなう身体的成熟・成長が際立つことがあげられる。このような身体的変化をきっかけとして新たな自分と出会うことになるのが特徴である。子どもは、今までの自分ではない新たな自分に身体を手掛かりとして出会い、戸惑うと同時に他者に対しても新たな側面を見出すようになる。これらの心理的作業を通じてそれまでに信頼していた親（養育者）から自立する方向にエネルギーが向けられていく。しかし、そこには大きな不安も生じることから、一般的に思春期は不安定な精神状態となる。しかし、本研究で取り上げた思春期アスリートでは、このような思春期の始まりにみられる身体的変化に対する戸惑いがみられなかった。これは、過度なトレーニングにより、男子であればトレーニング効果と身体的な成長を混同しており、女子であればトレーニングにより女性特有のふくよかな体型になりにくいことなどからその変化が不明確となっていると考えられる。

身体に関わる自己感覚の否定（思春期アスリートの心理的発達過程）

一般に思春期では、それまでの成長段階で親（養育者）との間で培ってきた自己の否定が行われる。しかし、アスリートにとっては自分自身を

定位してきた枠組みが親（養育者）との間で培ってきた家族の一員としての自己だけでなく、アスリートとしての枠組みにもより所が存在すると考えられる。その結果、思春期に生じる自己の喪失については、アスリートとしてのこれまでの自分自身を考え直さざるを得ないような葛藤が生じることもあると考えられる。中込（2006）によれば、アスリートの身体にはいくつかの役割が存在する。その一つに、心理サポートにおける心理療法家との間では、関わりの窓となることが示されている。つまり、アスリート自身にとって身体は自分自身や他者をはじめとした外的環境とつながる窓口となっていると考えられる。そのため、自己を否定し再構築していくはじめの段階では、競技の中で体験される身体という窓を通じて思春期特有の心理的作業が行われると考えられる。つまり、身体感覚体験を通じて自己感覚が否定されるということが考えられる。

新たな自分なりの感覚の芽生えと確認（思春期アスリートの心理的発達過程）

思春期は、上述したとおりそれまでの自己の枠組み否定する段階である。しかし、同時にそれは青年期前期としての役割であり、その後、長く続く青年期の課題の準備段階であると考えられることができる。自己の否定と同様にアスリートは競技において体験される身体感覚体験を手掛かりとして自我同一性へ向かっていくと考えられる。

今後の課題

今後は、本研究で扱う事例を更に検討し、思春期アスリートの発達課題における身体の役割について言及する。特に自我同一性形成に向けた身体の役割として、身体を自己の投影として捉えた場合の自我の身体への関わりという観点からアスリートの競技体験を検討する。

引用・参考文献

- 秋葉茂季・立谷泰久・高井秀明・三村覚 (2013). 競技者における全身的筋弛緩法の継続的実施が心身に与える影響. 日本体育大学スポーツ科学研究, 2巻: 40-47.
- 秋葉茂季・立谷泰久・高井秀明・楠本恭久 (2015). アスリートの身体感覚増幅度に筋の弛緩感覚が及ぼす効果. スポーツ精神医学, 12巻: 53-60.
- 馬場禮子・永井徹 (2008). ライフサイクルの臨床心理学. 培風館
- 江田香織・関口邦子・秋葉茂季 (2017). 来談する思春期アスリートの心理的特徴および心理的発達過程. スポーツ精神医学, 14巻: 13-26.
- Ericson E. H., (著) 村瀬孝雄・近藤邦夫 (訳) (1989). ライフサイクルその完結. みすず書房, 東京. (Ericson E. H. The Life Cycle Completed. W. W. Norton & Company, New York, 1982)
- 春木 豊 (2002). 身体心理学とは何か. 春木 豊 (編著) 身体心理学——姿勢・表情などから心へのパラダイム. 川島書店
- 中込四郎 (2006). アスリートの語る「身体」の見方. 臨床心理身体運動学研究, 7巻: 19-33
- 白水妙・越川房子 (2011). 身体に向けた注意と筋弛緩が気分と脱中心化に及ぼす効果. 心理学研究, 82巻 (2): 115-122.