［原著論文］

心理サポートを通じてアスリートの身体について考える
−心身統一的成熟プロセスのモデル構築を目指して−

武田　大輔*1

Consideration of the athlete's body through psychological support
-Toward a model of unified maturation process of body and mind

by

Daisuke Takeda

Abstract

In this paper, the author, who is both a practitioner and researcher of psychological support, presented a hypothetical model as a clue to understanding the psychological maturation of athletes at the present stage by presenting the process of addressing the research theme derived from the author's own practice. Based on the concept of the individualization process through the body route, the model considers the physical conditions experienced by athletes as aspects of the connection between the mind and body in three stages. In addition, I derived a new hypothesis that the up, down, left, and right axes can be regarded as the external and internal worlds in the manner of experiencing that is the transition between the stages. In the future, it is my task to confirm this hypothese as a clinical case study using materials obtained from psychological support practices.

Ⅰ．はじめに

筆者の研究活動は，スポーツに関わる人々に対する心理支援の実践，つまり心理サポート実践[1]に基づいている．心理学領域だけでなく，コーチング学，トレーニング学，栄養学など，いずれの学問領域においても，スポーツの“現場”に身を置く実践家は，目の当たりにする現象の“わからなさ”に対峙するのが常である．たとえばそれは，心理支援者なら“なぜこの選手は大事な試合が近くなるとケガをするのだろうか”，コーチであれば“練りに錬った戦術なのになぜ通用しないのか”といった専門家それぞれの実感として確認できるだろう．そして，勝敗といった指標に是非を委ねることなく，その“わからなさ”を簡単には棄てず，むしろ大切に持ち続けるからこそ，意義ある研究テーマが浮上してくる．研究テーマに向かう

＊1　東海大学体育学部競技スポーツ学科

[1]アスリートへの心理支援には主に，スポーツカウンセリング，メンタルトレーニングといったアプローチがあるが，ここでは総称として使われる用語の心理サポートを用いる．

こと，すなわち研究活動はある意味では概念形成作業である．実践家にとってのその作業は，実践の力そのものを鍛える訓練でもある[1)]．だからこそ，研究と実践は切り離されることはないのである．そしてさらに，実践と研究それぞれの活動の往還的プロセスから活字化された論文は，書き手と読み手の相互交流の機会となり，それは創造的な働きかけをする相互行為の場[2)]として考えてもよいだろう．つまり，実践を通じて生まれた論文は，実践者の実践力の資質向上にも寄与する．そこで，本論においては，心理サポート実践（現場）から浮上した研究テーマに対する筆者の現在の取り組みや思考を，その発案のきっかけから時系列的に提示する．そして，筆者が心理サポートの実践家としてアスリートに関わる際に，アスリートの内界においてどのようなことが起きているのかを把握するイメージ的媒介としての仮設モデルを提示することを目的とする[2, 3]．そのため，本論の記述には筆者の実践家としての主観が多く記載されることとなる．そして心理専門家だけでなく，さまざまな立場の実践家，研究者との議論のきっかけとなることを期待する．

Ⅱ．心理サポート実践者としての実感 ～身体への関心と研究の取り組み

1．身体への関心の芽生え

筆者は，アスリートへの心理サポートを通じて彼らが“体験している身体”に関心を抱くようになった．まずは，これまでの筆者の実践に関する時系列的な歩みを振り返りつつ，その時々の実感を提示する． 筆者は比較的競技レベルの高い青年･成年期以降のアスリートと関わることが多い．競技レベルは日本代表選手，企業チーム（プロ選手を含む）所属の選手，大学生アスリートらである．彼らに対しては，心理学に基づいた専門的知識の指導や提供を行うことよりも，彼らが経験（体験）[4]していることに耳を傾けることを重視している．この態度はカウンセリングベースのアプローチとされ，スポーツカウンセリングと呼ばれる．学術的基盤は臨床スポーツ心理学[5]あるいは心理臨床学である．臨床スポーツ心理学における重要な研究対象として“語れないものを語る：身体性”[4)]が挙げられている．大学院時代に臨床スポーツ心理学を学び，学生アスリートへのスポーツカウンセリングの訓練を受けていた筆者は，自然と実践の中で大学生アスリートの語る身体やパフォーマンスに関心を持った．ただしそれはまだ漠然とした感覚であり，彼らの語りに対して「強い拘りを持って重要としていた足下の補助器具を今になってなぜ外したのか」，「相手との間合いの取り方が独特である」，「地面に対する足裏の接地の感触に関する言及は活き活きしている」といったレベルであった．身体やパフォーマンスだけでなく，その他の語りを含めてアスリートの成熟に対する理解は，たとえばE.H.エリクソンの心理・社会的発達課題といったいまや一般の人々でも知っている教科書的な理解のレベルで捉えていたのだろう．この当時は，カウンセリングや心理療法の基礎的なことすらも理解できないまま，ただ目の前のアスリートの訴えを必死に“傾聴する”ことでなん

---

[2] 本論は原著論文として提出している．本学部紀要における原著論文の定義に対する解釈は幅広い．本論文は狭義の実証研究とは異なる性質を伴い，また研究そのものも発展途上と言えるかもしれない．しかし，途中経過の中で提出された論稿においても，その発案の独自性や考察に筆者独自の考えが反映されているならば，それは原著論文であると主張したい．これに関わる私見を筆者は提示している[3)]．

[3] 本論は，2021年9月12日に開催された第8回臨床スポーツ心理学研究会におけるレクチャーの中で筆者が話題提供した内容を，改めて振り返りつつまとめたものである．

[4] 「経験」と「体験」も将来的には意味を区別して使いたいと考えている．体験の方が「今」あるいは「生」といった感覚をイメージしている．一方，経験は体験に対して何らかの意味合いが付与されているといったイメージである．

[5] 欧米圏において一定の地位を確立しているClinical sport psychology（たとえば，GardnerとMooreの著書「Clinical Sport Psychology」(2005)は多く引用されている）と比して，中込や鈴木により構築された本邦の臨床スポーツ心理学はアプローチ方法や対象の重なりはあるものの，学問構築の背景や主たる志向性においては独自的あるいは狭義的である．その詳細は荒井[5)]や武田[6)]が論じているため，それらを参照されたい．

とかやり過ごしていたのかもしれない．ただ，その基本的な拠り所としては，臨床心理学者の河合隼雄の理論や思想であり，それは今も変わらない[6]．

2．身体への関心の質的変化

博士学位取得後に勤めた国立スポーツ科学センターにて競技レベルの高いアスリートと接することになるが，同じアスリートでも受ける印象がやや異なった．大学生アスリートと比して，言葉数は少ないが“身体を生きている”といった実感を得た．そして，ある事例検討会[7]の場で日本代表レベルのアスリートの事例を報告したのだが，その時に指定討論者として参加されていた岸川裕之氏（臨床心理士）の言葉が筆者の現在の取り組みに大きく影響した．僅かであるが事例を紹介する．アスリートが語っていたあるパフォーマンスに関わる部分である．

「・・*(略)*・・*最初に課題としていた〇〇の部分は問題なく練習通りにできたんです．でも不思議なことが起きたんです．地面を蹴り上げて，空中に浮いた時に，いつもより高く跳びすぎたんです．空中にいるときの感覚が直感的に怖いって思い，普段とは反対の右足で降りたんです．その瞬間に足先に痛みというかしびれがきたんです．その痛みが足首まできて，しばらくして膝にきて，今度は太ももにという感じで，だんだん上の方に上がってきて，最終的にはお尻あたりにまできたんです．*・・*(略)*・・*」

すべての事例を発表し終えてから，岸川氏はこの箇所を指摘した上で,「この動きをどのレベルで聴いていますか？」と筆者に問いかけられたのである．その時にこの問いをどのように理解し答えたのかは覚えていないが，筆者の身体に対する関心の質が変わったのは間違いなかった．その後も身体やパフォーマンスの語りを大切に聴いていったのだが，その語りの背後には何らかの内的課題が存在し，その課題に対する内的な動きやプロセスが表現されているのだろうと実感していた．その実感を確かめるかのように一連の研究に取り組んだ．そこでは心理サポートの実践によって得られた逐語資料や時折実施していた描画法の資料を用い，主に事例検討会の場を利用して研究を進めた[8),9)]．粗掴みな取り組みであったが，おおよそのところ，アスリートには特有の身体性の表現があることや，青年・成人年代アスリートの主体性（自我）の獲得と身体性に関する考察，あるいは内的課題への取り組み（基本的信頼感の獲得，男性性･女性性の獲得といった深層心理学的テーマ）と身体表現などの確認，さらには，身体への注目が心理支援の見立てに有効であることや，アスリートが語る身体の機能あるいは意味（内的課題への取り組みのきっかけ，防衛機能など）といった側面から考察した． 依然として，身体に対しての大雑把な理解に留まってはいたが，それでも筆者が実践を通して得たアスリートの語る身体に関するエピソードとそれに関連すると思われる内的な動きを整理すると，以下のようになる[8]．

1）足下（stability）と足首（mobility）：自立や主体性，躍動的なエネルギー

2）膝（stability）：1）や 3）を発揮させるための安定的な支え

3）股関節（mobility）：生きるエネルギー（パワー）

4）体幹（mobility/stability）：生き方の軸，アイデンティティ，自己

5）肩周辺（肩甲骨）（mobility/stability）：無意識への扉

この他にも，風景構成法における山の彩色と成熟の度合い，同じく山に表現された身体の様子，スティックフィギュアに表現される身体性，これらも心理サポートにおける実感を支える研究成果

---

[6] 今や心理支援を支える理論が数多ある中，実践者（臨床家）はどれか一つの理論に固持するのでなく，折衷的な態度で実践しているのだろうが，それでもベースとなるあるいは拠り所としているものがあるだろう．筆者の場合は，分析心理学ではなく，河合隼雄の考えを参考にしているとの認識を持っている[7)]．

[7] 心理臨床家の訓練の一つであり，カウンセラーとクライエントとの詳細なやり取りが示された資料を基に，カウンセリングの場で何が起きていたのかを多角的に検討する場である．

[8] ストレングストレーナーの柴田宗範氏（日立 Astemo リヴァーレ）との対話を参考に，筆者の実践に身体機能の役割を加えている．

となった.

3. 実践と研究の原点の確認

ここで，実践家でもあり研究者でもある筆者の専門家としての姿勢と，実践する中で捉えている素朴な関心事を整理したい．心理サポート実践において，アスリートの語りを“傾聴することで彼らの外的なパフォーマンス変容（現実適応）と内的な変容（個性化）が生じる”ことは，臨床スポーツ心理学を主軸とする実践家の多くが感じてきたことであろう.“なぜそのようなことが生じるのか”を説明することが，実践家あるいは臨床家としての責務である．いくら“心理サポートは役に立ちます”といったところで，スポーツ現場に関わる人には納得されないのである[9]. 筆者の研究活動の動機の一つは,“なぜカウンセリングが効くのか”といった素朴な疑問である[10]. それらをもう少し砕いて箇条書きすると以下のようになる.

1）アスリートへのカウンセリングは一般の人々へのそれと異なるのか（独自性と普遍性）.

2）内的な動きとパフォーマンスとはどのように繋がっているのか（身体性からみた全体性）.

3）カウンセリングの促進における専門家の必要性とは（関係性）.

4）語ること（言語化）がなぜ有益なのか（体験と言語）.

おおよそこのような疑問を中心に据え，次の研究課題に着手した．ここではアスリートの語りに注目することとした．具体的なイメージを図１に示した．アスリートの語りは彼らの動き，すなわち“身体の体験の在り方（身体性）”を表現していると仮定した．たとえば，試合前の緊張の状態について「地に足がつかない」といった一般的な言い回しを使うときがある．それ以上の表現ができないときの身体に関する語りを“物理的身体”とした．次に「地に足がつかない」状況に対して，

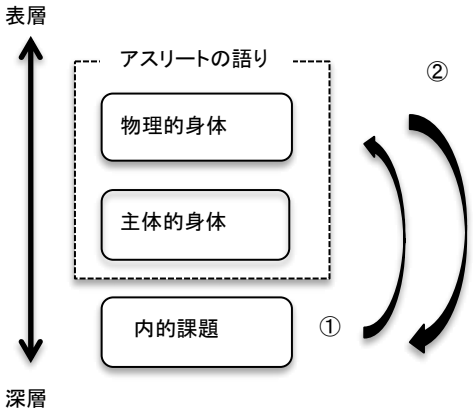


図1 アスリートの語りと内的課題

「筋肉が固まってはいるが，それが軽くフワフワする感じがする」など，アスリート固有の感覚や実感が伴っているとき，それを“主体的身体”とした．このようにアスリートの身体の語りには，物理的身体と主体的身体の異なる水準があると仮説を設けた（図１のアスリートの語りの部分）. そして，継続的なサポート過程においてアスリートの語りの質的変化を追うことで，スポーツカウンセリングによるアスリートの心理的成熟のプロセスを明らかにすることを目的として取り組んだ．これまでの取り組みと同様に，心理サポート実践の資料を用いて，物理的身体と主体的身体についての語りの質的変化と内的課題の変容を検討する

[9] 単純な勝ち負けを指標とした成功事例を示すことで心理支援の必要性あるいは自身の功績を披露する似非専門家が多くいる．個人的には嫌悪を抱くのだが，スポーツ文化の勝敗という白黒はっきりとした特有の世界観の窄にはまることについてはさまざまな領域からの検討が可能であろう．著名な臨床家が窄にはまったことをおそらく意識することなく書籍に記している部分に気づくことがある．また，平易な言葉を使い学術的知見を説明することも必要なこととは認めつつも，都合の良いところだけを切り取って説明し，同じく自身の承認欲求を満たす類いのものも個人的には好まない.

[10] もちろんさらに根底には，人間性の本質とは何かといったあらゆる分野の研究者が共通に持つテーマや職業的使命および態度も含まれ，それは現代における学問の社会的貢献や責務の再考にも関わり，体育，スポーツ，運動に関わる学術集団それぞれが独自性を探究しつつ考えなければいけないことだが，それについてはここでは触れない.

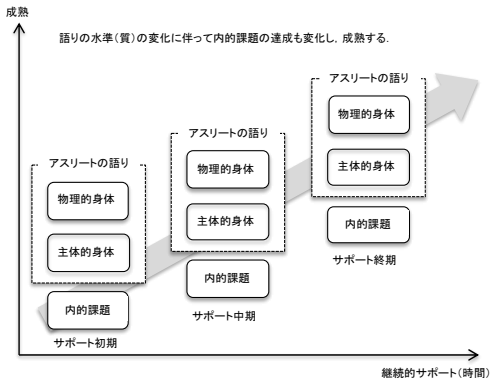


図2 スポーツカウンセリングによる成熟モデル

こととした（図 2）．

しかしながら，実際のところは，どのように語りの質的変化を捉えるのかが曖昧であり，変化・変容の青写真などは持っていなかった．それでもこのような状況で事例検討を中心に進めていたのだが，ある概念との出会いが次のアイデアと繋がるきっかけとなった．それが身体系個性化プロセス[10]であった．

Ⅱ．身体系個性化とアスリートの成熟

1．身体系個性化との出会い

どのように手にしたかは定かでないのだが，老松克博教授により 2016 年に出版された「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）に目を通した．本書に傾倒していくことになるのだが，そのきっかけは第 1 章の「スポーツ心理学の現状」と題された項に記されたスポーツ心理学への痛烈な批判であった．主に競技スポーツを対象とした研究成果に対しての意見であろうが，スポーツ心理学における運動実践者へのアプローチは「合理的かつ直線的なコントロール意識にもとづいて考案されて」おり，「心身のいわば表層を扱うもの」で，「目の前のことに焦点」をおき，「短期間で成果」を出すこと，とまとめられている．おそらくここでの成果は競技成績を指すのであろう．日本スポーツ心理学会による「スポーツメンタルトレーニング教本　改訂増補版」を参照されたようであり，競技スポーツにやや焦点が絞られた概説書からの意見であろうが，筆者としては若干の歯痒さ，口惜しさを抱きつつも，見事に的を射ているという感想を抱いた[11]．しかし当然ながら，当該書の真の目的は，スポーツ心理学批判ではない．ユング派の分析資格を持つ老松であるから，クライエントとの臨床実践の目標は個性化であろう[12]．それは「全体性の実現」であり，「葛藤のもとになる内的な対立し合うものの合一」ということである．内面で生じる対立し合うものをどのように捉えて，どのように向かうかは難解なことであるが，そのひとつとして，「心と身体」がある．ここで先に言葉の整理をしていく．老松は，「心が非物質的で不可視」であるのに対して「身体は物質的で目に見える」として，「どちらもひとりの人を構成する不可欠の要素でありながら，互いに異質で相容れない性質」としている．筆者は，アスリートが体験している身体を「身体」として考えており，文脈に応じて物質的なそれは「からだ」と便宜的に記すようにしている．老松の記す「身体」も物質的な「からだ」を指してはおらず[13]，からだというアスペクトへ

11 老松の当該書籍の文献表には，日本スポーツ心理学会に関係する識者の文献として，鈴木壯教授による「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」が載っている．本文で紹介したスポーツメンタルトレーニング教本と合わせて 2 冊のみの紹介である．なお，老松はアスリートを全人的に捉え支援することの必要性が叫ばれてはいるが，スポーツ領域を主とする心理専門家には，臨床系の知識や技術の獲得といった機会に乏しいことを加えて述べている．

12 本項に記すユング心理学の概念は老松の説明を引用しているが，その他に補完するものとして，武野 [11]，河合 [12]，[13] を参照している．特に日本人の心の構造（自己）を考察する際には河合の論に頼っている．

13 老松は，アクティブ・イマジネーションを臨床実践に取り入れ，「グロスボディ（粗大な物質ないし粗大身）とサトル・ボディ（精妙な物質ないし微細身）という物質ないし身体の二重構造の存在」を想定し，「身体がグロスなものからサトルなものへ，さらにもっとずっとサトルなものへと変容していくプロセスこそ身体系個性化にほかならない」と主張している．当然ながら身体は単なる物質的なからだではないことは明らかである．しかし，この主張は筆者には難解である．現段階の筆者の全体性のイメージは「心−身体−からだ」であり，アスリートが体験している身体あるいはそれに対する語りが全体性の様相を理解する手がかりとなると考えている．

の表れである身体（soma）[11]として考えられている．対立し合うものの合一としての個性化に話を戻す．老松は，「心身のほんとうの調和」を示すことを通じて，個性化プロセスにおける身体的なものの重要性や役割を明確にしている．競技におけるトレーニングの積み重ねにより，動きを獲得することやそれに伴う感覚が精緻されていくこと，つまり「新しい身体を次々に発見していく」ことが自らに備わっている可能性を発掘する作業であり，それは個性化のプロセスであると述べている．からだは心に統制されるだけでなく，むしろ「みずからの意志や望み」を持っており，「心と身体のしなやかでインタラクティブな関係性」に目を向けることが大切であると述べている．筆者はこの「しなやかでインタラクティブな関係性」に惹かれたのだ．イメージ的には，“身体の声を聴いてみよう”というように理解している．先に示したように筆者の実践における肌感覚，つまり，アスリートがいかに主体的に身体と関わることができるかが彼らの内的な成長やパフォーマンスの変容にも関わるとの実感と，身体系個性化プロセスとのイメージが重なったのである．老松は，高いレベルにあるアスリートへの心理療法を実践し，その事例を用いて身体系個性化のプロセスを辿っている．そこではアクティブ・イマジネーションを積極的に用いた実践が行われており，アスリートの報告するイマジネーションに対して，錬金術の書である「太陽の光輝」を借りて解釈を導いている．描かれた事例とその解説から抱くアクティブ・イマジネーションの印象となってしまうが，イマジナーは自身の中に沸き起こるイメージに対して，積極的に意識を働きかけつつ無意識からのメッセージ性を自由に受け入れるといった高度な実践である．これは相当に訓練されたユング派の臨床家だからこそ使いこなせる技法であろう．ところで，老松の紹介するアスリートへの実践はアクティブ・イマジネーションを用いた介入であり，アスリートの身体体験そのものを傾聴しているわけではない．身体系個性化プロセスを異なる資料から分析するとすれば，それは臨床スポーツ心理学を主軸にしている心理支援実践による資料が相応しいと考えた．我が国の臨床スポーツ心理学では，「語れないものを語るもの：身体性」という概念を重要視している．それは，「競技に要求されるような肉体（物質的身体）」なのではなく，自らの「全体性」を表現しうる身体であろう．アスリートが語る「身体」を窓口に心理事象の理解を試みること，すなわちアスリートの身体体験のリアリティに迫る関わり方あるいは傾聴であっても，身体系個性化の理解につながるのではないかと考えたのである．さらに，ある事例検討会の場において，ユング派分析資格を持つ臨床家によって言及された“アスリートの競技に関する体験の報告を，夢の報告と同じように理解するとよい”といった示唆は，アスリートの心理臨床事例に身体系個性化プロセスが親和的であることを支持すると思われる[14]．

研究会を中心に再びいくつかの事例を検討していく作業の中で，図2に示したモデルは次のようなものへと変化したのである．

2．心身統一的成熟プロセス（仮説モデル）

改めて述べると，筆者の関心は心理支援の実践から導かれており，それは“なぜアスリートがカウンセリングを通して，競技力向上を含めた全人的な成熟に至るのか，そのプロセスはどのようなものなのか，そして一般の人とは違いアスリートだからこその独自性はあるのだろうか”である．この問いに対して，個の全体性（whole perspective[15]）を重視し，アスリートの内界は身体で表現されるパフォーマンスに表れると考えた．そして，意識と無意識とを繋ぐ身体を理解するために身体系個性化の概念を参考にし，2019年度までの科研費事業において，アスリートの心身統一

14 事例検討の場で展開される参加者同志の議論が各人の実践に役立つことは実践家であれば誰しもが感じることであろう．私的なコメントや対話は学術書や学術論文には描かれないことが多いが，研究に対する推進力にもなる．

15 アスリートへの心理支援に関する欧米圏の論文では，holistic perspectiveの表記を目にすることがある．これらは心身の発育発達や競技レベルの変遷といった側面を指しており，筆者が使うユングあるいは河合による全体性（whole perspective）とは異なる．

的成熟モデルを仮設的に提示した（図 3）.

図 3 はアスリートの成熟モデルを示している．心と身体の統合的な関係様態を球体で表しており，黒色は無意識を表している．より厳密にいえば，無意識からの何らかの働きかけを受けた身体を表している．無意識からのメッセージを包含する身体と言っても良いかもしれない．一方，白色は意識を表している．ここではその両者の関係あるいは有り様を三つの段階で示している．左下に位置する球体は内的課題に直面し，その課題に苦悩しているときであり，競技における身体体験は，意識と身体とが相容れない状態（心身乖離段階）である[16]．“心と身体がバラバラで思うようなプレーができない”，“心と身体が喧嘩をしているよう”などの状況を想像されるとよいかもしれない．次の段階は図の中央に位置しているが，やや黒色（無意識）が多く専有している球体である．この段階は身体が先行して動き，意識による統制はまだおぼつかないが感覚としては不快ではない状態（自覚的身体主導段階）である．“どのように動かしていいかわからないけど，うまくプレーできている．心地悪くはない”といった状況をイメージされたい．これは心身乖離段階から成熟した段階となる．そして，さらに成熟すると右上に位置する黒色（無意識）と白色（意識）が半分ずつ調和的にある球体となる．これは内的課題を克服し，新たな動き（パフォーマンス）を獲得するとともに意識的にその動きを作ることのできる段階（心身調和段階）である．“心と身体がつながっている”，“コツをつかんだような感覚，心地よい”などがイメージされるだろうか．このように，アスリートの競技体験を傾聴していく際に，アスリートが自身の身体とどのように対峙しているかといった視点から，アスリートの内的な様子を捉えることができると考えたのである．

3．段階の移行

次に浮上した研究課題は，それぞれの段階が移行するきっかけを捉えることであった．さらには，意識と身体との調和を目指すためには，身体の状態のどの側面に積極的に意識を向ければよいのかを理解することであった．この課題の達成により，アスリートが自身の身体体験をどのように意味ある体験として収め，成熟していくかがより理解でき，アスリート支援の一助となると考えた．図 3 で示した“X”の箇所である[17]．心理サポート実践をしていると，身体体験の状況を傾聴する中で，

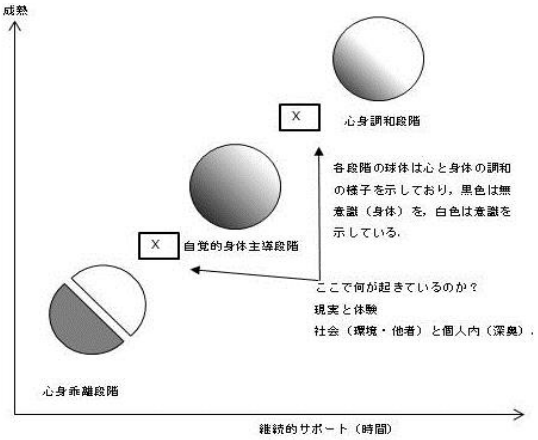


図3　心身統一的成熟プロセスのモデル（仮説発展検証段階）

16 それぞれの段階の名称は現時点におけるものである．乖離という表現よりも未分化という表現の方がよいのではないかとの指摘を受けたが，筆者としては，未分化から分化していくようなイメージよりも，意識と無意識の関係の様相を表現したいと考えている．そして，このプロセスは繰り返され，螺旋的に進んでいくイメージを抱いている．将来的により適切な言葉が見つかれば柔軟に変更していきたい．

17 段階として提示したモデルについて，体育・スポーツ哲学を専門とする阿部悟郎博士（東海大学）から，リニア（linear）な変容ではないのかという指摘を受けた．現在のところ，筆者として明確な回答ができないでいる．ただ，段階が変わるきっかけのようなものを理解していく取り組みのなかで，リニアなものになるのかもしれないが，脚注 16 で示したように，繰り返されながらの螺旋的な発展をイメージしている．

次の段階に進むのではないかと実感することがある．ただそれが期待通りに進むわけではない．老松が解釈に用いている「太陽の光輝」第七の挿画「溺れる王」では，高次の自己を獲得したと思いきや，それまでの状態に引き戻す可能性を示している．アスリートのサポートにおいても，いよいよ新たな競技スタイルを獲得するかと思わせつつも，再び同じような状況に戻ることをしばしば経験した．このような経験からも，段階の移行においては，何らかの機能が働いていると考えられ，それを探求することが課題となったのである．

この課題の答えの一つと思われることが，ある取り組みの中から生じたので，それを紹介する．これは，ひとりの大学生アスリートが自分の生育歴，競技歴を振り返り，河合隼雄先生の心理学的示唆を借りて，自身の歴史に積極的な意味を見出そうとした取り組みであった[14]．端的に以下に紹介する．

＜ある大学生アスリートの振り返り＞

A は大学入学後，高校時代に培った体力とスピードで戦っていた．全力で粘り強く戦うことがA のプレースタイルであり，長く続くラリーではプレーすること自体に必死であった．細かな技術の向上やプレーの質に目を向けることはなく，頑張ることを一番に考え練習していた．しばらくはそのプレースタイルで勝てたが，2 年生の秋頃に自身のプレーの限界に気づく．体は重く，スピードも上がらない．ある試合で負けたことをきっかけに，新しいプレースタイルを獲得しなければ勝てないと強く実感することとなる．この頃に新たなコーチと出会い，最初に言われたのが「肩に力が入りすぎている．もっとからだを柔らかく使いなさい」であった．からだに着目するようなアドバイスが初めてだったためA は驚きつつも，自身のプレーを見つめ直し始めた．根本的なフォームの改善，ストロークの打ち方，フットワークの体重移動の仕方など改めて基礎的な部分に目を向け練習に取り組んだ．具体的には下半身の重心の入れ方，道具への力の伝え方，からだに力を入れるタイミングや抜くタイミングなど，細かい部分に目を向けた．プレー中のミスの原因は，道具の使い方が悪いのではなく，道具と身体とがうまく噛み合わないことでミスが生じることに気づいた．当初はコーチのアドバイスが理解できなかったA であったが，少しずつ新たな動きを獲得し始めた．

しかし練習で獲得した新たな動きが，普段の練習ではできるのだが試合になるとできないという事態が生じる．ある試合ではゲームの中盤まで自分でラリーを組み立てながら優位に進めていたが，終盤の勝敗に関わる大事な場面で，高さをうまく使い分けられず，逆転負けをした．普段の部分練習の中で，課題として意識していた空間や高さを使うことを繰り返し行っていたが，試合になるとそのプレーが発揮できないでいた．それでも身体を感じながら練習を続けて，また自分を試す場がやってきた．この時は，自然と身体が自分のイメージ通りに動き，自分の思うように試合を展開することができた．これまでは勝ちが見えてくる試合の後半になると，焦りから自分でペースを壊してしまうことがあったが，この試合は高さを使い，緩急を駆使しながら最後までプレーすることができた．この時点では，具体的な動きのコツの手掛かりを掴んだわけではなかったが，A にとって大きな一歩となり，自信も備わった．

ここまでに紹介したA の個人史について心身統一的成熟モデルを念頭に心と身体の調和を考察したい．A は大学入学後も高校までに培ったプレースタイル（全力で必死に）を頼りに，意識だけでからだを動かしていた．しかし次第に勝てなくなり，プレースタイルの修正が求められる．アスリートにとってプレースタイルの修正はそれまでの生き方の修正と捉えることができる[15]．この時のA は心身乖離段階にあったが，コーチからの「肩に力が入りすぎている」という言葉は，心と身体が調和へ向かい始めるきっかけとなった．身体に関する漢字にはほぼ月が使われており，月と戸の組み合わせから成る肩は，身体は無意識の表れと解釈すると，身体への扉，すなわち無意識への扉ともイメージできる(秋葉,パーソナルコメント)．当初は身体に注目することが理解できなかった A だが，身体を意識する練習の中でプレーも変化していく．しかし，普段の練習ではできるプレーが試合ではそうはいかなかった．この時点ではまだ

身体に意識を向ける深さや濃さといった心と身体のあり様にさらなる質的変化が必要であったのだろう．人は自己の身体が他者からみられる客体であることに気づく,すなわち見る-見られるという相互作用を他者とのあいだで経験することで，身体を含む自己として成立する[2]．対戦相手と対峙して展開されるAの競技では，プレーヤーは対戦相手の得意とする展開や苦手なプレーを常に観察し，同時に自身のプレーを決定・修正していくことになる．当然ながら，対戦相手も同様のことを行っている.つまり試合は見る-見られるという関係が色濃く反映されるリアリティな体験である．練習では自分自身に意識が向けられるが，試合は対戦相手にも意識が向けられる．対戦相手からの生きた球を受けることで体験が深まり，対戦相手の存在により自己が創られていく．加えてAは空間を大きく使うこと，また主体的に緩急を作るといったように，時間・空間の体験様式に変化が見られた．時間・空間に個人的意味が付与されることは自己の変容を表す．完全な動きのコツの獲得（心身調和段階）までには至らなかったが，このような体験を経て自覚的身体主導段階へと移行していったと考えられる．

個性化プロセスの高次的変容のきっかけは，競技が思うようにできない状況であり，心身乖離の状況である．心理サポートを始めるきっかけでもあろう．ここでまずは自らのからだに意識を向けることで,「からだから身体へ」の質的変容が成されるのであろう．それは，個人の内界へ向かう方向（内奥方向）である．ところが，その方向だけでは不十分であり，いざ自身が「試される場」において即座に上手くいくことはないのである．これは，実際の心理サポートにおいてもしばしば感じられることであり，たとえば本番の直前に行われる試技会のようなタイミングでありえない失敗が生じることは少なくない．明瞭な概念的イメージを抱いているわけでないが，キーワード的には身体体験を通した「内界-外界」,「体験-現実」「深奥（個人内奥）-社会（環境・他者）」の拡がりを考えており，全体性の様相に関わるのだろう[18]．

さらにここからは相当に飛躍的想像であることを断った上で，身体性についての私見を述べてみたい．方向性について触れたが，その内奥的なものとして内的課題の層的構造をイメージしている．これも自身の実践経験による個人的な肌感覚であるが，たとえば，青年期的テーマであるアイデンティティや自立のテーマをある程度達成した後に，男性性・女性性のテーマや，父親殺し母親殺し的なイメージを伴った自己探求のテーマが続く印象を持つ[19]．そして，さらに深いテーマとして，生き方そのものを問うような実存的な問いに向かうように感じられる[20]．仮にこれらを深層へ向かう縦の方向性と考えた場合に，深いテーマに触れるとその方向にのみ進んでいくわけではない．多層に仮定される内界を柔軟に行き来するようになると感じる．そして，河合[12]による日本人の自己のイメージが想像され，老若の軸における意識とも考えられる．筆者は日本人へのサポート経験しか持ち合わせていないので，西洋自我モデルをベースとした個性化プロセスとの比較はできないが,日本人アスリートの競技人生を通した個性化プロセスの中で，そのような時間軸の方向性を超越した意識とそれを介した個性化プロセスのイメージを持つのである．たとえば，プレーの語りの様子からは，幼少期の遊びを忘れたかのように息苦しくプレーしている少女のような印象を抱いたアス

18 身体体験を通じた個性化プロセスは現役時だけに成されるわけではない．競技引退後においても，アスレティックアイデンティティを有する自己を，他者からの眼差しによって改めて見つめ直し始め，その後の人生を含めた真の自己を探すプロセスを歩き始めるような元アスリートの手記[16]から学んだ．セカンドキャリアを点でなくプロセスで捉えていく示唆を与えている．

19 これは関わり手の実践能力や知識の程度，すなわち関わる実践家の総合的な力に依ると言われるかもしれない．自身の実感として，学び初めからしばらくのケースは，さらに深いテーマがあると捉えつつも，自立的なテーマを終えて終結することが多かったという経験がある．

20 実存的なテーマが直接語られることは少ないが，パンデミックにより五輪が延期となった直後からしばらくはこのような訴えが増えたように感じる．たとえば，何のために競技をしているのかといったことを直接考えるアスリートが増えたような印象を持つ．

リートが間もなくして，突如凛々しい自立的かつ母性を備えた女性へとその印象を変えることがある．あるいは，外面的には荒々しい少年のような印象を与え，そのプレースタイルもプリミティブな様子がイメージされる女性アスリートが，初回面接の中で女性としての品格について気になっていると訴えたケースにも遭遇した．

とはいえ，筆者の現状としては，河合の日本人の自己構造といった概念を十分に理解しているわけでなく，自身の実践の振り返りと理論的知識の獲得とを往還しながら粘り強く考察し，理解を深めたい．

Ⅲ．モデルを構築すること

最後にモデル構築の目的や意味を考えたい．わかりきったことであるが，すべての人間の営みを説明できる万能なモデルなどない．ただ，モデルがあることで，対峙するアスリートの内面にどのようなことが生じているのか，あるいは二人の関係性の中で何が起きているのかをイメージする際の触媒となるのではないだろうか．またモデル構築は，実践する本人の実感を通して創っていくということに意味があるのだろう．ある文脈における事象を理解するためのモデルとして，限定的に創られていくものであるので，それは無数に構築できる．悪く言えば，この作業は自己満足かもしれない．しかし，地図を持たず真っ暗な大海原を航海するのはただただ不安に呑み込まれるだけである．それよりは，手にする地図の正確性はともかくないよりはあったほうが安心して進めるのではないだろうか．たとえば，アスリートの心の推進力を類型化する試みを中込 [17] が発表するのを聞いたとき，筆者には山登りをするイメージが沸いた．初回のカウンセリングで語られる内容から，これから登ろうとする山がどの山であるかがわかるようなイメージであった．目の前のクライエントが登ろうとする山そのものについてはおおよそでもわかりたいものである．どのように登っていくかは，両者の関係性に基づくのだろうと思われる．そして，すでに先人に示されたルートがあると参考になるかもしれないし，新しいルートの開拓かもしれないし，はたまた今までに誰も登ったことのない山かもしれない．モデルがあることで，実践家は目の前で起こっている現象を捉えやすくなる．そしてその実践から得られた新たな“わからなさ”が次の高次のモデル構築へと繋がるのである．高次のモデルが普遍的な人間理解に近づくのなら，少なくとも現在におけるモデル提示はその一端を担うことにおいて価値は認められると考える．実践家が実践と研究のいずれをも行うことの意義や責任であるとも言え，学術論文の価値のひとつであると主張したい．

Ⅳ．おわりに

本論では，心理サポートの実践家であり研究者でもある筆者が，自身の実践から導いた研究テーマに対する取り組みの過程を提示し，現段階におけるアスリートの心理的成熟を理解する手がかりとしての仮説モデルを提示した．身体系個性化プロセスの概念を下敷きに，アスリートの体験している身体の状況を心と身体の繋がりの様相として 3 つの段階から捉えるモデルであった．さらには段階の移行となる体験様式において，上下左右方向の軸を外界と内界として見立てることの新たな仮説を導き出した．今後はこれらを心理サポートの実践から得た資料を用いて，臨床学的事例研究として確認していくことが課題である．

引用文献

1）廣瀬幸市（2000）ピークパフォーマンス等で体験される心的世界−その概念形成を通しての検討―．臨床心理身体運動学研究，2：27-39.

2）田中省吾（2017）心の科学のための哲学入門 4　生きられた＜私＞をもとめて　身体・意識・他者．北大路書房.

3）武田大輔（2021）体育学部紀要の存続価値を巡る私見．東海大学体育学部紀要，50：81-85.

4）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（1）：5-10.

5）荒井弘和（2019）アスリートの抱える心身医学的問題とその支援．心身医学，59：15-21.

6）武田大輔（2019）トップアスリートに対するカウンセリングアプローチ−臨床スポーツ心理学の立場か

ら−．心身医学，59：22−29．
7）武田大輔（2021）心理サポートの実践と研究に関する思案−日本スポーツ心理学会第 47 回キーノートレクチャーの振り返り−．東海大学紀要体育学部，50：71−80．
8）武田大輔（2014）トップアスリートの競技力向上に寄与する心理的変容過程の機序．科学研究費助成事業　研究成果報告書．
9）武田大輔（2012）心理力動的理解に基づくトップアスリートの心理サポート−描画法を手がかりとして−．科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書．
10）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．
11）武野俊弥（2017）ユング派精神療法の実践　西洋人との夢分析の一事例を中心として．創元社．
12）河合隼雄（2009）生と死の接点．河合俊雄編　＜心理臨床＞コレクションⅢ．岩波書店．
13）河合隼雄（1999）中空構造日本の深層．中央公論新社．
14）畠山静花（2021）全体性の視点から見た大学生アスリートの自己形成過程．2019 年度東海大学体育学部生涯スポーツ学科卒業論文．
15）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．
16）佐藤美弥（2021）自身の経験を経て思うこと．佐藤美弥・武田大輔　第 1 回エンジョイ Fun 大会への参加を振り返って．ファンタジスト特別寄稿．（小さな地域のスポーツ少年団に関わる私的な通信文）．
17）中込四郎（2020）アスリートの相談事例のアセスメントを踏まえた類型化への試み．第 7 回臨床スポーツ心理学研究会発表資料．