

スポーツ選手の人格構造 I

—全日本体操競技選手の事例—

後藤清志・清水正典・梶谷信之^{* **}

1. 目的

近年、競技スポーツの科学的アプローチは、きわめて有効な選手強化の方策として注目を集めている。とりわけ競技心理学的アプローチは、最近、盛んに研究が始められている。現在の競技心理学研究は大きく以下の3つに分類される。

- ① Y-G, MMP I 等、競技選手の基本的心理構造の解明
- ② あがり、不安、緊張、ストレス等、競技中の顕著な心理変化に対する研究
- ③ メンタルタフネス等、競技中のトータルな心理構造の研究

このうち、①および②は研究の歴史が長く、既にかかなりの量の実証的研究が積み重ねられている。しかし、競技種目ごとの縦断的研究は近年あまり行われておらず、競技選手をとりまくトータルな環境、心理構造の把握が課題とされている。

我々は、4回にわたり(1987, 1988, 1989, 1990年)ジム・レーヤーのメンタルタフネスのコンセプトに基づいて、体操競技選手のデータを収集し、性別、年齢別、経験年数、競技レベル別の独立変数ごとに分析を行ってきた。その結果、いづれの変数も競技心理構造の形成に影響を及ぼすことが明かとなったが、より有効な競技心理構造の形成のためには、この独立変数のほかに何らかの媒介変数が介入していることが経験的に仮定されるようになった。今回その媒介変数としてあげられたのは、個人属性すなわち選手の人格構造である。

確かに競技心理構造は、加齢、経験年数、競技レベルの向上によって形成されるものがあるが、その基礎となる人格構造は、ソ連、東欧諸国では競技スポーツにおける心理適性とまで呼んでいるものであり、競技に適する人格構造あるいは人格構造の一般的特質が存在するとの認識が明らかにされているのである。

そこで我々は、この人格構造を把握するために、エ

ゴグラムを使用し体操競技選手に共通の人格構造、あるいは競技選手の一般的な人格特性の把握を試みることにする。

2. エゴグラム研究の動向

エゴグラムは、様々な形式があることが知られているが、我が国ではTGM(東大式エゴグラム)が一般的に使用されている。スポーツ心理学では、1985年頃からエゴグラムを使用した競技選手の心理構造の把握が始められているが、TSMI, MMP I等の他の心理テストと併用して研究がなされている例が多い。しかし、現段階ではデータの収集をエゴグラムの方法論的妥当性の検証に向けられており、実用の段階には至っていない。

しかし、臨床心理学や教育心理学では既にその妥当性についてはかなりの評価が得られ、性格診断の有力な方法として高く評価されている。

さて、競技スポーツは勝利追求の高度に目標達成的なシステムティックな活動であり、教育関係や一般の人の人格構造とはかなり異なっていることが予想される。

本研究では体操競技選手に多くみられる人格構造のパターンを分析し、ジム・レーヤーのメンタルタフネスの結果とを照らし合わせることにより、競技に適した人格構造の明確化と共にメンタルタフネスとの関連性に言及し、選手の心理構造の詳細な把握・分析を試みる。

3. 分析枠組み

エゴグラムは、アメリカのエリックバーンによって創始されたTA(交流分析)の一形態である。その後、数多くの心理学者により修正、発展がなされ、多くの方法から今日までに至っている。

交流分析の初期段階では、人間の心理構造を次の3つの要素により説明しようとした。即ちP(親の自我

* 吉備国際大学 ** 岡山大学

状態)；道徳・価値観・偏見などを扱う領域，A（大人の自我状態）；論理的，合理的数学的思考を行う領域，C（子供の自我状態）；幼い頃の原始的な判断，の3つである。

この3つの領域を基礎に対人間コミュニケーションは成立する。即ち，相手によりコミュニケーションの主体はこの3つの領域を使い分けて対応するのであり，この理論が交流分析と呼ばれる由縁である。ジョン・M. デュッセイも「『交流』という言葉が，バーンが異なる自我状態を持った人々がどのようにして，互いにうまく交流（意識の伝達）するかを研究する際に使われ始めた。」と記している。¹⁰⁰ この後，エリック・バーンは「人が同時に2つのレベル，つまり1つは顕在的なもの，もう1つは隠れた潜在的なもので交流することに気づいて，社会的行動を調べる新しい方法を発展させた。この重複的交流をゲームと分類した。」¹⁰¹ この1962年から1966年までは交流分析は精神力動や心理的ゲームに注目する第2段階を迎えるのである。

さらに，バーンの弟子であるクロード・スタイナーは「脚本の母型」を考案し，人はなぜ他の人と違った生き方をするのかについての説明を試みた。この「脚本分析」は交流分析の第3段階に位置づけられるものである。

交流分析の第4段階は，デュッセイによれば「行動段階」と呼ばれるもので，C「子供の自我状態」の重要性を強調するものであり，人間の変化にとっての感情の表現と爆発，人間の発達のための直感の重要性を引き出した。「感情の勃発は論理的な分析と組み合わせると成長を促進する。人の感じる部分と考える部分が統合すると，創造的な可能性の土壌は肥沃になる。¹⁰²」このような発展段階を経て，今日のエゴグラムは複雑な内的自己の予測およびパーソナリティーの変化，活動，成長のために活用されているのである。

さて，エゴグラムはそれぞれの各部分同士の関係と，外部に放出している心的エネルギーの量をグラフに示したものと定義されている。¹⁰³ このエゴグラムの要因は先の3要因を基礎に次の5つにより構成されている。

- ①CP（批判的親）；相手を批判したり，欠点を見つけたりするパーソナリティーの部分
- ②NP（養育的親）；成長を養育したり促したりする部分
- ③A（大人）；論理的で正確，また分析的思考を行う

部分

- ④FC（自由な子ども）；喜びと軽薄さの部分
- ⑤AC（順応した子ども）；順応したり妥協したりする部分

これらの5つの要素の機能には，それぞれ順機能と逆機能の両面があり，さらにそれぞれの要素にはエネルギーが存在し，要素間を流動的に移行すると仮定されている。

従って，エゴグラムのパターンは固定されるものではなく，絶えず流動しておりダイナミックな特質を持つものである。

ここで人格についての若干の定義を行っておく。人格とは，ギリシア語に起源を持つ言葉で，心に刻むこと，彫刻する意味など，標識とか特質などの意味を持ち，性格と同義語に用いられる傾向があるが，柳正茂によれば「人格は，価値体系を内包した，情意的意志的な面を強調し，性格は，行動の統一性あるいは統合という面を重視する傾向がある」と定義されている。さらに，オルボートは人格，性格，気質を分類し，人格は評価された性格で倫理的な概念を示唆するものであり，性格は，倫理的価値判断を除外した領域として定義し，気質は，遺伝的形質に最も影響されやすい領域であると定義している。このように人格は，人間の心理構造の体系の中では最も上位の概念として位置づけられ，人間行動の倫理的価値判断を行う基本的領域として位置づけられる。我々がこれまで実施してきた，メンタルタフネスとの関連で言えば，メンタルタフネスはより，実戦的，実用的場面での心理的エネルギーの配分とコントロールをおこなうのに対して，人格はメンタルタフネスをより高いレベルからコントロールする役割を持つものとして位置づけられよう。

本研究では概述の枠組みをスポーツ場面に応用し，特に加齢，経験年数の増加，競技成績の上昇との関連で，その変動パターンを分析することを基本的な目的とする。

4. 日本の競技力の現状と競技選手の心理構造把握の重要性について

1990年9月に実施された北京アジア大会は，日本の競技力低下を国際的に明らかなものとした。この危機的状況をいかに関連諸機関・団体が深刻に受け止めているかは，JOC総会において各競技団体が3分間の「反省スピーチ」を義務づけられたことから明かである。日本の競技力がここまで低下したことの背景には様々な要因が考えられるが，スポーツ心理学の立場

からは、仮説として競技選手の心理構造が従来までとは変化しているのではないかということが考えられる。このことは経験的に、現場のコーチ等を通してよく耳にすることであるが、科学的な裏づけはまだなされていない。

我々が、これまで行なってきた、ジム・レーヤーのメンタルタフネス理論は現時点での競技中の心理構造を明確にするには有効な枠組みであったが、競技心理を支える基本的人格特性を把握するものではなく、また競技選手の現在の心理構造形成の背景に迫ることは、ほとんど不可能といってもよいものである。

確かに、これまでの研究の結果から、一流競技選手といわれる人々は他よりも高い水準の競技心理構造を有していることが明かとなった。しかし、競技力向上の立場から明らかにしていかなければならないことは、それがどのようにして形成されたかということであり、現在いかにあるかということではない。

ハイレベルの競技心理構造は、どのようにして形成されるのであろうか。これまでの我々の研究結果から仮説的に言えることは、①競技レベルの上昇が選手としての自覚を増大させ競技に適した心理構造を形成する。②競技経験年数の長期化の過程で、他の選手との相互作用を通じて競技的なもの見方、考え方を習得し、競技心理構造を形成していく。③年齢的成長にならない、基本的人格構造が高度の競技心理構造の形成を可能とするよう成長していく、の3点である。しかし、③については経験年数とオーバーラップする面が多々あり、必ずしも明確に決定されているわけではない。

ところで、ソ連・中国等の社会主義諸国においては、スポーツ適性検査を年齢的に早い時期に実施し、将来トップアスリートとなる可能性のある選手を選別している。この検査の中には心理テストも含まれ、これらの国々が人格特性がトップアスリートに不可欠の条件であることを十分に認識していることを示している。

トップレベルの競技スポーツは激しい競争的環境に置かれるため、高度のストレスに耐えられる心理構造が必要とされる。このような心理構造は誰でもが獲得できるものではなく、特殊なトレーニングと心理的適性がマッチしてはじめて形成されるのである。

従って、選手の人格特性の把握は、心理的スポーツタレント評価の重要なパラメータであり、トップ選手の人格特性の明確化は選手強化の重要な柱の1つとなるだろう。

先にも述べたように、社会主義諸国は早期にこのことの重要性を認識し、既にスポーツタレントの評価の一貫として実用の段階に至っているが、我が国では、まだ基礎データ収集の段階であり、大きく遅れを取っていると云わなければならない。このような観点から、我が国における心理的スポーツタレント評価法の確立を急がなければならない。

5. 方法

本研究では、TGMを用いて1989年から1990年にかけて、全日本体操競技選手権大会出場者（オリンピック選手を含む）、男子選手70名・女子選手71名にテストを実施しデータを収集、分析を行った。なお、回収率は男子59名（84.3%）、女子57名（80.3%）であった。

6. 結果および考察

(1) 性別比較

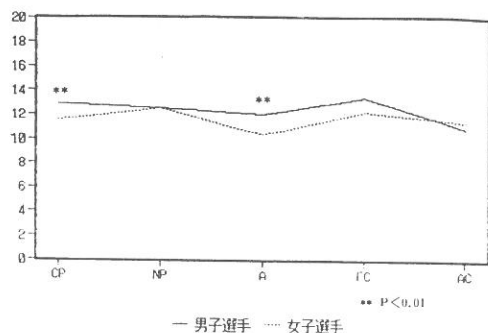
① 男子選手

男子ではFCの得点が最も高く、次いでCP, NP, A, ACとなっている。しかし、全体的にみて各要因間にスコアの大きな開きはなく、「平ら型」といわれるものに最も近くなっている。また、女子と比較した場合CPとAに有意な差が現われた。（図1）

② 女子選手

一方、女子選手ではNP得点が最も高く、以下FC, CP, AC, Aの順となっている。男子と比較した場合、AC得点が高く、女性の持つ傾向を表している。全体的にみて、男子選手よりはやや波があるものの、ほぼ一定したスコアを各要因ともマークしている。（図1）

図1. 性別比較



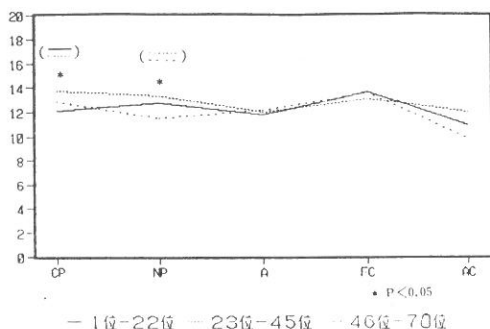
(2) 競技レベル別比較

① 男子選手

1位から22位の選手は、FC得点が最も高く、次い

でNP, CP, A, ACの順となっている。23位から45位の選手は, CP得点が最も高く, 1位から22位の選手間に有意な差が現われ, NPでは46位から70位の選手間に有意な差が現われた。次いでNP, FC, AC, Aの順と高くなっている。46位から70位の選手はFC得点が最も高く, 次いでCP, A, NP, ACの順となっている。このことから, 競技レベルが高くなるに従いスコアが上昇する要因はFC, 逆にスコアが低下する要因はAであり, 他の要因については競技レベルの変動に伴う一定した動きは認められない。(図2)

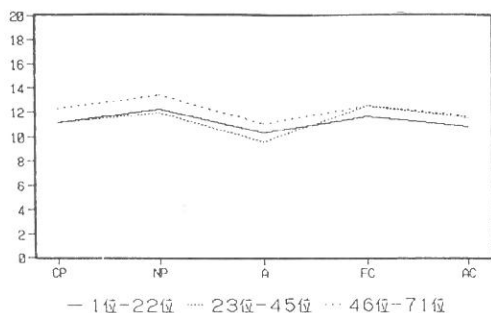
図2. 男子選手競技レベル別比較



② 女子選手

1位から22位の選手では, NP得点が最も高く, 次いでFC, CP, AC, Aの順となっており, 23位から45位の選手では, FC得点が最も高く, 次いでAC, NP, CP, Aの順に, また46位から71位の選手では, NP得点が最も高く, 次いでCP, FC, AC, Aの順になっている。競技レベルの上昇に伴い一定の変動パターンを取ると考えられる要因は, CP, FC, ACであるが, いずれもレベル上昇にともないスコアが低下する傾向にある。(図3)

図3. 女子選手競技レベル別比較



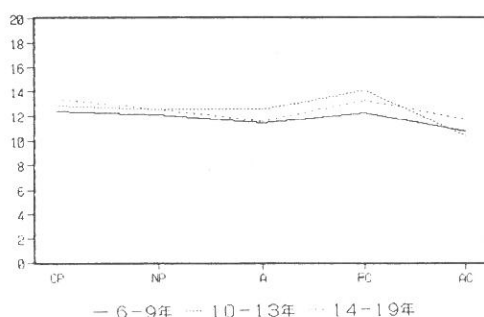
(3) 経験年数別比較

① 男子選手

経験年数6年から9年の選手は, CP得点が最も高く, 次いでFC, NP, A, ACの順となり, 経験年数10年から13年の選手では, FC得点が最も高く, 次いで, CP, NP, A, ACの順に, また経験年数14年から19年の選手では, FC得点が最も高く, 次いで, CP, NP, AC, Aの順になっている。

経験年数の変動にともない一定の変動パターンを示すと考えられる要因は, CPのみで, 経験年数の上昇とともにスコアが上昇する傾向を示している。(図4)

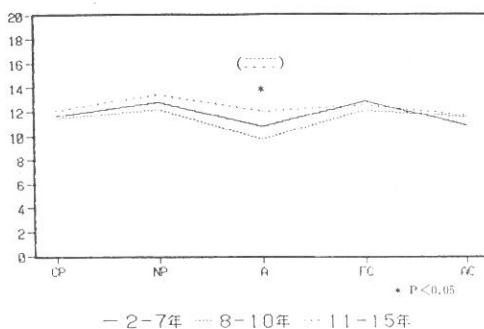
図4. 男子選手経験年数別比較



② 女子選手

経験年数2年から7年の選手では, FC得点が最も高く, 次いで, NP, CP, AC, Aの順になり, 経験年数8年から10年の選手では, FC得点が最も高く, 次いで, NP, AC, CP, Aの順に, また経験年数11年から15年の選手では, NP得点が最も高く, 次いで, FC, A, CP, ACの順となっており, Aでは8年から10年の選手間に有意な差が現われた。経験年数の変動にともない, 一定のパターンを示すと考えられる要因はACのみで, 経験年数の上昇とともに, スコアが上昇する傾向を示している。(図5)

図5. 女子選手経験年数別比較

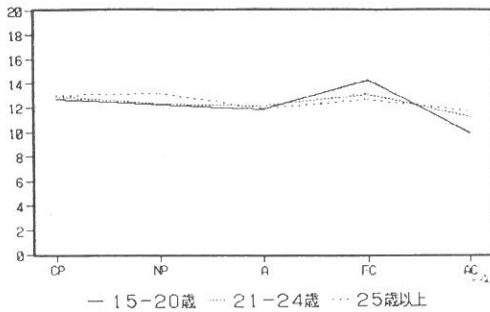


(4) 年齢別比較

① 男子選手

15歳から20歳の選手では、FC得点が最も高く、次いで、CP, NP, A, ACの順になっており、21歳から24歳の選手では、FC得点が最も高く、次いで、CP, NP, A, ACの順となっているが、25歳以上の選手では、NP得点が最も高く、次いで、CP, FC, A, ACの順となっている。年齢の変動にともない一定の変動パターンを示す要因としては、CP, NP, FC, ACの4要因がある。このうち年齢にともないスコアが上昇する要因としては、CP, NP, ACの3要因、逆にスコアが低下する要因としては、FCがあげられる。(図6)

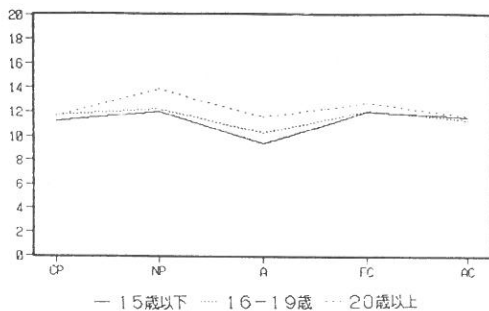
図6. 男子選手年齢別比較



② 女子選手

15歳以下の選手では、FC得点が最も高く、次いで、NP, AC, CP, Aの順に、16歳から19歳の選手では、NP得点が最も高く、次いで、FC, CP, AC, Aの順に、また20歳以上の選手では、NP得点が最も高く、次いで、FC, AC, CP, Aの順となっている。年齢の上昇にともない一定の変動パターンをとると考えられる要因は、CP, NP, A, FCの4要因であり、いずれも加齢とともにスコアが上昇する傾向にある。(図7)

図7. 女子選手年齢別比較



(5) 男子選手の人格構造とその変化

これまでの結果から、男子選手は、競技レベル、経験年数、年齢のいずれのファクターにおいても微妙に変動し、固定した一定の人格構造は存在しない。この3つの要因がどの程度、人格構造の形成に影響を与えるかについて、今回の結果から仮説的に言えることは人格形成に最も影響を及ぼしている要因は年齢的成長であり、ついで経験年数、競技レベルの順となる。従って、人格構造の形成は加齢にともなう発達に負うところが大きいといえよう。しかし、競技活動に適した人格構造の形成との関連は今回の結果からは言及できない。

さて、男子選手の競技活動に適した人格構造は、FCに高い得点を持ち、AおよびACに低いスコアを示すパターンが一般的となっている。この中で、CP, NP, FCのスコアの変動が、競技活動に適した人格構造形成に重要な影響を及ぼすことが考えられる。このうち、競技成績と深い関連を持つと思われるのは、FCであり、競技レベルの向上にともないスコアが高くなっていることから、FCの強化育成は重要なポイントと思われる。しかし、TA理論からも明らかのように、FCのみの極端な突出は逆機能を招来するため、これをコントロールするための、NP, A要因の強化が必要と考えるが、男子選手のA要因はやや低い傾向が認められるため、比較的得点の高いCP, NPでこれをカバーすることも考えられる。

(6) 女子選手の人格構造とその変化

男子選手同様、女子選手においても競技レベル、年齢、経験年数の変動により人格構造も微妙に変化している。しかし、基本的にはNP, FC, ACに高い得点をマークしており、この3つが女子選手の特徴と言える。競技レベルと各要因との関係は、いずれも負の相関を示しており、CP, FC, ACはレベルの上昇とともにスコアが低下する。

特に、女子選手の人格構造の特質とも言えるNP得点は年齢と共に上昇する傾向にあるが、競技レベルとの間では顕著な相関は認められない。

現在、全日本女子選手の主力は、中学生・高校生で占められているが、トップ10位までは主に高校生中心であり、20位くらいまでは中学生(ジュニア)、21位以降は大学生・一般選手が中心を占めている。このことから、原則として加齢にともない成長するエゴグラム5要因は、競技レベル、経験年数ともに加齢による影響がかなりあることを考慮しなければならない。

(7) メンタルタフネスとの関連

今回用いたエゴグラムと現在継続研究を行っているメンタルタフネスとを比較してみると、エゴグラムは人格の基本構造把握のためには適しており、一方、メンタルタフネスは競技場面に限定した心理構造把握にすぐれた実績を持つといわれている。ただ、メンタルタフネスもエゴグラムも一定のパターンが設定され、今回対象とした全日本体操競技選手は、男女選手とも、ほぼ理想的なパターンを示した。即ち、メンタルタフネスはほぼ水平の型(チャンピオンスタイル)、エゴグラムも理想的パーソナリティーをもつ水平型を示している。このことは、高度の競技活動が健全かつ、かなり高度に完成された人格構造を必要とすることを示しているが、本来、高度の競技活動の中で優れた人格構造が形成されてきたのか、それともその逆の関係で形成されたのかは今回のデータからは明らかにできない。しかし、高度の競技活動を営むためには高いレベルの競技心理構造と共に、それを本質から支える高いレベルの人格構造の存在が必要不可欠であることが示唆される。

(8) まとめと今後の課題

各要因の傾向を以下にまとめる。

①CP; 男子選手に高く現われ、女子選手には相対的に低いスコアが現われた。男子選手では年齢と共に上昇する傾向が認められるが、競技成績との関連は現れていない。

②NP; 男女選手とも共通して高い得点が現れており、年齢および経験年数にともなう発達認められる。競技成績の良いものもこの得点が高い。しかし、このレベルの選手が各チームの中心的役割等を経験す

る機会が多く、人の面倒をよく見てきたこともその背景の1つと考えられる。

③A; 男女選手とも競技レベル、年齢、経験年数いづれにおいても低い得点しか現れていない。体操競技選手は経験的に合理的に行動すると言われていたが、今回の結果からは、そのことは裏づけられない。

④FC; Aとは逆に男女選手とも競技レベル、年齢、経験年数いづれにおいても高い得点を示しており、ハイレベルの体操競技選手の重要な人格要因と捉えられる。従って、高いレベルの選手を養成するためには、このFC得点を上げることが必要条件の1つといえよう。

⑤AC; 男女選手とも、全ての領域において、Aの次に得点の低い要因である。高度な競技活動においては、AC要因はかえってマイナスの効果を及ぼすことがこの結果から仮定され、競技選手養成においてはACの一定レベル以上の育成はひかえることが重要である。

以上のことから、ハイレベルの体操競技選手養成のための必要な人格要因は、NPとFCであり、逆に低いレベルに押さえるべき要因はAとAC、また中間要因としてはCPが考えられる。

さて、現在わが国でスポーツ選手に実施されている各種心理テストは、スポーツ種目ごとの性格特性の違いなどを明らかにする横断的研究が多く、年齢、経験年数、競技レベルの上昇など時系列変化にともなう縦断的研究はほとんどなされていないのが現状である。従って、今後はこれまで蓄積されている横断的研究の成果を踏まえながら、時系列変化にともなう心理構造の変化を明らかにしていく方向で、研究を進めていきたいと考えている。

参 考 文 献

- 1) Allport, G.W., (豊沢 登訳): 人間の形成—人格心理学のための基礎的考察—, 理想社, 1959.
- 2) Allport, G.W., (今田恵監訳): 人格心理学 上・下, 誠心書房, 1972.
- 3) 池見西次郎, 杉田峰康: セルフコントロール—交流分析の実際—, 創元社, 1989.
- 4) 池見西次郎, 杉田峰康, 新里里春: 続セルフコントロール—交流分析の日本の展開—, 創元社, 1990.
- 5) 石川 中, 和田 子, 十河真人, 伊藤たか子: TEG〈東大式エゴグラム〉手引, 金子書房, 1984.
- 6) 岡沢祥訓: 卓球選手の心理的適性に関する研究, 中京女子大学紀要第19号73-77, 1985.
- 7) 角川雅樹, 高宮 靖: 体育学部学生の性格特性に関する調査研究, 東海大学紀要体育学部第17号27-36, 1987.
- 8) 新里里春, 水野正憲, 桂 戴作, 杉田峰康: 交流分析とエゴグラム, チーム医療, 1988.
- 9) Jim Loehr (小林信也訳): メンタルタフネス, TBSブリタニカ, 1987.
- 10) John, M.D., (新里里春訳): エゴグラム, 1988.
- 11) 末松弘行, 和田 子, 野村 忍, 俵里英子: エゴグラム・パターン, 金子書房, 1989.
- 12) 鈴木昭寿, 小村渡岐磨: 体操競技選手の性格特性の一考察, 東海大学紀要第11号19-28, 1981.

スポーツ選手の人格構造 I

- 13) 花田敬一：スポーツマン性格，不昧堂，1968.
- 14) 藤原喜悦：発達・性格心理学，交成出版社，1987.
- 15) 藤原健固：スポーツマンと性格，講談社，1983.
- 16) 星野 命，青木孝悦，宮本美沙子，青木邦子，野村 昭：オルホートパーソナリティーの心理学，有斐閣，1982.
- 17) 堀本 宏，岡沢祥訓，吉沢洋二，猪俣公宏，荒井春生：バスケットボール選手の心理的適性，中京女子大学紀要第20号
69-75，1986.
- 18) 松田岩男，猪俣公宏，落合 優，加賀秀夫，下山 剛，杉原 隆，藤田 厚，伊藤静夫：スポーツ選手の心理的適性に
関する研究，昭和55年度日本体育協会スポーツ科学研究報告第1報，第2報，1980.
- 19) M.James, D.Jongeward (本明 寛，織田正美，深沢道子訳)：自己実現への道，社会思想社，1976.

平成2年11月2日受付

平成2年11月18日受理