

スポーツ選手の人格構造Ⅱ

—第45回秋季国民体育大会岡山県選手団の事例—

後藤 清志・清水 正典^{*}・梶谷 信之^{**}

はじめに

わが国の国民体育大会は、昭和21年に第1回大会を開催して以来、45回を重ね、昭和63年の京都国体より2巡目に入っている。この間、国民体育大会はわが国のスポーツ振興の推進役となり、国民スポーツの普及と発展に多大な貢献をしてきた。

また、昭和63年の京都国体より、それまで一部制を取ってきたこの大会も、二部制を導入し、高度化する国民大会の競技水準に対応して、出場選手の門戸を広げより国民に親しまれる大会としての特徴をも打ち出そうとしている。

さて、岡山県は、第1回大会より毎年選手団を派遣し、昭和37年には第17回大会を地元で開催し、天皇杯、皇后杯とも準優勝に輝く快挙を成し遂げている。

しかし近年は、競技成績の低迷が続く、選手強化の必要性が叫ばれていたが、昨年開催された45回大会では天皇杯20位、皇后杯22位と久々に20位代を達成した。

しかし県レベルでの選手強化の現状は、各競技団体に一任されているのが現状であり、まだ、包括的な強化体制の確立には至っておらず、施設、練習環境、指導の面での長期的な視点にたった選手強化体制が、安定した競技成績獲得のためにはぜひとも必要と思われる。

ところで、近年、選手強化は従来の身体的要因の強化中心のあり方から、選手の心理的要因の強化へと視点が移り、メンタルトレーニングの重要性が世界的に注目され始めている。しかし、県レベルでは、まだ実施の段階には至らないところが多く、経験的な処方に依存しているのが現状であるが、今後県の競技成績を常に上位に持って行くためには、いち早く、メンタルトレーニングの体系的な実施に着手し、時代の動きに対応して行くことが必要と思われる。

そのためには、当面、県レベルでの基本的データの

集積が必要であるが、選手強化に於ける心理学的研究は岡山県ではほとんど行われていないのが現状である。

そこで、本研究では、岡山県の競技選手の心理学的研究を行い、これまでわれわれが行ってきた研究結果と比較対照することにより、その心理的特質および強化すべき心理的要因を明らかにし、より有効なメンタルトレーニングのための基礎資料を提供することを目的とする。

I. 分析枠組み及び方法

競技選手の心理的強化を目的とした研究には、大きく分けて2つの流れがある。すなわち、メンタルトレーニングそのものに関するものと、選手の心理構造の分析に係わるものの二つである。直接に競技成績の向上を目標とするためには、前者の研究を重点的に行うのが有効ではあるが、スポーツ心理学の歴史はまだ浅く、科学的な体系化された手法を確立するためには、なお、相当の期間が必要であることから、現状では、まだ、選手の心理構造のメカニズムを解るために、後者の研究を積み重ねて行くことの重要性が叫ばれている。われわれも基本的にはこの観点にたち、当面は競技選手の心理構造の心理学的解明を試みるものである。

さて、本研究では、東大式エゴグラム(TEG)を参考に、競技選手の心理構造を人格心理学的側面から明らかにする。この方法は、アメリカのエリック・バーンによって創始された、交流分析を母胎に体系的に作成されたもので、心理構造を、単に静態的なものとして捉える従来の観点から脱却し、エネルギーのインプット、アウトプットを行うダイナミックなシステムとして捉え、最終的には、心理構造変革の実践につながる、きわめて実用的な理論である。

わが国のスポーツ心理学でこの理論が導入されたのは最近のことであり、まだ余り多くの研究は行われていないが、その有効性については、スポーツ以外の分

* 吉備国際大学 ** 岡山大学

野で、かなりの評価を得ており、競技スポーツにおいても、将来的に有効な分析枠組みとなることが予想され、学会ではかなりの注目を集めている。

この理論の詳細については、「スポーツ選手の人格構造Ⅰ」で述べたのでここでは概略のみを記する。

(1) エゴグラムを構成している5要因

- ①CP：批判的親；相手を批判したり、欠点を見つけたりする要因
- ②NP：養育的親；成長を促したり、養育したりする要因
- ③A：大人；理論的、分析的思考を行う要因
- ④FC：自由な子供；喜びと軽薄さの要因
- ⑤AC：順応した子供；順応したり妥協したりする要因

(2) エゴグラム発展の4段階

- ①第1段階：心理構造の分類
P（親）A（大人）C（子供）の3要因による心理構造認識の段階
- ②第2段階：3要因相互の関連性の分析
コミュニケーションを主体とした要因間の相互作用の認識の段階
- ③第3段階：個別性の認識
脚本分析を主体にして他者との違いの認識過程に焦点を置く段階
- ④第4段階：行動段階
C要因の重要性を強調し、感情の表現、直感の重要性を認識し、行動変容を行う段階

(3) 競技スポーツへの有効性

エゴグラムは本来、社会的に不適応状態にある人格をいかに適応状態に持って行くかということを目的として形成されてきた背景を持ち、今日の境界例症候群を中心的なターゲットとし、それまでの分類基準では、健常者と判断される人々のカウンセリングを目標としてきたのである。今日、この境界例は特殊な概念ではなく、高いストレスの中で社会生活を営む現代人は、何らかの形でその弊害を被っているのである。

競技スポーツも、高度に組織化された環境のなかで、きびしいトレーニングを日常的に続ける活動であるために、身体的、心理的に多くのストレスを生み出す活動であるといえよう。このようなある意味での極限状況下において、高いパフォーマンスを生みだして行く

ためには、心理的にもトレーニングを実施し、自己の心理変革を行って、あらゆる状況のなかで最高の実力を発揮できる心理構造を育成しなければならない。実力はあるのだが試合には勝てないとか、あと一步のところでいつも勝利を逃すとか、いつも同じパターンの失敗をするなどという、その選手の恒常的な失敗（敗北）原因の多くは、身体的要因よりも、その選手の持つ性格（人格）特性に起因していることが多い。

現在では、まだ経験的に処理されているこのようなケースに対して、エゴグラムは、科学的な視点にたち、選手の持つ性格（人格）特性を同じ尺度を用いて、量的、質的に把握でき、選手の持つ失敗パターンをさきに提示した人格の5要因の量的パターンとして記述できる点にその有効性が認められるのである。これをもとにコーチ及び選手は、試合での目標達成のために強化すべき人格要因を知ることができ、また、より高い目標を達成するために必要な心理構造をデザインし、その実現に向けての戦略的指針を得ることができるのである。

(4) 方法

本研究では以上の認識に基づき、第45回秋季国民体育大会岡山県選手団25種目349名を対象にしてエゴグラムを実施し、性別、年齢別、種目別にその実態を把握すると共に、競技成績と比較することを通して、より高い目標を達成するための心理構造形成の戦略的指針についての考察を行うことを目的とする。

調査は1990年10月15日より同年12月20日にかけて行われ、有効回収率は22種目224名（64.2%）であった。

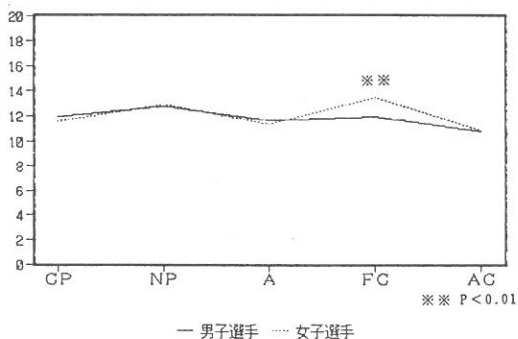
Ⅱ. 結 果

(1) 全体の傾向

男子選手はNP得点が最も高く、全体的にPに高いスコアをCに低いスコアを示している。しかし女子選手は、FCに最も高いスコアを示し全体的にCに高いスコアを示している。男女ではFC得点に有意な差が認められ、この要因での男女差が統計的にも実証されている。このことから、岡山県選手団の男子選手の一般的特徴はPの力が強く、規範的、養育的な点で優れているが、奇抜な戦略やバイタリティーにつながるCの力は弱いということが出来るが、女子選手は男子選手とは逆にCの力が強くかなり活発な人格特性が現れているといえよう。ただPとCを媒介するAのスコアが低く2極に分化した女子選手の性格特性を現してい

る。(図1)

図1. 全体の傾向 (男女別比較)



(2) 年齢別比較

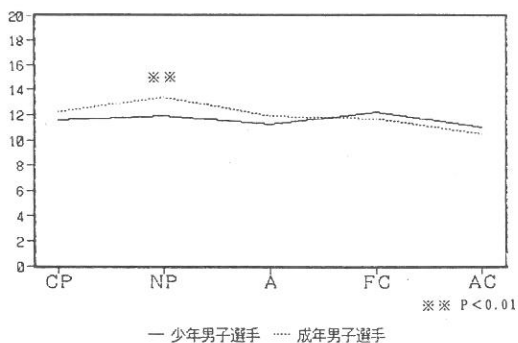
①男子選手

次に、男子選手の少年と成年の比較を行う。

成年男子選手はCP, NPのスコアが高くFC, ACのスコアが低くなっているが、少年男子選手では逆にFC, ACのスコアが高く、CP, NPのスコアが低くなっている。このことは、年齢の上昇がCP, NPのスコアを上昇させるためと考えられ、人格の年齢的成長にともなう影響が強く現れているといえよう。

(図2)

図2. 男子年齢別比較

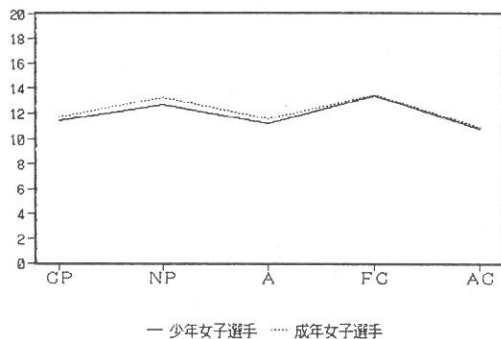


②女子選手

女子選手では成年選手と少年選手はともにNP, FCに高いスコアを示す、ほぼ同じパターンが見られ、男子選手とは対象的である。この結果から推測できることは男子選手では年齢の上昇にともなう人格構造の変化が認められるが、女子選手では年齢の上昇が人格構造の変化をもたらしておらず、男子選手では高い年齢まで、人格構造の形成が行われるのに対して、女子選手では、早い時期に人格構造が固定化することを現している。(図3)

ただ、男女に共通していえることは、年齢の上昇がPスコアを上昇させているということであり、特に男子選手にその傾向が強く現れている。

図3. 女子年齢別比較



(3) 性別比較

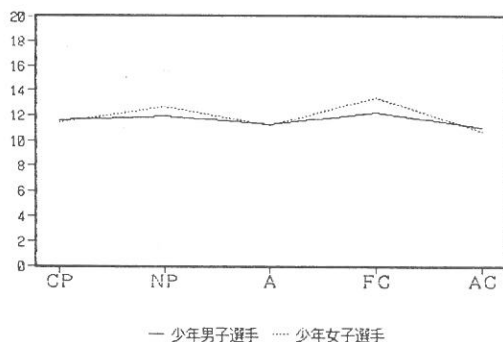
①少年選手

つぎに、少年選手、成年選手それぞれのカテゴリで男女比較を行う。

まず、少年選手では男女とも、C要因に高いスコアを示しているが、男子選手がやや水平に近いパターンを示しているのに対し、女子選手ではNP, FCに高いスコアを示す2極分化したパターンを見せている。

(図4)

図4. 少年選手性別比較

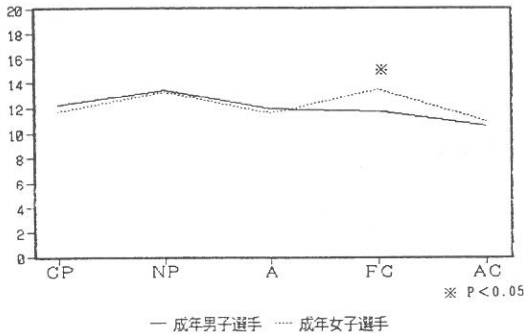


②成年選手

男子選手は全体の傾向と同様、CP, NPに高いスコアを示し、右下がりのパターンを示しているが、女子選手はNP, FCに高いスコアを示す2極分化したパターンを示している。(図5)

以上のことから男子選手はP要因を中心とした人格構造を有するのに対して、女子選手はPとCという相反する要因に2極分化した心理構造を有することが明らかとなった。

図5. 成年選手性別比較



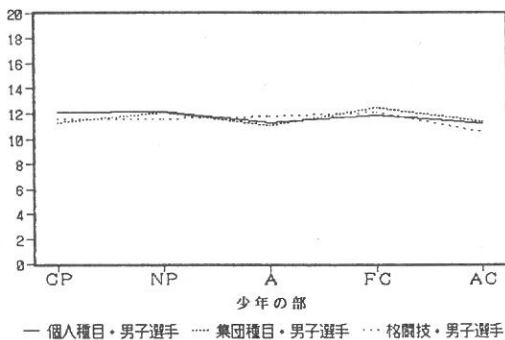
(3) 種目類型別比較

今回対象となった種目は22種目であり、本研究では、これを個人種目、集団種目、格闘技の3つに分類し性別、年齢別に分析を行った。

①少年男子選手

個人、集団、格闘技ともスコア、パターン両者にはほとんど差がなく、水平に近いパターンを形成している。このことから、少年男子選手では種目類型間の人格構造の分化は見られず、人格特性はまだ、スポーツ環境による影響を受けにくい段階にあるといえよう。(図6)

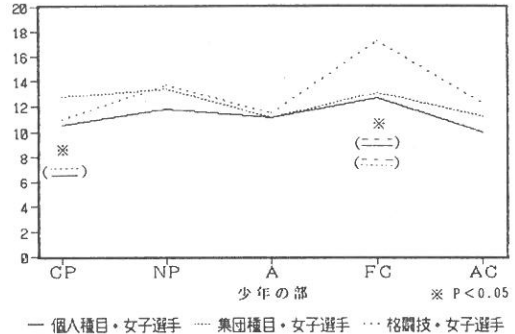
図6. 少年男子種目類型別比較



②少年女子選手

個人、集団、格闘技ともまったく異なったパターンを示しており、少年男子選手とは、対象的である。すなわち、個人種目は、A、Cに高いスコアを示すC要因中心の人格構造を示し、集団種目はNP、FCに高いスコアを示す2極分化した人格構造を示し、格闘技はFCに突出したスコアを示す人格構造を現している。(図7)このことから少年女子選手は種目独自の人格構造を形成する傾向が非常に強いと結論でき、練習環境などの選手を取り巻く環境要因にかなり影響されることが推測できる。

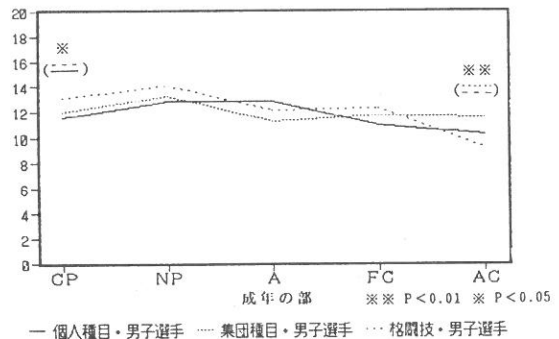
図7. 少年女子種目類型別比較



③成年男子選手

個人、集団、格闘技とも、スコアの差は余りないが、それぞれ独自の人格構造を形成していることがわかる。すなわち、個人種目はA中心の山形のパターンを、集団種目はP、Cに分化したパターンを、格闘技はP中心の右下がりのパターンを示している。少年男子選手と比較した場合、種目類型ごとにかなり分化した人格構造になっており、長年の競技生活が、人格構造形成にかなりの影響を及ぼしていると考えられる。(図8)

図8. 成年男子種目類型別比較

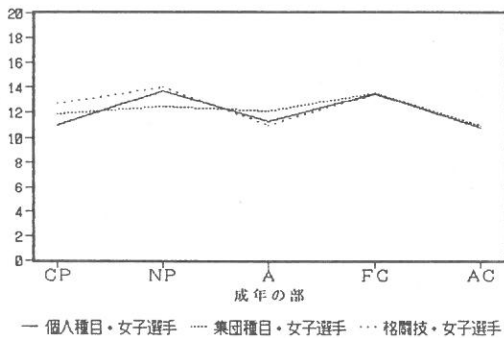


④成年女子選手

個人、集団、格闘技ともP、A要因では、スコアにややばらつきがあるものの、C要因ではほとんど一致しており、全体的なパターンも、ほぼ同じ構造にまとまってきている。さらに少年女子と比較すると、まったく対象的な結果である。(図9)

以上の結果から、種目類型ごとの人格特性は、男子選手では、年齢の上昇にともない未分化な人格構造から、種目類型ごとに分化した人格構造へと変化するのに対して、女子選手では、年齢の上昇にともない種目類型ごとに多様に形成されて人格構造から、統合された人格構造へと変化して行き、男女では人格形成のプロセスが基本的に異なっていることが明かとなった。

図 9. 成年女子種目類型別比較



Ⅲ. 考 察

(1) P要因の強い男子選手

今回の結果から、男子選手はNP、CPのP要因のスコアが高く、特に年齢が上昇するにしたがいこの傾向が強まっていることが明かとなった。これは、P要因が本来男性に特徴的な要因であることを前提とした上で、長年の競技生活のなかで、メンバーとの関係の持ち方、特に先輩、後輩関係のなかで次第に形成されて行くものであると考えられ、このことは、人の面倒を見るNP得点がいずれのカテゴリーでも高いスコアを示したことからも明かである。ただ、CPなどのスコアがあまり高くなりすぎると、本来持っている、自由なエネルギーの発現が抑えられ、過剰な心理コントロールにより、実力が発揮できなくなる恐れがある。従って、男子選手の課題は、いかにしてF要因の強化を図るかということにあり、F要因強化のためのメンタルトレーニングとともに、日常の練習環境において個人の意見を反映させる領域を今までより多くしたり、大胆な戦略や戦術を多く取り入れた練習活動を実施したりすることが有効な対策となつてこよう。

(2) 2極分化する女子選手の人格構造

一方女子選手は、男子選手とは異なり、NPとFCに分化する人格構造を示した。このことはチームメイトに対する面倒見がよいこと、自由な自己表現に対する指向が強いことを示し、競技スポーツには、適した人格特性を示しているといえよう。

しかし、この傾向が強くなりすぎると、チームメンバー同士のつながりが必要以上に強まり、指導に対して集団でドロップアウトしたり、また、チーム内での勢力争いに発展したりする危険もある。従って、コーチの指導に素直にしたがうAC要因の強化や、物事を客観的に判断できるCP要因の強化が課題となつてこよう。

(3) 男女で違う人格形成のプロセス

経験的に、男子選手と女子選手は性格特性も違い、従って指導の仕方も異なってくるとよくいわれている。男女の性格の違いについては、(1)および(2)で説明した内容である程度解明されるが、今回の結果では人格構造の形成過程においても、決定的な差が存在することが明かとなった。

すなわち、男子選手は、年齢の上昇と共に、未分化な人格構造から、選手のおかれた環境との相互作用を通して、年齢が上昇するにしたがい次第に種目特性を反映した人格構造を形成して行くことが仮定され、しかもその形成過程は、かなり時間を要するものであるといえる。

しかし、女子選手は逆に、年齢の低い時期には選手のおかれた環境に敏感に反応し、種目特性を大きく反映して、人格構造が多様化しているが、年齢を重ねるにしたがい種目特性を反映しない、統一された人格構造へと集束して行く。

このことからいえることは、男子選手を強化する場合には、競技に適した人格特性にコミットメントするのには、かなり時間がかかり、心理的強化に際しては、長期的な戦略がしっかりと明確化していることが必要であるが、女子選手の場合は、特に年齢の低い選手の場合、競技に適した人格特性に早くコミットメントするためかなり短期的な強化戦略を綿密にたてておくことが大切である。また、女子選手の場合、一般的に年齢が高くなると女性本来の性格特性に集束して行くために、競技種目によっては性格的に合わない状況も予測され、強化を開始する年齢は早い時期が望ましいといえる。

(4) 全日本体操競技選手との比較

前回実施した、全日本体操競技選手との比較では、女子選手の二極分化した、人格構造、年齢の上昇と共に強まるP要因のスコア、については、今回も同じ結果が獲られた。しかし男子選手のスコアが岡山県選手はP要因に高いスコアを示し右下がりのパターンを示しているのに対して、全日本体操競技選手はFCでの高いスコアが認められる点で大きく異なっている。これは、全日本選手権出場選手というはいレベルな競技活動を行う選手と、全日本選手権よりは下位にランキングされる国体選手との競技レベルの差を反映したものではないかと考えられる。今回は競技レベル別比較を実施していないため、予測の域をでないが、ハイレベルな目標を達成するためにはFC要因がある程度高

くなければならないことが仮説として提示できる。今後さらに研究を深めて行きたい。

ま と め

- (1) 男子選手はP要因を中心とした人格構造を有する。
- (2) 女子選手はNP, ACに2極分化した人格構造を有する。
- (3) 男子選手は年齢が上昇するにつれPスコアが上昇する。
- (4) 男子選手は年齢の上昇にともない徐々に人格構造が形成されて行く。

(5) 女子選手の人格構造は年齢的に低い時期に環境に応じて形成される。

(6) 女子選手の人格構造は年齢が上昇するにしたがい一定のパターンに集束する。

(7) 高い競技目標達成のためにはFC要因の強化が必要である。

(8) 男子選手の心理的強化は長期的戦略にたち時間をかけて行う必要がある。

(9) 岡山県男子選手はC要因を強化する必要がある。

(10) 女子選手の心理的強化は早い年齢で行うのが効果的である。

参 考 文 献

- (1) Allport, G.W., 豊沢 登訳：人間形成—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, 誠信書房, 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：統セルフコントロール—交流分析の日本の展開— 創元社, 1990.
- (5) 十川真人他：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19号73-77, 1985.
- (7) 角川雅樹他：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) 後藤清志, 清水正典, 梶谷信之：スポーツ選手の人格構造—全日本体操競技選手の実例—, 岡山県立短期大学研究紀要第34巻113-119, 1991.
- (9) 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.
- (10) Jim Loehr (小林信也訳)：メンタルタフネス, TBSブリタニカ, 1987.
- (11) John, M.D., (新里里春訳)：エゴグラム, 1988.
- (12) 末松弘行他：エゴグラムパターン, 金子書房, 1989.
- (13) 鈴木昭寿他：体操競技選手の性格特性の一考察, 東海大学紀要11号19-28, 1981.
- (14) 花田敬一：スポーツマン性格, 不味堂, 1968.
- (15) 藤原喜悦：発達・性格心理学, 交成出版者, 1987.
- (16) 藤原健固：スポーツマンと性格, 講談社, 1983.
- (17) 星野命他：オールポートパーソナリティーの心理学, 有斐閣, 1982.
- (18) 堀本宏他：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.
- (19) 松田岩男他：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.
- (20) M. James, d. Jongeward (本明寛他訳)：自己実現への道, 社会思想社, 1976.

平成3年3月27日受付

平成3年5月16日受理