

スポーツマンの精神的自己鍛錬  
の方法に関する一研究

財団法人 日 本 体 育 協 会  
東京オリンピック選手強化対策本部  
ス ポ ー ツ 科 学 研 究 委 員 会



# スポーツマンの精神的自己鍛錬 の方法に関する一研究

担当者 スポーツ科学研究委員会心理部会  
九州大学教育学部

成瀬 悟 策

協力者	防衛庁技術研究本部	林 茂 男
	順天堂大学	加賀 秀 夫
	琉球大学	高橋 良 幸
	東京教育大学	長谷川 浩 一
	同上	戸 田 晋
	ライフル射撃トレーニングドクター	藤 田 厚
	スポ研心理部会	太 田 哲 男



# 1. まえがき

## 1.1. 根性とは何か

いわゆる「根性」とはいかなるものであるかを、厳密に定義することは極めてむずかしい。しかし、専門的な定義の問題はさておいて、考えてみれば常日頃からわれわれは、この「根性」に類似の、あるいはそれに関連のある表現や言葉をよく耳にし、また自分達でも口にしてしている。たとえば、「精神一到何事か成らざらん」とか「不撓不屈の精神」、「負けじ魂」とか「〇〇魂」、あるいは「土性骨」、「肚」、「鞏固なる意志」など、枚挙にいとまがないくらい多いのである。

ところで、このような表現や言葉を眺めてみると、それらの間に何か共通するものがあるように思われる。その共通性の一つは、いずれも行動の基本となるパーソナリティの問題と考えられていることである。第二には、いずれも何らかの危機的場面ないし緊張的場面に関係して問題となるということである。その三は、このような場面における目標指向的努力の維持、それも自己の全力の傾注がある期間持続することを仮定しているという点であろう。

上記のような共通性を考慮しながら一度「根性」について考えてみると、それは危機的場面ないし緊張的場面における耐忍性の問題と考えることができるのではないだろうか。このような観点にたてば、自明のことであろうが、「根性」は何もスポーツに特有の問題ではなく、もつと広い、われわれの日常生活においても問題となつている、より基本的な事柄として取扱われることになろう。換言すれば、それはパーソナリティ構造ないしその形成の問題として、あるいは目的的行動のダイナミックスの問題として研究しようのである。

われわれは「根性」をこのようなパーソナリティ構造の問題として、また「根性づくり」を一種のパーソナリティ形成の過程と考え、(特にスポーツ選手として)のぞましいパーソナリティの構造とその形成という視点から自律訓練法を問題にしたのである。つぎに「根性づくり」と自律訓練法との関係づけについて、若干の考察を加えてみたい。

## 1.2. 根性づくりと自律訓練法

「根性づくり」を一般的なパーソナリティ形成

の問題として取りあげたわけであるが、パーソナリティ形成において自律訓練法がどのような役割を演ずるかについて、直接的にアプローチしたものは未だない。しかし、過去50年余りの臨床的ならびに実験的資料からは、その積極的役割りを示唆する結果がかなり得られている。すなわち、それは自律訓練法標準練習の規則的実行の効果に関する研究結果であるが、つぎにその2、3を示しておこう(自律訓練法の一般的手続については、すでに参考文献(2、3、4、5)において詳細に紹介したので、それを参照されたい)。

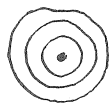
ある期間にわたつて標準練習を規則的におこなつた場合、そこで生ずる効果はきわめて巾の広いものである。しかもそれは、練習者個人人の心理生理的布置や状態像によつて様々な変化を示す。この変化の過程は、ルーテ(Luthe, W.)によつて、多次元的、多機能的最適化の過程と名付けられており、生理学的測定(特に脳波)およびプロジェクトヴ・テストの結果に反映されるような心理力動的変化を特徴としているのである(7)。

シュルツとルーテ(Schultz&Luthe)は、標準練習を規則的に実践した練習者ではovertな行動が次第に変つていくことが観察されたばかりでなく、それと並行しておこなつた絵画完成テストにおいても反応の型が特徴的な変化を示すことを観察している。すなわち、投影内容の分化、反応量の増加、力動的特徴の増加、描画のまとまりとコンポジションの向上、行為の迅速化など広汎な変化が観察されており、更に人物描画テストについても、同様の変化が報告されている(第1図および第2図参照)。

また一般に情動的、生理的耐忍度が増して反射的な情動的解放が激減すること、対人関係においては内閉傾向が減少して親和的となり、他人と感情的にやりあうことがすくなくなること、更には知的効率の増大も認められることなどが報告されている。要するに、生体の全体的な機能的順応力が増し、あらゆる種類のストレスに対する抵抗性が増すことが認められているのである。

ところで、このような臨床的観察と関連して特に興味あることは、自律訓練法を2~4ヶ月やつた練習者と、もつと長期にわたつて練習した者との間の脳波所見の差異である。すなわち、前者における脳波パターンは半睡状態でみられるパターンに酷似している(アルファ波が持続するが、前頭にシータ波のバーストがみられ、しかもそれは

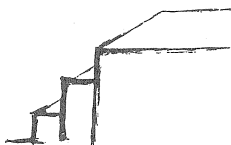
第1図 重い感じの練習開始10週前の絵画完成テスト (46才男子)



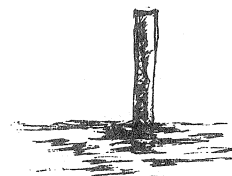
1



2



3



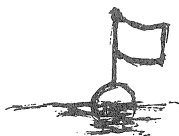
4



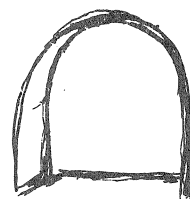
5



6

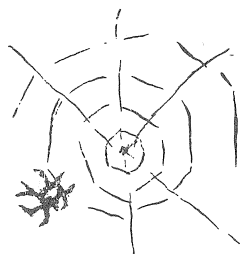


7

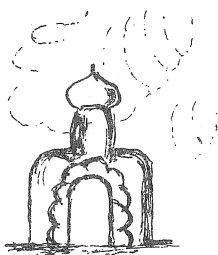


8

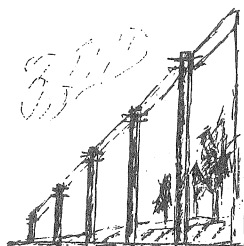
第2図 重い感じの練習開始10週後の絵画完成テスト (46才男子)



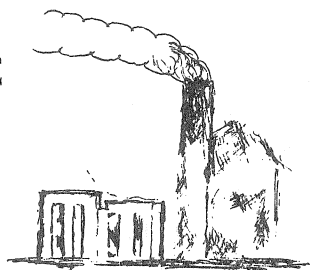
1



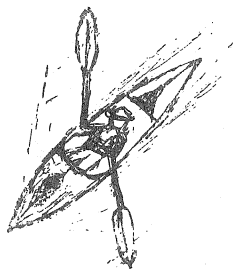
2



3



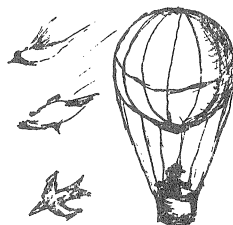
4



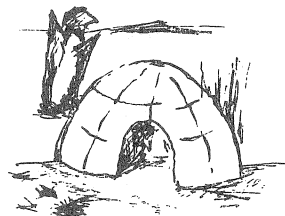
5



6



7



8

前頭から後頭へと場所的汎化をする傾向がある)が、後者はこれとは全く異なり、正常状態のパターンから、(a)シータ波を伴う基線パターンの平坦化 (b) アルファ主周波数の速さの増大 (c) 側頭後部誘導においてシータ波のバーストがみられる、という特徴を備えたパターンへと急速に移行することが観察されている(7)。このことは、長期にわたる標準練習の規則的実践が脳にある種の機能的変化をもたらすことを示唆するものであろう。

ルータはこのほか多数の同様の知見を総合して、自律訓練法の鍵は自己一誘導性(自律性)の皮質-間脳相互関係の変容ということにあり、それによつて生来備えていてもふつうは限られてしまつている自己規制的正常化の能力がきちんと働くようになるのだと述べている(7)。これを要するに、一種の体質の変化ということができるであろう。

このような自律訓練法の効果については、近時これをわが国古来の禅の効果と比較する試みがなされている。たとえば、白隠禅師の「内観法」との類似性はきわめて顕著であると考えられている。一般に禅の効果として、性格面、気質面に積極的、創造的影響があることは衆目の認めるところである。すなわち、人格錬成の法としての禅の修行は、その効果の広く認められているところである。ところでわれわれは、前述のような臨床的、実験的結果にもとづき、また禅の修行やその効果と比較検討することによつて、自律訓練法を禅と同様な人格形式の一方法と考えることができることを見出している(文献(2)参照)。かかる観点から、われわれは自律訓練法を先に述べた意味での「根性づくり」のための一つの方法として、その価値を認めるに到つたのである。

## 2. 研究の経過

### 2.1. 前年度の経過

オリンピック候補選手の精神面のトレーニングのために、昭和37年1月以来、フリーピストルの選手12名に自律訓練法を実施して来た。

37年4月までの訓練経過に関しては、前年度の報告書「スポーツにおける精神面のトレーニング」(1)に詳細に述べられているので、この節においては、前年度の経過を簡単に振り返るに留め、次節において本年度の研究経過を詳細に述べることにする。

昭和37年1月22日以来4月17日までに、合宿での面接コントロール5回、選手が帰郷中の電話コントロール4回、更に毎週1回ずつの手紙コントロールを行なつた。

この85日間の訓練によつて、進み方の最も遅い2名を除き、大部分の者は、重さと温かさを感じるようになり、最も進みの速い4名は、心臓調整の練習に入つた。そして、この段階までの自律訓練法による精神面への効果は次のようであつた。

a 選手の自省報告:安眠できるようになった、寝ざめが爽快になつた、疲労が回復する、食欲が増進する、緊張が解消する、射撃場面で落ちつく、射撃の時失敗しても平静で居られる等。

b 訓練者の側からの評価:一般的効果、即ち、緊張解消、身体機能の一般的向上、精神的安定等の外に、特にピストル競技場面において、自己のペースの維持、失点に対する不安の除去、筋肉の局部的緊張と弛緩、等の効果が認められ、更に、競技前及び競技中のあがり防止にも効果があるであろうことが推測されたのであるが、この点に関しては、なお訓練の途中であり、またこの期間中に大きな試合がなかつたので、それを確証することはできなかつた。

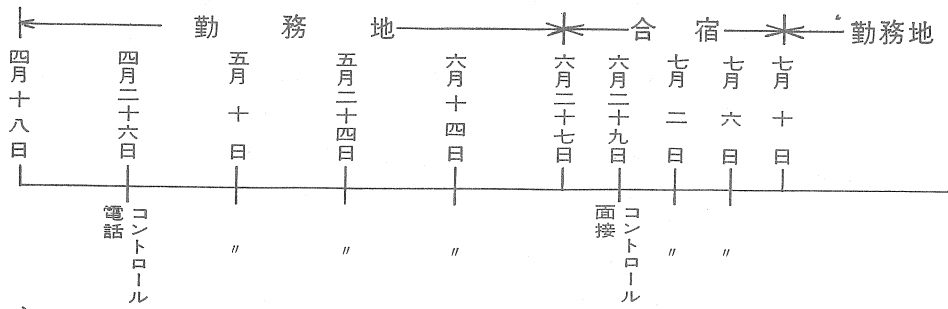
### 2.2. 本年度における研究経過

本年度は、昨年度のフリーピストル選手の訓練を継続すると共に、新たに、水泳選手の訓練及び実験的研究をも行なつて来たので、2.2.1においてはピストル選手に対する継続研究の結果を、2.2.2においては水泳選手の訓練結果及び実験的研究の結果を報告する。

#### 2.2.1. ピストル

昨年度に引き続き、フリーピストル選手12名に自律訓練法を実施して来たが、7月の合宿で、世界選手権の出場選手4名が選抜されたため、他の8名は、ピストルの練習のみでなく、自律訓練法に対するモチベーションをも失なつてしまい、更に9月の合宿には、この4名しか参加しなかつたので、自律訓練の資料も、全員の分は7月までしかそろつていない。それ故、この報告も7月までは全員について、それ以後は、世界選手権に出場した4名についてのみである。

4月以来7月の合宿までに、3回の面接コントロール、4回の電話コントロール、更に毎週1回ずつの手紙コントロールを行なつたが、このスケジュールは次の図に示される。



この期間中は毎週1回ずつ手紙によるコントロール

7月6日までの各選手の自律訓練法練習進度は次の表のようであった。

(第1表)

個人別“自律訓練法”練習進度  
(7月6日現在)

選手名	教 示		効 果 (7月6日現在)
	教示月日	教示内容	
A	6.29	太陽神経叢が温かい	腹部に温かさを感じる
I	6.29	楽に呼吸をしている	やや楽に呼吸できる
U	5.24	太陽神経叢が温かい	胃のあたりに幾分温かさを感じる
K	7.2	両腕両脚が重くて、温かい	両腕、両脚の重さ温かさをとてもよく感じる。
TK	6.29	心臓が静かに規則正しく打っている	未だ鼓動を感じない
TM	6.29	静かに呼吸をしている	呼吸に注意するとかえって苦しくなる
TS	6.29	静かに呼吸をしている	呼吸に注意するとかえって苦しくなり、胸全体に圧迫感を感じる
N	7.2	両腕、両脚が重くて温かい	両腕、両脚の重さ温かさをとてもよく感じる
H	6.11	太陽神経叢が温かい	未だ温かさを感じない
M	7.2	両腕、両脚が重くて温かい	両腕、両脚に重さと温かさを感じる
YA	6.29	心臓が静かに規則正しく打っている	心臓の鼓動を感じる
YO	6.29	心臓が静かに規則正しく打っている	上半身全体で鼓動を感じる

### 2.2.2. 他競技の選手への適用

自律訓練法をピストルとくにフリーピストル選手に適用した経過およびその効果を述べたのであるが、さらに自律訓練法の他競技への適用可能性を検討し、その心理的効果をピストル選手のそれと比較検討するために、現在二、三の水泳選手についても訓練を適用している。つぎにその結果を簡単にのべておきたい。

比較のために選ばれたのは、水泳競技中ダイビングの種目であり、この種目は、1)個人競技である。2)最大筋力の発揮を必要としない。3)競技の進行がかなり自律的である。というような点で、ピストル競技と類似した特質をそなえ<sup>(1)</sup>、それだけに、“あがり”や“根性”の有無が競技成績を左右すると思われる種目である。

選手はC(大学2年生・男子)、K(大学2年生・女子)、Y(大学1年生・女子)の3名で、CおよびKは高校1年以来、Yは中学2年以来ダイビングをおこなっており、いずれも日本学生水泳界において10位内外にランクされる新人選手である。

#### (1) 訓練・管理方法

自律訓練法の訓練および練習継続のための諸手続については先の報告書<sup>(1)</sup>にゆずるが、水泳選手への適用にあたっては、隔週ごとに管理面接および電話による管理を交互におこない、管理面接の際に記録用紙を提出させる方法をとつた。

1月22日に、練習者が東京教育大学教育相談所相談室に来室し、訓練者によつてこの訓練法の説明・教示をおこない、第1段階から訓練を開始し、以後管理面接3回、電話による管理2回をおこない現在に至っている。

#### (2) 訓練経過および練習効果

練習開始第1日目に、3名いずれもが“重い感じ”を経験し、Kは練習開始後19日、Yは35日で、それぞれ、“両腕・両脚の重い感じ”を完成し、“温い感じ”の練習へ進んだ。

“温い感じ”については、Kは“重い感じ”練習中17日目ですでに“手先が熱く感じる”と報告し、“温い感じ”練習に入り8日目で“両腕・両脚が温くなる状態に達した。Yは、“温い感じ”練習に入り、同日にその感じを得たがまだ十分でない。

#### (3) 検 討

比較訓練を開始してまだ40数日を経たのみであ



るので、総合的考察を加えることはむずかしいが、訓練経過および練習効果は、フリーピストル選手の場合とほぼ同様な過程をたどっているといえよう。ただ1)隔週ごとに直接管理面接をおこなっているので、フリーピストル選手の管理に比して練習の進歩にとってよい条件が得られていること。2)ピストルとダイビングは競技の特性においては前述のような類似した点を持っているものの、全身の筋肉運動を必要とする点ではダイビングはピストルと著しく異なる。とくにダイビングでは全身の部位の緊張—弛緩への留意と統禦とが必要とされる、などの理由から、訓練の進行速度において、ダイビング選手の場合の方が早いように思われる。また、訓練者の観察によれば上記の身体部位への留意の巧拙と関連するのであろうが、自律訓練法において訓練対象とされる身体部位への留意という点では、ダイビング選手はピストル選手より優れているようである。そのために練習効果も速やかにあらわれ、また身体部位における練習効果の知覚および報告において、ピストル選手をかなり上まわるのではあるまいか。

今後、ダイビング選手の自律訓練法をさらに継続し、標準練習を修了し、特殊練習に至れば、自律訓練法のこの競技への適用の可能性あるいは“根性づくり”として自律訓練法の有効性が、従来のピストル選手での結果と併せて、一層明らかにされるであろう。

### 2.2.3. “温い感じ”についての生理学的実験

自律訓練法の練習効果が単に想像上の問題ではなく生理的裏付けのあることは、すでに、シュルツ、成瀬(2)らによつて種々の生理学的測定資料が示されているが、ここでは“温い感じ”の練習をとり上げ、この段階の練習効果の生理的变化をサーミスターによる皮膚温と血管運動を示す、容積脈波とによつて測定した。実験手続きは、被験者を仰臥姿勢にて、自律訓練法の標準手続きを“温い感じ”の段階まで行こなわせる。その間の連続記録を示すとつぎの図(第3図)の上下段の如くなる。すなわち、下段の図では自律訓練法の開始によつて、皮膚温の漸増が見られ、容積脈波からは血流量の漸増も観察される。このように、生理的にも自律訓練法の効果が見られたのである。ところでこの自律訓練法では、受動的注意集中が行こなわれるのであるが、これとは逆に能動的な注意集中を行こなわせた場合にはつぎのような

生理的効果が観察された。すなわち上段の図のように自律訓練法における受動的注意集中に比べ、能動的注意集中の場合は、一過性の血管収縮と血流量の減少が見られ、それに伴い皮膚温の下降も見られたのである。この事実からも、自律訓練中の能度は受動的でなければならないことがわかるであろう。又自律訓練法の練習効果は単なる想像のレベルのものではなくはつきりとした生理的裏付けをとともなうものであることが確認されたといえよう。

## 3. 今後の問題

自律訓練法の適用の可能性と限界心理療法として発展、研究された自律訓練法を、スポーツ選手における“根性づくり”すなわちパーソナリティ形成のための自己訓練法として、ピストル選手およびダイビング選手に適用したのであるが、現在までの研究経過から、自律訓練法の“根性づくり”“あがり対策”としての適用の限界と可能性を考えてみたい。

### 3.1 適用の可能性

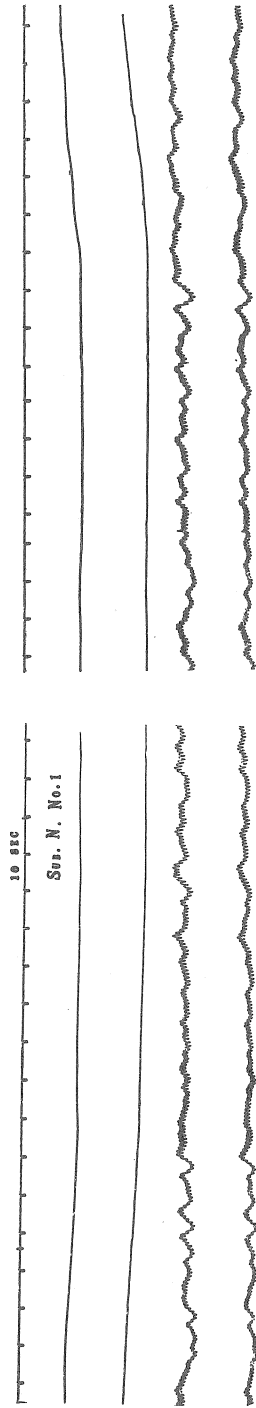
ピストル選手に対する適用の結果は、すでに研究の経過の項で述べたとおり、ほぼ標準練習の最終段階にあり、次の黙想練習の段階への進歩によつて、パーソナリティの変容へと進むのである。したがつて現在は“根性づくり”としての有効性を論ずる段階には到っていないのであるが、まえがきでのべたように、パーソナリティ形成の一つの方法としての自律訓練法の有効性はすでにシュルツ・ルーテ(6)によつて実験的に明らかにされている。

また、自律訓練法が練習者の日常生活において精神的健康・心理的安定に非常に効果をもつことは、前報告書中に報告されており(1)、日常勤務の中で緊張による精神身体的症状を示していた選手が緊張解消を得た例もある。自律訓練法の練習継続によつて選手の精神的健康が高度に保たれるということは、“根性”のある状態にあるということもできよう。

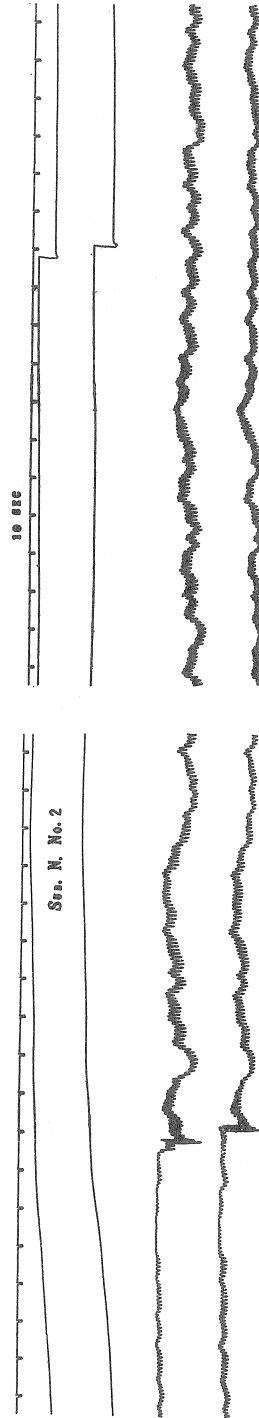
ピストル選手が、自律訓練法の規則的実行によつて“自己のペースで競技を進めることができるようになった”と報告している(1)ことは、ピストルと同様な心理学的特質を持つダイビング競技をはじめ他の種々な競技の選手に適用することが可能であることを示唆するものではあるまいか。

しかし競技会を目前にひかえて早急にパーソナ

第 3 図 [温かさの自己暗示に対する皮膚温と容積脈波の変化]



(上段) 能動的注意集中時の曲線



(下段) 受動的注意集中時の曲線

リティを変革しようとしても現在それでは脳外科的手段にでもよらない限りは不可能であつて、たとえ自律訓練法によつても一夜にして“根性”をつくることはできない。しかも自律訓練法によつてパーソナリティの変革を意図するにはかなりの日時と、この練習を継続する意志—“根性”といつてもよいのかも知れない—とがなければ不可能であり、その意味では、すでにパーソナリティのかたまつた、年令的にも高い選手に対してそのような柔軟な態度を要求することは困難であるともいえよう。これらの点について十分な考慮がなされてはじめて、根性づくりとしての自律訓練法の価値が、大いに期待されるものと考えてよいであろう。

### 3.2 適用の限界

すでに明らかであろうが、一般的に自律訓練法の適用の成否は、練習者の動機づけの如何に左右される。そこで、適用の限界としては、第一に練習者の動機づけが問題とされねばならぬ。すなわちこの訓練法の適用にあつては、監督・コーチ・自律訓練法訓練者のみに責任が課せられるのではなく、選手自身の自覚によつてはじめて十分に効果が期待されると思われる。

適用する競技種目を適確に把握することも適用限界を正しく認識するために必要である。先に述べたように、ダイビングの選手の方がピストル選手よりも身体部位への留意が巧みであるということも競技の特質によるものと考えられる。競技内容の十分な分析と特質の把握がなされるべきであろう。

競技種目、選手の状態、訓練公式の修正、訓練管理方法などの諸点からも適用の限界が考えられる。とくに管理法については、練習者の動機づけと相互依存的であり、今後の検討が必要である。

さらに、競技それ自体の訓練のスケジュールに自律訓練法の練習をどのように組み入れるかどうか重要な問題であり、限界ともなろう。

### 3.3 スポーツ・カウンセリング

自律訓練法は、試合における「あがり」の対策として採用されたものであるが、元来が、自己統制の体系を身につけることによつて、不要な緊張や不安を解除し、精神的安定をもたらすことを目的としたものである。これに達するには、ある程度、長期にわたる日常生活内での訓練を必要とするものである。ところが、この日常的な心的訓練

を続けることは、単に「あがり」だけでなく、いわゆる「根性づくり」そのものと緊密な関係をもつことが、はつきりしてきた。毎日の勤務や練習、その他の普通人には見られない緊張の連続した日常生活を続けながらの訓練であるから、複雑な諸要因が訓練進行中に介入してくる。そのため、自律訓練法の体系を身につけると同時に、個人の範囲を超えた諸問題をも含めた、全人的な相談のできる場が必要なようである。

これまで心理部会が継続的に行なつてきた各種目選手とのインタビューでも、選手に余分な心的負荷を与える多くの原因が存在するようである。これは、試合場面や、競技技術、体力の問題ばかりでなく、自己の将来への不安（職業上の未熟、同輩からの脱落等）、家族や同僚・友人等との関係、チーム内の人間関係など重要な問題が含まれている。しかも、これらがスポーツマンの場合には、通常の場合とは異なつたからみ合いをし、独特な現われ方をする。そこで、このような問題に対する対策として、スポーツ、カウンセリングの整備確立が急がれるのである。

スポーツ・カウンセリングとしては、上記のような点についての相談、助言ばかりでなく、選手の個性、個人差に対する対策も考えられるであろう。TSP I（心理部会作成の性格調査票）を各種目強化選手に施行した結果でも、個人の性格特性のパターンと、その選手の競技ぶりのパターンとに、かなり強い相関がある。ある場合には長所がそのまま伸ばしてよい形で現われているが、そうでない場合もある。自律訓練法でも、標準公式がある程度まで進んでくると、その後の訓練には、多少の個人差を考慮した方がよいような傾向が出ている。このような点からも、全人的な相談助言のためのスポーツ・カウンセリングを行なうための資料を整える必要がある。

平常心イコール全人的陶冶の結果という考えから、選手の生活、競技上の問題等のいつさいの条件を考慮に入れた対策を望むのであるが、これは次のようなことから裏付けされよう。世界選手権等で海外遠征した選手の中には、監督・コーチの指示に従わず、食事、飲料、睡眠、交際や、毎日の生活リズムを不規則にしてしまい、身体的条件を乱し、精神的にもきわめて不安定な状態で試合に臨む者もいるということである。監督やコーチの指示に従うのは、選手たる者の第一歩である

にもかかわらず、できない者もいるとなると、これは、「しつけ」の問題であり、競技指導者としてのコーチが「生活指導員」にならねばならないことになる。現に、多くのコーチは生活指導をも兼ねて行なっている状態である。

生活指導や性格診断の技術をもち、集団力学の技法を使える有資格者をもつて構成するスポーツ・カウンセラーのチームを作るべきであろう。もちろん、各競技チームの監督・コーチ自身がすぐれたカウンセラーであることが望ましいのだが、自分のところのコーチには、どうしても言えない問題もあるから、競技団体からは独立した、カウンセラー・チームが必要である。

#### 4. あとがき

自律訓練法を、スポーツにおける精神面のトレーニングの一方法として採り上げてから、約1年3ヶ月を経過した。この間、実施者である心理専攻者にも、また選手の側にも不慣れなどから生じる、とまどいがあつたことは否めないであろう。しかし、特に問題と思われるのは、次の点である。すなわち、この方法は、ノイローゼ患者などには、すでにかかなりの効果を挙げている方法であるが、スポーツ選手では、その自覚が判然としない点である。この方法は、対症療法ではない。痛いといつて、痛み止めを打つといつたものでないから、効果はある意味では、はなはだ不確かである。従つて、疑いや迷いを生じやすい。ノイローゼ患者は、何とかなおしたいという強いモチベーションをもっており、かつ、日夜ノイローゼ症状に悩まされている。心身の状態には、一般にきわめて敏感である。つまり、自身が悩んでいることを自覚しており、その現われ方を分析し意識に昇らせることができ、早くなおそうと思ひ、努力している。一方、スポーツ選手の方は、インタビューや調査でも明らかなように、自分の「あがり」そのものをよくつかんでいないことが多い。「あがり」をかなりよく自覚している選手でも、限界場面たる試合時以外では、「あがり」をいつも体験しているわけではない。なんとか克服しようとの意欲に欠ける、ないしは、頭では考えていても、もつと奥底の心理では、それ程強いモチベーションをもっていない。

この両者の違いは、自律訓練法の効果にかなり影響しているように思われる。スポーツ選手の方は、いわば「せっぱつまつて」感じていない故

に、対症的速効性をもたぬ方法に疑いをもち、続いて指示通り行なうとしないですませる余裕がある。従つて、いつのまにか訓練を怠り勝ちになる。このような場合には、自律訓練法を指示通り、休まず続けられるということ自体が、かなり「根性」の指針となるといつてよい程である。

スポーツ選手でも、水泳の飛び込み選手の場合は、自律訓練の進行が、ピストル選手より、一般に早いのも、この点に関係しているのであろう。台を離れて落下し、水面に激突する感じは練習毎に直接体験されており、体感覚を通じて、メンタル・リハーサルが可能である。演技の諸動作を常にイメージとして描く必要上、分析力、表象力も高いと考えられる。一試行毎に精神の不安定の悪作用を確認するから、モチベーションも高い。こういつた理由が考えられる。

このように、スポーツにも種目差や個人差があり、また単に試合場面に直結した要因だけを考へても、精神の安定や、根性づくりには、仲々到達できない。この報告は、自律訓練法の実施記録と、その考察が主体であるが、より徹底した総合的な施策としてのスポーツ・カウンセリングの確立を要望しておく。

#### 参考文献

1. 太田哲男・成瀬悟策他  
スポーツにおける精神面のトレーニング  
体協、スポ研、1961、
2. シュルツJ. H., 成瀬悟策  
自己催眠 誠信書房、1963
3. 成瀬悟策 「あがり」の対策について  
OLIMPIA, No. 29—33, 1961
4. 成瀬悟策 自律訓練法の進め方、東京教育  
大学教育相談所紀要、No. 3, 82 - 89, 1961
5. 林茂 男  
精神医学的健康管理に関する研究  
防衛庁技研、技術資料報告、1962
6. Schultz, J.H. and Luthe, W. : Autogenic  
Training A Psychophysiological Approach  
in Psychotherapy. New York : Grune &  
Stratton, 1959
7. ルーテ、(林訳) : 自律訓練法 : 方法、研究  
および精神医学における応用催眠研究、  
No. 7, 115 - 131, 1962



