

スポーツにおける精神面のトレーニング

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

スポーツにおける精神面のトレーニング

—ピストル競技者への実施報告—

心理部会 太田 哲男
成瀬 悟策
協力者 高橋 良幸
林 茂男
加賀 秀夫
長谷川 浩一
戸田 晋

第1章 ピストル競技の心理学的問題

I 心理学的にみたピストル競技の特質

われわれは本年1月よりピストル競技中フリーピストルの選手を対象に“自律訓練法”を実施して来た。この自律訓練法については既に成瀬の紹介⁽¹⁾もあり、後節で記述されるのでここでは詳しいことは省くが、要するに選手自身が一種の自己暗示の体系を身につけることによつて自己統制の能力を高めようとするもので、それによつて直接関係のないいろいろな精神的不調のさいにも効果があるとされている方法である。

ここに報告するのは自律訓練法を適用し始めてから約3ヶ月間の経過にもとづくもので、いわば中間報告である。したがつて、本論に入る前に先ずわれわれ心理学専攻者から見たピストル競技の特質を述べることから始めるのがよいであろう。ピストル競技は、

第1に、個人競技である。——いわゆる“ファイト”，“頑張り”は対人競技とくに直接の接触・競り合う場面において強く発揮されるものだが、ピストル競技ではこの対人関係がきわめて間接的である。個人競技でも、陸上競技のように身体がある距離を走るとか、ある高さを飛び越えるとか、馬術のように自分以外の生物を御して規定の種目を行なうといったものと異なり、目的達成への過程で、ライバルへの斗志を転化させる手段が乏しい点では最右翼にあるといえよう。

第2に最大筋力の発揮を必要としない。——同じ個人競技でも重量挙げなどは日常生活では要求されることのない超人的な最大筋力の瞬間的および持続的発揮が必要である。これは日常生活では十分使われていない潜在能力のうちでも特殊なものであるが、ピストル競技ではこのような異常な緊張を集中し、持続させることは不要ないし有害と思われる。精神的に緊張し斗志にあふれると、筋肉にも力がみなぎり、身体全体に強き固さが増すのが普通である。これは心身の協応の一種で避け難いことであるから、なんとかして平常心で試合に臨めるようにせねばならない。

第3に競技の進行がかなり自律的である。——所定の射撃数を完了するための時間は全体の枠のみあり、その間の時間配分、発射のタイミングなどは自由である。従つて陸上のトラック種目や、水泳のようにスタートーの号砲でいや応もなく飛び出すということもなければ、格技や球技のように相手やボールの動きがこちらの動きを規定することもない。これらのことから競技時間中つねに最大の注意、緊張を他者に対して持続せねばならぬこともない。なによりも大きな課題は自己との斗いである——このことはピストル競技にこそよく当てはまる。競技中に自己に合つた最適な心的昂揚と沈静、緊張と弛緩のリズムを見出し、それを大試合場面でも乱されることなく進行せしめるような自律的な精神力を要求される。

第4にピストル競技に含まれる個々の姿勢、動作、力、運動方向などを要素的に分解してしまうと、おそらくは日常生活や作業で繰り返している種々の運動、動作に含まれているものと大差ないものとなるであろう。このことからピストル競技で要求される種々の技能は、そのほとんどが要素的には既に望ましい形であり、望ましくない形であれ、ともかく高度に習熟されて習慣化、無意識化されていると考えてよいであろう。それらをうまく統合し、タイミングよく動作できるようにすればよいことになる。

ここで選手がピストルを正しく安定して把持し、照星、照門を通じて標的に正中したと判断した瞬間に引き金をおとせるといつた特殊な判断一動作系としてのまとめりは、もちろん日常経験では習慣化しているとはいえない。このことから選手を次の2種のタイプに分けることができる。(A)既得の無意識的運動系がピストル競技に適したように習慣化されており、ほとんど個人の潜在的能力・可能性の最高に近いところにまで達している。(B)既得の運動系がピストル競技にとつて不要ないしは妨害となる成因を含んで習慣化されている。Aのタイプの選手は素質のある選手と呼ぶことができ、Bタイプの優秀選手は努力型といわれる。いずれにしても既に高度に習熟している

運動系を用いての競技である故、練習の目的も他の種目が多くと異なり、いわゆるオリンピックにおいてよくくり返されるスローガンである“より速く、より高く、より遠く”を目指す体力、筋力の増強よりは、知覚判断一動作系の完成、タイミングをつかむ決定力、リズム感の養成などを主眼とすることになる。

以上に見てきたようにピストル競技には他の種目と異なるいくつかの特殊性があり、成績向上のためには体力・筋力の鍛成ももちろんあるが、技術の向上と精神力の養成がなによりも急務である。ここにいう精神力とは長時間の試合中、安定した情緒で、動搖することのない平常心を保ち、射撃毎の瞬間に注意と決断力を集中する力のことである。やみくもに力がこもり、運動性が高まり、むき出しの敵意心をふるい起こすといった意味でのファイトは避けねばならない。従つて、この意味での精神力の強化のためには特別の工夫が必要であろう。

II ピストル競技における “あがり”

ピストル競技における“あがり”については、合宿時における自律訓練法講習および実習コントロールの機会を通じて、種々の面接資料を得ることができた。さらに4月16日には特に“あがり”的問題に話題をしばつて面接を行なつた。これらの結果から、ピストル選手のあがりの契機・症状・従来の対策をまとめて見よう。引用符内は選手の発言である。

原因・契機

まず、“同僚や町の人からオリンピック選手として扱われる負担になる”。

○試合の規模については、新人のうちには“全国大会より管区・県下大会の方が緊張する”者が多いが、ベテランになると“大会が大きい程だめ”というようになる。このことは、“あがり”がその選手の要求水準と所属団体からの期待水準がほぼ合致し、それで優勝または入賞線に達していると思える競技会で強く現われることを示している。YO選手は“大きな大会では成績が下がる”と述べているが、ローマ・オリンピックでは“予選で非常にあがり、自分の最低記録

だつた。しかし決勝では予選が悪すぎて全く期待していなかつたので落ちついでいる。”ローマ・オリンピック大会出場選手約150名へのアンケート（あがりの研究、中間報告、強化対策本部・スポーツ心理部会）で得られた結果でも、自己評価が高く、悲壮感が高く、他人の言動が気になる傾向があり、緊張し易い気質の者が“あがつて”おり、自己の能力水準と他からの期待とくらべて、期待の方がやや高く、強い責任感、圧迫感を持たせる試合の規模・水準が“あがり”をもたらす一因となるようである。この責任と関係して一般に“個人選手権の方が団体戦よりやりいい”し、団体戦なら“3・4番の順序がよい”。

○相手選手については、ベテラン・新人を問わず“相手が強いとやりづらい”，“のまれてしまつたこともある”。唯1人“影響されない”と答えた選手があるがこれは実用拳銃全国大会が最高経験で対外試合の経験がない選手であつた。

○自己の成績も“あがり”的誘因となる。“1コースの初弾のできが悪いとあがる”のが多く，“よすぎてもあがる”のは前述の自己評価との関係であろう。“1コースの途中でも悪い点が出るとあがつて来る”し“前半高点だと、意識しそうで後半悪くなる”選手もある。“10発よいと次の10発がわるい”というのもある。初弾のできはもつとも影響するところ大のようであるが、その他の発言にてもきわめて心理的なものである。これと関連して多くの選手の射撃練習中の観察とも照し合わせると心的過程および成績には波ないしはリズムなどの周期性のようなものがあるのではないかと思われる。

このことは1発毎のかまえおよび発射の動作についてもあり、1コースの射撃についてもあり、さらに長い競技歴を通じてもあるように思われる。実績としての波と、動作およびその心的過程での波ないしはリズムの関係をより詳しく検討する必要があろう。

自覚症状

他の種目にも共通の症状も多くの選手によつて経験されている。“カーツとなる、顔面充血、目頭が熱くなり、目がかすむ、口の中が乾く”，“脚、膝がガクガクし体重を感じなくなる、フ

ラフラし倒れそうになる”，“鼓動が速く大きくなる”，“前日眠れぬ，食欲がなくなる”等がそれであり，“なかなか気力が充実しない”的もこの中に入れ得よう。

ピストル競技に独特の現象として現われるものもある。膝がガクガクするのはYO選手では特に左脚(体重をかける方)であるし，知覚一運動の不協応はピストルを持つ手に主として感じられている。“引金が引けなくなる”，引金を重く感じる，“指が動かなくなる”，のように表現されている。“かまえてからの手の揺れが大きい”ともいわれる。しかし，もつとも特徴的なのは，“悪い点を出すと早く次を射ちたくなり，「さあよし」という所でない(的を正しくとらえない)のに引金を引いてしまう”，“気持が落ちつかなくとも5分も射たないでいるとあせりを感じ射たずには居られない”。ようになり，客観的にも射撃間隔が短くなることである。この現象はすべての選手によつて報告された。しかも次々と悪成績が次の射撃間隔を短くし，悪循環になり，ますますあせりを強めるという結果になる

従来の対策

これらの現象に対して選手達は従来どのような対策をとつて来たか。多くの選手が，“ひたすら，いつもの通りやろうと心がけている”，が具体的方策というべきものを持つていない。“照星・照門をじつと見る”方法がコーチにより指示されているが，この他には，“あきらめている”，“つとめて忘れようとする”等の悲観型や”坐つて呼吸を整える，“自分は射たず，他人の射つのを見て参考にする”，“成績が下がると，日頃よりも目標を下げてみる”などの選手が多いがいずれも効果はあがつていない。アトラキシンを用いているのは唯一名であつた。あがつくると顔がほてつてくるので，“水で顔を洗う，濡れタオルを用意し，それで拭く”選手もいるが，その効果は“気休めにしかならない”者と“割に効果がある”者とに分かれれる。

具体的かつ実際的な対策としてはM・K・YO各選手の方法を挙げることができる。M選手はまずピストルの点検を綿密にやり，用具につい

ての信頼感をもつ，そして極力リラックスすることに努め，たとえば口をボカンとあいたまま射つてみたり，射撃間の休息時に椅子に腰掛け，手足をダラリと投げ出してみたりする。K選手は試合に当つては，身体各部を手先，手首，肘，肩というように順次にしらべ，無駄な力が入つていないかどうかを確かめ，リラックスさせるようしている。この方法は目下ピストル選手中のシルエット競技選手に行なつているジエイコブソンの“漸進的弛緩法”と似た発想であり，今後の検討によつて自律訓練法との総合が望まれるものである。この筋肉リラクゼーションと心的リラクゼーションの関係については他の節で詳しく述べることにする。

YO選手の考えは，人間である以上あがるのが当然であるということに始まる。この考え方は神経症患者の治療に当つてしばしばとられる方法—原因と直面し，事実を事実であると確認させる—と共に出発点を持つ。“あがり”が避け得ぬものであるため，できるだけ実際の試合場面に似た状況で練習をして，その異常な雰囲気に慣れねばならないと考え，友人に後方から見て貰つて練習する等の工夫をし，かなり試合場での気分に効果があつた。試合に当つては最初が悪いと，椅子に腰かけて次を射たない。これは気分を静めるが立ち上り銃をかまえるとまたあがつてしまう。最近，あがつくると尻の穴を緊めたり緩めたりすることを始め，これを始めてから調子がよくなつた。あがつて来たときの対策は弾入れの蓋に記入しておき，それを見るようにしている。

以上見て来たように全選手がかなりのあがり症状を示しながら，その対策面では一・二の優秀選手を除いては自発的積極的な方策を持つていない。まして試合場以外の生活を通じての対策は皆無に近い。ところが“ピストル競技の特質”の項で見て來たように，殆んど全選手が“平常心で試合に臨む”ことが大切だと言い，“ピストルは90%までが精神力だ”と断言する。ここでは“精神力”がややお題目的になり，“あがり”対策においても“精神力”鍛成においても受動的，他力本願的な面が感じられる。しかば，このような選手達の“平常心”を養うにはどうしたらよいか。禪の

活用がしばしば言われる。が、禅によつて“悟り”を開くには名僧知識といえども多年の月日を要し、かつ何時“悟れ”るかは全く不可知である。さらに禅には自発的克己的態度が必要であり、誰にでもできるものではない。また日常の勤務ないし練習に支障があつても困る。これらの点から、われわれは自律訓練法を採用することにしたのである。

なお、この他新人選手においてはまず筋力・技術の鍛成が重要なのは言うまでもないが、同時にリズム、テンポの感覚の習得が重要であろう。M・Y・O両選手などの行動にはリズム感があるとは多くの他の選手が認めているところであるが、試合場での休息一構え一発射一休息の動きに適当なりズムを持たせ、弛緩一緊張、集中一弛緩を自己の精神テンポでコントロールしていくことが望ましい。あがりの自覚症状のところで見た“悪い点を出すと早く次を射ちたくてたまらなくなる”的

は、このリズムが破壊されていくことを考えることができる。また心理学ではよく知られた事実であるが、一点を凝視し続けると、その点が客観的には静止していても動いて見える(自動運動)という事があり、動いているなと思うと手の方も実際に動いてくる(観念運動)こともある。従つて、照準を定めるのに、現在“8秒程度ねらつて定まらければ、いつたん銃を下ろせ”と指導されているのは賢明であると考えられる。それ以上かまえ統けても体力筋力の点で無駄なばかりでなく、上記の現象などもからんで“手の揺れが大きい”状態を持続するにすぎない可能性がある。このように時間意識を充分訓練し、自分に合つたリズムで動作を続けられるようにすることは有効であると考えられる。これには各個人の個別の精神テンポに合わせる必要があり、その面でも今後の研究が望まれるのである。

第2章 自律訓練法について

I 自律訓練法の進め方

われわれの日常生活は、精神的にも肉体的にも、絶えず緊張の状態におかれている。したがつて、健康を維持し、疲労を防止して自由な活気ある生活を営むためには、不必要な緊張を除去することが必要である。緊張を解き、休息を得るために、古くから色々な工夫が考えられ、手段が講じられてきた。たとえば巷間にみられるある種の健康法、宗教的行法の多くは、このような目的をもつてゐるし、また実用上の効果もあつたのである。しかし、それらは必ずしも厳密な科学的思惟と実験的研究に基づいた方法ではなく、独断的なものもかなり多いのである。これに対して、科学的、実験的基盤に立つた緊張解消の方法が要請されるようになり、生理学の領域においてもそれに答える研究がすすめられるようになったのである。

そのような研究の成果のひとつとして、ジエイコブソンの“漸進的弛緩法”をあげることができよう。ところで、ジエイコブソンにおいては、その主な強調点が筋緊張の緊張の緩和におかれていると見なすことができる。それゆえ、肉体的な疲労の回復ないし休息の方法としては有効であろう。しかし、われわれは単なる肉体的な疲労や緊張の緩和策のみでは満足し得ないのである。それ以上に精神的緊張の解消にも有効な方法、なお一段すんでは心身機能を自分自身で随意にコントロールできる能力を身につけるための方法を必要としているのである。このような要求を満たすものに、シユルツの“自律訓練法”がある。

シユルツの,,自律訓練法”とは、手短かにいえば、一種の暗示的訓練療法であるが、しかし在来の方法とは若干趣きを異にしている。すなわち、単なる症状除去を狙つた暗示療法ではなく、末梢から中枢へ、身体過程から精神過程へ緊張緩和から自律的な心身機能のコントロールへとすすむ系統的、段階的な訓練法なのである。つぎに、一般に心理療法としておこなわれている具体的な手続きを簡単に述べてみよう。

準備段階

1. 場所

静かで、落着けるところを選ぶ。温度、風通しなどの条件も一応考慮する。

2. 姿勢

(1) 安楽椅子姿勢……肘掛け付きの安楽椅子にすわって腕を肘掛けにのせる。

(2) 御者姿勢……背もたれのない椅子などで、前屈みにすわる。丁度ロダンの“考える人”像のような姿勢。

(3) 仰臥姿勢……仰臥した姿勢、腕は体側にのばしておく。枕はなるべく深くして、頭と肩の間にすき間ができるようにする。

(4) 正坐……中年の婦人など、坐りなれた人にむく。

(5) 結跏趺坐……すでに坐禅の経験がある人々
(6) 半跏趺坐……にむく。

以上の6姿勢のうち、適當なものを選ぶ。

3. 眼

シユルツは閉眼を提倡しているが、このほか半眼、開眼を用いてもよい。ただし、その場合シユルツのいう reflektorischer Lidschluss の意を損なわないようとする。

4. 終了

以下に述べる受動的注意集中の訓練が一通り終つたら、両腕（両脚）を強く、2、3回屈伸し、深呼吸して開眼するとともに戻る。この順序を狂わせると、悪い効果がおこる場合があるので注意しなければならない。

5. 練習回数

一日朝・昼・夜の3セツション、1セツションあたり練習を3度ずつやるようにする。なお練習の間には、手・足を軽くうごかすなど、刺激を与えるようにする。これは練習者が眠り込むのを防止する効果がある。

標準練習

以上の準備ができたら、標準練習に入る。それには、以下に述べる各訓練公式に対して、受動的に注意集中する要領をまず教え、それによつて、公式の示す身体部位への留意 (mental contact) ができるように指導する。

1. 安静感

訓練公式……「気持が（とても）落着いている。」

これは、その後の訓練の背景となる基本的なムードを作るものであるから、訓練の最初におこなうだけでなく、それ以後も適宜に插入してよい。

2. 重い感じの練習

訓練公式……「右（左）腕が（とても）重たい。」

まず、利き腕によつて左・右をきめ、第1回は30~60秒間の受動的注意集中をする。右（左）腕に重い感じがあらわれたら、さらにその感じを強めるようにする。そのうち、右（左）腕以外の身体部位にも重い感じがあらわれるようになる（汎化）。そうなつたら、それらの部位をも公式の中に織り込んで、漸次、その感じを強め、拡大し両腕、両脚にあらわれるようとする。

汎化の仕方は、ふつうつぎのA~Dのように起る。

A 右（左）腕ー左（右）腕ー両腕ー右（左）脚ー右（左）脚ー両脚

B 右（左）腕ー右（左）脚ー左（右）腕ー両腕右（左）脚ー左（右）脚

C 右（左）腕ー右（左）脚ー両腕ー左（右）脚ー右（左）脚ー両脚

D 右（左）腕ー右（左）脚ー右（左）側ー左（右）脚ー右（左）腕ー両脚ー左（右）腕

実際の練習のすすめ方は、「気持が（とても）落着いている。……右腕が重たい。……右腕が重たい（数回くりかえす）。……左腕が重たい（数回くりかえす）。……」のように、汎化に応じて次々に公式を加えてすすめていく。両腕・両脚に重い感じが汎化するまでには、大体3~6週間かかるのがふつうである。練習の効果が何時でも確実に、即時的に出るようになつたら、つぎの段階に移る。

3. 溫かい感じの練習

訓練公式……「右（左）腕が（とても）温かい。」

練習の要領は重い感じの練習と同様であ

る。毎回の練習には60~120秒を加えて、汎化がおこるまでつづける。4~8週間で両腕・両脚に温かい感じが現われるようになるのがふつうである。

実際の練習のすすめ方は

「気持が（とても）落着いている。……両腕・両脚が重たい（数回反復）。……気持が（とても）落着いている。……右腕が温かい（数回反復）。……」のようにし、順次、汎化のおこつた部位を公式の中に織り込むようにする。

4. 心臓調整の練習

訓練公式……「心臓が（とても）静かに打つている。」または「心臓が（とても）静かに規則正しく打つている。」

毎回の訓練時間をさらに90~120秒に延長し、2~4週間で、いわゆる natural heart training が終る。

実際の公式適用はつぎのようとする。

「気持が（とても）落着いている。……両腕・両脚が重たくて、温かい（数回反復）……気持が（とても）落着いている。……心臓が（とても）静かに規則正しく打つている。……心臓が（とても）静かに規則正しく打つっている。……」

5. 呼吸調整の練習

訓練公式……「（とても）らくに呼吸をしている。」

練習時間を120秒間ぐらいにまで延長し、受動的注意集中の状態をいつそう確実なものにしていく。

実際のすすめ方は

「気持が（とても）落着いている。……両腕・両脚が重たくて、温かい（数回反復）。……気持が（とても）落着いている。……心臓は静かに規則正しく打つている。……心臓は静かに規則正しく打つっている。……とてもらくに呼吸をしている。……とてもらくに呼吸している。……」

のようとする。

6. 腹部の練習

訓練公式……「胃のあたりが温かい。」

この練習は、本来、太陽神經叢の温感を目

的とするものであるので、太陽神經叢の役割とその位置を説明してやるのがぞましい。また、胸骨と臍のあたりを手で示してやると、留意がうまくいくようである。

実際の練習は、前の心臓の練習までの公式に、腹部の公式を加え、120秒間ぐらいを目安にしておこう。1～4週間で受動的注意集中が、さらに一層確実になる。

7. 額が冷たい感じの練習

訓練公式……「ひたいが冷たい。」

これまでの公式に額が冷たい感じの公式を加え、当初は10～20秒、次第に時間を延長して2～4分にわたるまで続けるようにする。

1～3週間でこの感じができるようになる。

默想練習

1. 標準練習の深化

訓練公式……「気持が落着いている。……両腕・両脚が重たくて、温かい（数回反復）。……気持が落着いている。……心臓が静かに規則正しく打っている。……らくに呼吸をしている。……胃のあたりが温かい。……ひたいが冷たい。」

この一連の公式が、よどみなく、しかも効果的に20～30秒で実現できるようにする。たいていは、4週間から8ヶ月にわたる規則的練習で、各標準練習の公式の示す心理・生理的効果を次第にはやすく得られるようになる。同時に、練習時間を5分から30分、あるいはそれ以上にまで延ばしても、効果を維持できるようになる。このようにして、雑音やいろいろな妨害刺激がある日常の生活場面でも、練習がうまくいくように訓練をすすめていく。

この期間におこなういまひとつの特殊練習は、時間感覚を得るために訓練である。それには、就寝前の最後の練習の終りに、「〇時〇分にいつたん醒めて、それからまたねむる。」という特殊公式を加え、それに30～60秒の注意集中をする。2～3週間の訓練で、よい結果が得られるのがふつうである。

2. 色彩心像視

この練習のためには、30分から1時間まで、時間を延長しなければならない。練習はつぎのような段階にすすめる。

A 自発色心像視

2～8週間にわたって、自然にあらわれる視覚的な色の経験を練習していくと、ある混合色が見えるようになり、そのうちに、一定の色がはつきりと見えるようになる。

B 特定色心像視

治療者の指示する色が、らくに心像視できるように訓練するものである。先ず個人色からはじめ、序々に変化していく、最後には指定された色が自由に見えるようになる。大体2～3週間かかるのがふつうである。

3. 事物心像視

これは、色彩の視覚心像化よりも困難である。したがつて練習時間も40～60分に延長し、かなりの忍耐をもつてすすめねばならない。練習はつぎの2段階にわけてすすめる。

A 具体物心像視

はじめ、ある具体的な事物全般について、完全に受動的な態度をとつて、じつと待つていると、自然にある事物が心像となつてあらわれる。もちろん、それは漠然としていて、あいまいで、出現時間も短いものである。数週間のうちに、段々、事物が簡単に、はつきりとあらわれるようになり、イメージも消えないようになる。そういうまでは、次の段階にすすまないほうがよい。

B 抽象心像視

“公正”，“自由”，“幸福”などのような抽象的なものに注意集中をするのであるが、人によってかなり異なつた経験を報告するものである。たとえば、映画のように生き生きしたもの、一片の紙きれのようなもの、非現実的な幻想様のものなど様々である。これを2～6週間続ける。

自己統制のよくできる、批判力のある練習者ではこの段階でカタルシス効果をあげるよう練習をすすめることができる。

4. 場面・情動経験

広々とした海を眺めているときに経験する気分のような概括的な感情状態に注意集中す

ることからはじめ、過去の経験、願望の世界などを心像視させるが、それぞれの内容は練習者の選択に任せるのがよい。多くの場合、シネラマ風のイメージがあらわれてくるものであるが、練習者の日常生活場面や過去経験に関係した特定人物は、はつきりと視覚化されないのがふつうである。

5. 人物心像視

はじめは、郵便屋、守衛などのような、比較的中性的な人物の視覚化に注意を集中する。はじめのうちは、イメージもぼんやりしていて消えやすいが、数週間から数ヶ月にわたって練習すると、だんだんイメージがはつきりして来て、消えなくなってくる。更に、練習者が敵意を抱いている人、嫌いな人をも視覚化できるようになるし、それらの人に対する態度もはつきりしてくる。

6. 自己観照

「自分は何がしたいのか」、「自分はどんな悪いことをしたか」とか、あるいは「我とは何ぞや」というような形で自分自身に問いかけながら、自然にあらわれるイメージを見るのである。ここでは個人差も大きく、経験はまったく様々である。神経症的な人の場合は、コンプレックスと関連した心理・力動的な問題がいろいろあらわてくる。

特殊練習

上述の練習を、患者に適用するための補助的練習として、器官調整法と自己鍛錬法の二つの方法が加えられる。前者は主として生理的効果を、後者は心理的効果を狙う臨床的方法である。いずれも標準練習がマスターされた練習者にのみ適用するのを原則とする。

1. 器官調整法

器官調整のための公式と、その適応症との関係について、従来報告された二、三の例を示す。

訓練公式	適応症
「眼が冷たい」 「まぶたが冷たくて、しひびれている」	花粉熱、気管支喘息、枯草熱
「鼻が冷たい」	花粉熱、血管運動神経性鼻炎、気管支喘息

「鼻が温かい」	しもやけ
「あしが重たい」	極度の顔面緊張
「口と咽喉が冷たい」	粘膜腫脹
「咽喉が冷たい。胸が温かい」	咳

2. 自己鍛錬法

自己鍛錬のための訓練公式は、大別するところの四種になる。

中和公式（「……はなんでもない」の意を含む）

強化公式（「もつといつそう……ができる」の意を含む）

節制公式（「……をしないでいられる」の意を含む）

反対公式（「他人は……であろうと、自分は……でない」の意を含む）

具体的には、無数に考えられるが、ここではその一例を示す。

「薬に頼らなくても平気だ（とわかっている）」 「気候が変つても平気だ（とわかっている）」	気管支喘息
「体重のことは気にならない」 「ものをのみこむのは気にならない」	嚥下障害
「小便がしたくなつたら、必ず眼が覚める（とわかっている）」 「〇〇時におきて……トイレに行き、……ベットにもどつて、……またねむる」	夜尿癖

自律訓練法の臨床的適用

上に述べたような方法にしたがつて練習をおこなつた場合、どのような効果があるであろうか。シユルツによれば、この方法の一般的練習効果はつぎのようである。

- 随意に休息し、エネルギーを貯える能力ができる。
- “意志力”に頼らずに内部の心理・生理的緊張を解消することによつて弛緩する能力ができる。
- 循環系、呼吸系というような、ふつうは自動的に働いている身体過程のコントロールができる。
- 随意的な身体活動および精神活動の能力を

増す。

5. 不快感や苦痛を軽減したり、除去したりできる。
 6. 自律訓練のトランス状態において、公式として示される観念に注意集中することによって、自己統制力が涵養される。
 7. 自律訓練のトランス状態での自己観照によつて、高度の洞察、自己批判力が得られる。
- 更に、心理療法としての自律訓練法の適応症として、シユルツとルーテはつきのものをあげている。
1. 呼吸器障害=気管支喘息、肺結核、他
 2. 胃腸管障害=嚥下障害、胃炎、胃潰瘍、便秘、下痢、潰瘍性大腸炎、他
 3. 循環器障害=心臓障害、期外収縮、冠状動脈循環、血圧調整、末梢循環系障害、痔疾、赤面、頭痛、偏頭痛、他
 4. 内分泌系障害=甲状腺機能亢進、糖尿病
 5. 泌尿生殖器失調、性的障害
 6. 妊娠、出産
 7. 皮膚障害
 8. 眼科障害、盲
 9. 神経障害=脳損傷、てんかん、他
 10. 精神病=精神分裂病、うつ状態
 11. 精神神経症=不安神経症、心気症、強迫神経症、恐怖症、ヒステリー、神経性食欲不振、心臓神経症、他
 12. 悪癖=夜尿、自慰、吃音、書瘻
 13. アルコール中毒、薬物嗜癖、喫煙
 14. 睡眠障害
 15. 知覚変容

II スポーツにおける“あがり” 対策としての自律訓練法

すぐれたランナーは、活動をしている身体部位にだけ全神経衝撃を疎通し直接活動に関与していない部位は部分的弛緩をおこしている。このような部分的弛緩はエネルギーを経済的に使用して一つの仕事に最大エネルギーを与える方法であるといわれている。しかし、緊張を除去して、弛緩の状態を保つということは容易なことではない。特に、不必要的緊張をなくして必要な緊張を維持する部分的弛緩は、かなり難しいものである。まし

て、精神機能をも含めた部分的弛緩は、容易なことでは得られないものである。

競技場面においてベスト・コンディションを維持する、あるいは控え目について、日頃の練習時の水準を維持するには、かなり高度の心身機能のコントロールを必要とすると考えられる。更に競技の成績は、単に競技場面での精神状態を反映するのみでなく、日頃の競技に対する心構え、生活態度の集約されたものと考えることが可能である。このように見えてくると、運動競技においては、技術面の科学的、合理的な鍛錬は当然のことながら、心理的、精神的側面でのそれをも併せおこなうことが、きわめて重要な課題であることに気付くであろう。しかるに現実には、このような精神的側面の訓練はかなり無統制であつて、ほとんど無策に近いもの、見当外れのもの、せつかく正しい訓練をやりながらその意義を解していないものなど、様々である。中には、このような精神的側面の訓練の必要性すら気付かない人がいるようにも見受けられる。また、必要性を認めたとしても、実際にどうしたらよいかという点になると、手のつけようがないというのが現状でもある。

しかし、このような状態を放置しておくわけにはいかないのであつて、何らかの対策を講じ、精神的原因によると考えられる成績の低下を、たとえ何十分の一でも救うべく努力することが、喫緊の要務である。勿論、さきに“「あがり」の対策について”⁽²⁾においても示されたとおり、今迄にも幾通りかの対策が講じられているが、そこで推唱された自律訓練法は、その性質からみて精神的側面の訓練におけるかなり有効な方法と評価することができそうである。就中“あがり”対策としての自律訓練法は、標準練習によって自己弛緩（緊張緩和）の能力をたかめるばかりでなく、特殊練習によって試合に対する心構えを作りあげたり、“あがらない”ようにするための自己暗示的な効果をも期待できる。

たとえば、試合前夜には、往々にして一睡もできないとか、熟睡できないとかいうことがある。また、食思がなくなつたりすることもよくある。このような状態は、大部分緊張をとつてやることによつてなくすことができるものであつて、それには標準練習が有効に働くが、更に“疲れなく

ても気にならない”とか“体があたたかくなると眠くなる”というような公式や“胃のあたりが軽くて気持がよい”という公式を用いたりする特殊練習によつて、より積極的にその効果を狙うこととも可能である。また、試合に臨む心構えの訓練としては、“試合で、自分はとてもよくやつている。うまくいかなくても気にならない”とか“いつでも、どこでも、自分の思うとおりに○○できる。他人のことは気にならない”というような特殊練習を考えることもできよう。あるいは、試合時には、休憩時間に練習を適用することによつて疲労回復を促進することや、実際に“あがつて”しまつたときに気持を落着かせて、平靜に復させることができると予想される。

勿論、選手によつてそれぞれパーソナリティも異なつているし、“あがり”の原因、症状も異なつている。更に、試合状況も競技種目によつてかなり異なつている。また同一種目であつても、選手によつていわゆる“試合運び”が異なつているのが常である。したがつて、各選手の特徴に応

じ、競技の特色に応じて、公式の内容を創意工夫したり、実際の競技への適用を考えることが肝要であろう。試合中にも適用できる種目もあるうし、試合前におこなつたほうがより有効なものもあるう。それぞれ最も効果的な適用方法を考えていいくべきである。

最後に、“あがり”対策として自律訓練法をすすめていく上で、考慮すべき点を若干指適し、今後の課題としておきたい。

1. 適用競技種目を適確に把握すること
2. 競技種目、選手の状態、時期に応じた公式の設定と訓練方法の検討
3. 訓練管理方法の検討
4. 間接的訓練効果の利用法の検討
5. 効果的な適用症状の把握
6. 直接的訓練効果を狙う場合の訓練適用時期の検討（試合前日、試合直前、試合中、休憩中のいずれにやるのが効果的か）。
7. 競技訓練に自律訓練を組み込むことができるかどうかの検討

第3章 自律訓練法のピストル競技への適用

一般的な自律訓練法の進め方は、毎週一回一定の日に、訓練者が練習者に面接して、公式を与える、また、練習の進み具合をコントロールしていくのである。

しかし、ここで扱つたピストル選手の場合には、その勤務地が全国に散らばつて居り、3ヶ月に1回、10日から2週間の合宿の時に東京に集まるだけなので、上述の一般的方法は用いられなかつた。

そこで、ピストル選手の場合、各合宿期間中には、訓練者が合宿所に赴いて直接面接によるコントロールをおこない、選手が勤務地にいる期間は、選手が毎日の練習結果を記録した記録用紙を一週間分ずつまとめて送つて貰い、訓練はその結果を見て手紙によるコントロール、更に隔週一回ずつ電話によつてコントロールするという方法を採つた。

手紙や電話によつてコントロールする場合には直接面接によつてコントロールする場合に比較して、練習の進み方が遅くなるのが普通であるが、ピストル選手の自律訓練法に対する動機が強かつたので、大した支障もなく、練習は順調に進んでいるようである。

次に、訓練方法、および現在までの経過を、順を追つて具体的に述べて行く。

〔注〕訓練は現在継続中であるので、ここに報告するのは、1月22日（第1回面接）から4月16日

までの分である。

(1) グループ分け

ピストル選手20名中、フリーピストルの選手12名について訓練を実施した。この12名を3グループに分け、3名の訓練者が3～5名づつ担当した。

(2) 方法

1月22日から31日までの合宿期間中に、訓練者が合宿に赴き、夫々3回自律訓練法の説明、実施およびコントロールを行つた。

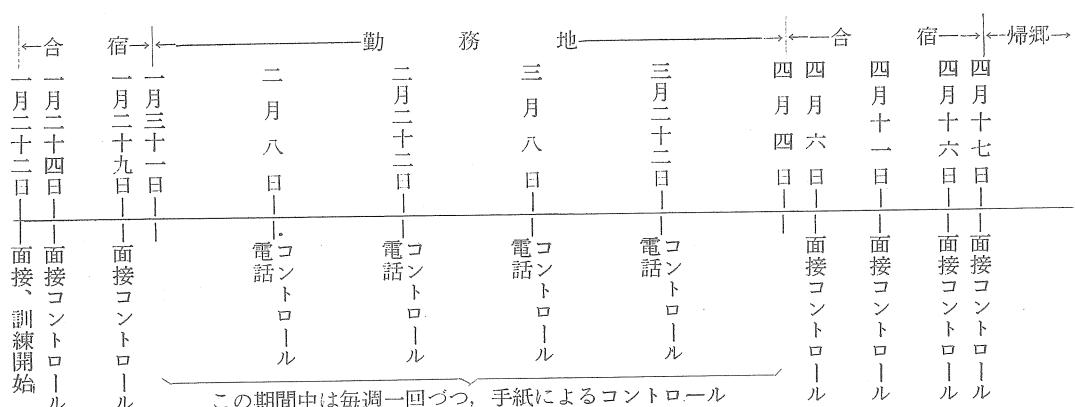
2月1日から4月3日までは、選手は勤務地に帰つてゐるので、毎日の練習結果を記録用紙に記入させ（この記入は合宿中も行つていた）、1週間分ずつまとめて訓練者に送らせ、各訓練者は、その結果に基づいて、次の練習の指示を手紙によつて行い、更に隔週木曜日には、電話連絡によつて、練習状況その他の報告を聞き、次の指示を行なつた。この電話連絡は、単に練習状況を聞くだけでなく、訓練者と練習者とのラボールを保つことによつて、練習者の訓練に対する動機を鼓舞するのに効果があつたように思われる。

4月4日から17日までの合宿期間中には、再び訓練者が、合宿に赴き、夫々3回面接コントロールを行なつた。

4月18日以降は、選手が勤務地に帰つてゐるので手紙と電話によるコントロールを行なつてゐる。

以上述べて来た練習方法を図に示すと第1図のようになる。

第1図 訓練スケジュール



なお、4月16日の面接コントロールの後、選手一人一人とインターキューをおこない、1. 自律訓練法練習上の問題点、2. 自律訓練法実施後の日常生活における変化、3. あがりの契機、過程、対策、4. 自律訓練法に対する選手の評価、等について色々な角度から質問して、種々貴重な報告を得たがこの結果に関しては、次章で述べられる。

(3) 経過及び練習効果

選手12名の自律訓練の進み具合は第2図（折り込み）に示される。

“重い感じ”は早い者で練習開始の日に、最も遅い者でも第11日目に現われ始めて居り、平均すると4.3日である。合宿など、集団で自律訓練法を行なう場合には、各成員が多少競争的になるので動機が高まり、個人で練習する場合より効果が早く現われ易いものである。

しかし、2月1日以降は選手達は勤務地に帰つてしまつたので、選手から送られた記録を見て、その後の教示を手紙で与えるため、一つの効果が現われてから次の公式に移るのに時間がかかり、その為、練習の進度は遅くなつている。即ち、“両

腕両脚に重き”が現われるようになつたのは、最も早い者が第20日目、最も遅い者では第79日目、平均40.0日目、特別に遅い2人を除いて平均を求める31.4日となる。

“温かい感じ”は、練習開始後9日目に既に現われ始めた者もあり、4月の合宿までで、全員に近い10人まで現われ始めている。

練習がかなり順調に進んだ3名は、4月の合宿の面接コントロールで“心臓の練習”に入つた。

また、図を見ると分るように、未だ教示を与えない身体部位効果が、自然に現われて來るのが全ての選手に見られた。

2, 3の選手は、過度に注意を集中しすぎたために、“しびれ”を訴えたが、これは軽減練習をさせることにより解消した。そして、すべての選手が、自律訓練法の練習をすることにより、眠くなり、静かなゆつたりとした気持になると報告している。

その他、練習後、日常生活において種々の効果が現われて來たが、この事については次章において述べる。

第2図 個人別“自律訓練法”練習進度

練習場所 月・日 延日数	合宿	勤務地	勤務地	勤務地	合宿
選手氏名	1/22 5	1/31 2/1 10 15	2/10 20 25	2/20 30 35	2/28 3/1 40 45
A	熬 右重 腕 重 脛 重 脚 重 脚 重	右重 腕 重 脚 重 脚 重	脚 重 脚 重	脚 重 脚 温	脚 重 脚 温 脚 温 脚 温
I	教示 右腕 右重 腕 重 脚 重 脚 重	右重 右 腕 脚 重 脚 重	左 脚 重 脚 重	左 脚 重 脚 重	脚 重 脚 温 脚 温 脚 温
U	熬 右腕 右重 腕 重 脚 重 脚 重	右重 右側 腕 重 脚 重 脚 重	左 脚 重 脚 重	左 脚 重 脚 重	脚 重 脚 温 脚 温 脚 温
K	熬 右重 腕 右重 腕 重 温 脚 重 脚 重	右重 腕 右 腕 重 温 脚 重 脚 重	左 脚 重 脚 重 脚 重 脚 重	左 脚 重 脚 重 脚 重 脚 重	脚 重 脚 温 脚 温 脚 温 脚 温
TK	熬 右重 腕 右重 腕 重 脚 重 脚 重	右重 腕 右 腕 重 温 脚 重 脚 重	左 脚 重 脚 重 脚 重 脚 重	脚 重 脚 温 脚 重 脚 重 脚 重	脚 温 脚 温 脚 温 脚 温 脚 温
TM	熬 右腕 右重 腕 重 脚 重 脚 重	右重 腕 右 腕 重 温 脚 重 脚 重	脚 重 脚 重 脚 重 脚 重	脚 重 脚 温 脚 重 脚 重 脚 重	脚 温 脚 温 脚 温 脚 温 脚 温
TS	熬 右重 腕 右重 腕 重 脚 重 脚 重	右重 腕 右 腕 重 温 脚 重 脚 重	脚 重 脚 重 脚 重 脚 重	脚 重 脚 温 脚 重 脚 重 脚 重	脚 温 脚 温 脚 温 脚 温 脚 温
N	教示 右腕 右重 腕 重 脚 重 脚 重	右 腕 右 腕 重 温 脚 重 脚 重	右 脚 重 脚 重 脚 重 脚 重	右 脚 重 脚 重 脚 重 脚 重	脚 温 脚 温 脚 温 脚 温 脚 温
H	教示 右重 腕 右重 腕 重 脚 重 脚 重	右 腕 右 腕 重 脚 重 脚 重	脚 重 脚 重 脚 重 脚 重 脚 重	脚 重 脚 温 脚 重 脚 重 脚 重	脚 温 脚 温 脚 温 脚 温 脚 温
M	熬 腕 重 脚 重 脚 重	右 重 腕 重 脚 重 脚 重	脚 重 脚 重 脚 重 脚 重	脚 重 脚 温 脚 重 脚 重 脚 重	脚 重 脚 温 脚 重 脚 温 脚 温
YA	熬 右重 腕 右脚 重 脚 重 脚 重	右重 腕 右 腕 重 脚 重 脚 重	左 脚 重 脚 重 脚 重 脚 重	脚 重 脚 温 脚 重 脚 重 脚 重	脚 温 脚 温 脚 温 脚 温 脚 温
YO	教示 右重 腕 右重 腕 重 脚 重 脚 重	左 腕 重 脚 重 脚 重 脚 重	右 脚 重 脚 重 脚 重 脚 重	脚 重 脚 温 脚 重 脚 重 脚 重	脚 温 脚 温 脚 温 脚 温 脚 温

第4章 あがり対策としての自律訓練法 の効果と問題点

I 自律訓練法の効果

すでに第2章において述べた通り、あがり対策としての自律訓練法の適用は、単に競技場面で直接選手に働きかける効果もさることながら、選手の基礎的な心身安定化という見地からもその評価がなされねばならない。

a. 選手の側からの自律訓練法の評価

射撃（フリー・ピストル）選手の自律訓練法の練習を開始して約90日後の選手の自律訓練法の評価を個人面接によつてとらえると、その効果は身体的および心理的の両面で報告されている。身体的効果、心理的効果はいわば相互依存的関係にあり、明確に識別し得ないものであるが、ここでは便宜上二つにわけて選手の報告をまとめてみた。

○身体的効果

1) 夜よく眠れるようになつた。

A, TK, TM, TS, U選手ら5名。

2) 寝ぎめがきわやかになつた。

A, TM, TS, U, YO選手ら5名。

3) 自律訓練法を実施すると直後に疲労が回復し、爽やかになる。

A, I, K, M, N, U, YA選手ら7名。

4) 食欲が増加した。

A, U選手ら2名。

○心理的効果

1) 緊張解消 以前あつた緊張症的症状の消失、いろいろしなくなつた、物に動じなくなつた、気短かでなくなつたなど。

A, M, TK選手ら3名。

2) 射撃場面でゆつくりとあわてずに射てるようになつた。TK選手。

3) 射撃場面で失敗（低い点が出る）してもそれを気にしないで次の射撃ができるようになつた。 TM選手。

○あがり対策としての評価

自律訓練法の進度が未だ初段階にあるし、その後実際の大会が開催されていないので、はつきりとはいえないが、四肢の重い感じ、温い感じが自

分で統制できるようになりつつあるのだから、自分の心の状態（たとえばあがり）を自分で統制できるようになれるだろうと思つている。しかも射撃競技は心理的なことに支配される点が多いのだから、この訓練法が効果があるだろうと思う。

A, H, I, N, TM, TS, U選手ら7名。

b. 訓練者の側からの自律訓練法の評価

選手自身が自覚し自から報告した自律訓練法の身体的、心理的効果および評価をaに上げた。現在の段階では彼らが主観的には意識していないが自律訓練法の効果と認められるいくつかの事柄を含めて、訓練者の立場から、選手の心身上の諸変化およびあがり対策としてのこの訓練法の有効性と問題点を考えてみよう。

○日常生活における自律訓練法の効果

先ずこの訓練法の練習を続けることによつて得られる日常生活における諸変化については、やはり身体的・心理的効果をあげることができる。

1) 休息効果

選手自身が“よく眠れる”。“疲労が回復する。”などと報告しているように、生理的・心理的緊張の解消によつて、休息効果を促進する効果があるようだ。これは自律訓練法の創始者シユルツ博士が一般的練習効果の一つに“随意に休息し、エネルギーを貯える能力ができる。”ことを上げていることと一致する。

2) 身体機能の全般的向上

食欲の増加、心身の快調、きわやかな目ざめなどに見られる如く、自律訓練法の練習を継続することによつて、選手の身体的コンディションは常に高度に保たれると考えられる。各選手が未だ訓練段階のごく初期の段階を習得したにすぎないのであり、進度には個人差が大きいにかかわらず、すでに相当な効果のあがつてゐることは、さらに訓練段階の進むに従つて一層よい効果が得られると考えられる。この点に関しても、自律訓練法が本来高度の心身平衡状態を狙つてゐることから当然予想される結果である

3) 精神的健康（心理的安定）

この点については、選手が自覚し報告している緊張解消といった効果の他に、選手自身の気づいていない心理的効果に注目せねばならない。たとえば、緊張解消を報告したA選手にしても、自律訓練法実施以来、過去に見られたような職務上の過度の緊張による精神身体的症状が全くあらわれないことに自から気づきながらも、最近はそういう緊張場面に直面しないためかも知れないと附言し、はつきりとこの訓練法との関連を認識してはいない。しかし同選手の生活環境については、自律訓練開始前後に変化はなく、同じような勤務を続けているのであるから、最近になつて彼が決して緊張場面に出あわないと考えられず、むしろ、実際には以前と同じくそのような緊張場面に遭遇していくながらもそのことが意識されず、安定した心理状態でいられるようになつて来ている。すなわち、以前では緊張せずにはいられなかつたような危機場面を、現在では危機場面とうけとらなくなつたと考えることができよう。

このように練習者自身には余り自覚されてはいないが、自律訓練法が精神的健康を保持する効果がみられ、無自覚ではあつても不安傾向の消失、過敏症の軽化などが、不眠の解消食欲増加などという自覚された身体的変化をもたらしているようと思われる。

自律訓練法の練習継続によつて選手の高度の精神的健康が保たれ、そのことは必然的に身体的好調を伴うわけである。さらにそのような身体的好調は無意識のうちに選手の心理的安定を再強化し、競技に対する自信とあがり克服の源泉となり得ようと考えられる。

○競技場面における自律訓練法の効果

ピストル選手の自律訓練法練習開始後、いわゆる大きな競技会が開かれておらず、その意味で競技大会という場面での自律訓練法の効果を云々することは時期尚早と思われる。しかし、すでに一部の選手は、正式の射撃練習時にこの訓練法を自発的に実施し、ある程度の効果を得ており、又選手の日常生活での諸効果から考えて、競技を行つてゐる間での自律訓練法の効果が期待できるよう思われる。その例をあげればつぎのようである。

1) 射撃中の休憩効果促進

全2時間にわたるフリー・ピストルの競技にお

いては、心身の緊張による疲労は甚だしいと考えられ、特に心理的な疲労が著しい。そこで選手は競技中に隨時休憩を必要とするわけであるが、その際に自律訓練法を実施することによつて短時間に心理的・身体的疲労を回復し、休息効果を大にすることが可能のようである。

2) 自己のペースで競技を進める。

あがりの要素の一つと考えられるあせりを除き、落ち着いて、自分のペースで射撃を続けられるようになる。これについてはすでにTK選手の報告がある。

3) 失点に対する不安反応の除去

思わぬ失敗があせりをひき起し、あがりの原因となる。一発の失点が、次の発射を急がせるという不安反応を内的にひき起し、それが次々と失点を重ねさせる悪循環の芽となるのであるが、TM選手が自から試みてよい結果を得ているように、失点後直ちに自律訓練法を実施することによつて不安を除くことが可能になろう。

4) 筋肉の局部的緊張と弛緩

ピストルを構えて標的を狙う瞬間、そして引金をひく瞬間には、身体の他の不必要的部分の筋肉は全て弛緩させて一点に注意を集中し、引金を引く指と関連部位のみが適度に緊張していることが最も望ましい。多くの選手が、あがつた時には腕に力が入り銃口がふるえるとか、引金をひく指が硬直してしまつたといつてのことからみても、自律訓練法によつてそのような部分的弛緩と緊張を得られれば効果があらわれるものと考えられる。選手らの自律訓練法の進歩段階は現在では未だ標準練習のなかばに過ぎないが、彼らが標準練習を習得し、一層随意的身体活動・精神活動が可能な状態に達し得た時に、ピストル競技のための特殊練習が検討され適用されるであろう。

以上のいくつかの効果は、すでに第2章で述べた自律訓練法の一般的練習効果があらわれるならば当然得られることが予想される効果といつてよいであろう。

○あがり対策への選手の動機づけとしての自律訓練法の効果

いわゆる超一流選手といわれるような選手はその人なりのあがり対策を持つているものである。しかし、ローマ・オリンピック参加選手約150名

についてのアンケートの結果ではあがらないための工夫をした者はわずか25パーセントであり、しかもも対策といえるほどの対策を持つていた者はその半数にも満たないということからもわかるように⁽²⁾、あがりはスポーツ選手の誰もが直面する問題でありながら具体的にその対策を行なつている者は非常に少い。それはあがり対策の必要性を十分認めていてもどうにも仕方のないものとして手をこまねいているもの多いことを物語つている。

射撃競技においては、競技に占める心理的要因の比重の大なることはいずれの選手もが認めていながら、対策に苦慮して暗中模索していたといえる。それだけに、自律訓練法の練習を通して選手同志が共にあがりについて考え、語り合う機会を与えられたことと、現在まででは重い感じ・温い感じというこの訓練法としてはごく初步の段階を習得し得たにすぎないが、それなりに“やがて自分の心の状態を自分で統制できる”という確信あるいは希望、期待を持つことの二点によつて、あがり対策を自分の問題として考え、自分なりに努力しようという態度が養われて来ている。このことは、誤用はあつたが選手自身が自発的に、射撃場面に自律訓練法を適用してみることを試みていることからも明らかである。

また、この訓練法の直接の効果ではないが、上に記したように、選手同志が訓練者を中心とし、あがりの問題から始まつて職場の問題、選手生活を送つていることに伴う問題などを語り合う機会を幾度か持つたことは、集団カウセリングとして、選手の精神衛生という見地から大いに効果があつたことをつけ加えたい。

II あがり対策としての自律訓練法の問題点

1) 誤解・誤用の問題

あがり対策として適用する場合に限らず、自律訓練法は練習者によつてしばしばこの訓練の目ざすところと、各段階での練習の目的とが混同され、個々の段階での目的とされている身体の部分的変化のみが本来の目的と取り違えられ、そこに好ましくない態度、すなち、受動的注意集中のできない状態が生じることがある。又、ピストル選手への適用においては、個々の段階で起つた身体

変化を、競技進行中にただちに適用しようとするような誤りも時として起る。たとえば、ピストルを持つて標的を狙いながら“右腕が重たい”とやつてしまつたため、腕が重くなり下がつて、弾がそれたという例がある。

2) 自律訓練法実施のための動機づけの問題

自律訓練法を練習しようという動機づけはあがり対策に対する動機づけの強弱と相互関係を持ち、あがり対策への関心がこの訓練法への動機づけを強め、訓練の進展はあがり対策を考えさせることの動機づけとなる。

たとえ選手が自律訓練法の練習を開始したとしても、さらに、この訓練法ではその効果は練習者の自発性によつて大きく左右されるので、選手のモティベイションの有無が決定的な役割を演ずる。ところで、この訓練の進め方は先述のようにきわめて簡単な練習から入つて行くので、手続上から練習効果や予想される事態を練習者に予め知らせぬことが多い。したがつて、スポーツ選手が彼らの持つあがりという問題と、この訓練法との関連について疑問を抱きがちであるので、定期的な管理面接にあたつて動機づけの強化をはかることが必要である。

動機づけのためには訓練法の全練習過程を予め示すことがよいように考えられるが、そうすることは、むしろ練習者に対して練習の進み方についてのあせりを与える、練習者をして異常に熱心な積極的態度をとらせるうことになり、受動的注意集中を妨げ、練習が進まないのみならず、へい害すら生ずることがあるので、練習中の現段階より先の練習法について、予め知識を与えないことが重要である。

しかしながら、集団練習の場合には他人の進行状況が気になり、自分もそれに遅れまいとして積極的努力をする者があらわれて来る。現に本研究の対象となつた選手中にもそのような例がみられるが、意図的努力の有害性、進み方の個人差についての教示によつて受動的態度を保持するように管理することが大切である。

3) 自己流のあがり対策に固執する場合

既に自分なりのあがり対策を持ち、ある程度成果を上げている選手では、先ずこの訓練法実施に対する動機づけが欠けている。又、彼の方法に加

えてこの訓練法を実施すると仲々進歩があらわれず、時としては自己の方法へともどつてしまうことがある(YO選手の例)。いずれの場合にも、慎重な指導、管理が心要である。

4) 弛緩の余り、眠り込んでしまう場合

重い感じ、温い感じの段階において、心身ともに弛緩し、たいがになつて眠りにおち入つてしまうことがある。そのために、あらゆるスポーツは緊張を必要とするゆえに、この訓練はスポーツ選手に不向きであるように危ぶまれる恐れがあるが、眠り込んでしまうということは、受動的注意集中がよくできるようになる過程での一時的現象であり、練習の効果の一時的兆候でもあるので、

管理を誤らねば心配はない。

5) 教示と練習の管理

すでに上げた1)~4)の問題は、すべて訓練者による教示と、練習の仕方の管理とにかくつている。その意味で管理面接あるいは通信管理の際に与えられる教示および練習者のその受取り方が、この訓練法の効果を左右するし、又悪影響を及ぼすこともありうる。

それゆえ、自律訓練法の練習にあたつては練習者である選手は一週一度、専門的訓練者あるいは専門家の指導を受けた監督・コーチなどに、練習の進行状況を報告し、管理を受けることが必要となつてくる。

第5章 今後の課題

I “あがり”の現象と自我

ふつう，“あがり”という現象は、選手なり演者なりが、外的な圧力あるいは内的な緊張による過度の興奮のために耐えきれず、ふだんのような競技や演技ができなくなってしまうことであるといわれている。

とすれば、“あがり”対策としては、外的な圧力や内的な緊張をとり除き、ふだんと同じような状態にすればよいということになろう。

ところで、外的な圧力と内的な緊張とは区別できるものであろうか。ここに同じぐらいの実力をもつた一流選手が2人いて、それぞれ同じように、“オリンピックでは、きっとメダルをとつてくれるだろう”と期待されているとしても、一方は、そういう国民的な期待を耐えきれないほどの圧力を感じていても、一方は、それほどの圧力を感じていないかもしれない。それほどでないにしても、選手によつて外圧の感じ方が違うことは、よく知られていることである。どうしてそのような外圧の感じ方が違つてくるのだろうか。それは、自我的タフネスが選手によつてさまざまだからであろう。選手の中には、ちよつとした圧力にも傷つきやすい弱い自我のもちぬしもいれば、かなりの緊張にも耐えられる強い自我のもちぬしもある。だから、同じ外圧でも感じ方が違つてくるのである。

外圧は、自我に触れて内的な緊張をもたらすとき、はじめて“あがり”的原因となるのであつて自我に触れなければ問題はない。

そこで、“あがり”対策としては、まず外圧を自我に触れさせないようにする方策が考えられてよい。ソ連のトレーナーは、選手の責任や不安などまでそつくり肩がわりして、選手が最小限の精神的な負担だけで試合にのぞめるように配慮するというが、そういうやりかたは、これに相当する。

内的な緊張をおこさないように、選手の自我を外的な圧力から完全に保護してやることはなかなか容易なことではない。競技によつては不可能なこともあるだろうし、また選手が傷つきやすい自我のもちぬしであるときは、外圧を遮断するだけ

では十分でないだろう。そもそも、スポーツでは、勝敗というはつきりした評価がたえずおこなわれるから、いやおうなしに、選手自身の自我や自己がそこで露呈されてしまう。いいかえれば、自我を関与させないでませるわけにはいかないのである。そこで、外圧を遮断してやるというような、消極的な方法よりも、もつと積極的に、少々の外圧にさらされても耐えられるような強い自我を確立するための方法が必要となる。昔から名人とか達人とかいわれる人たちが、坐禅を組んだり、滝に打たれたりして人生観や勝負観を鍛つたのは、そういう自己鍛錬ないし自己改造にほかならなかつたといえよう。ここで検討されている自律訓練法は、そういう自己改造、自我確立のための体系的な方法として有効なことはたしかである。

そういう徹底的な自己改造もさることながら、いつたんあがつてしまつてもすばやく平常心を取り戻し、精神的な余裕をえられるような、計画的な方策が欲しいものである。ここで検討されている“自律訓練法”はそういう要請にも合致したものといえよう。

II 精神的弛緩と身体的弛緩

外的な圧力が自我に触れて、内的な緊張をもたらすとき、それはまず不安や焦躁などの情動的緊張となり、つづいて筋緊張の増大、心搏数の増加、血圧の上昇などの身体的徵候をともなつてくることがしばしばである。ときには、食欲がなくなつたり、不眠を訴えたりすることもある。

“あがり”がこうした精神的身体的緊張であるとすれば、“あがり”的対策としてはまず緊張の解消ということを考えればよい。

緊張の解消といつても、身体的緊張はむしろ結果であつて、精神的緊張が原因となつているわけだから、両者の解消を考えていかなくてはならない。もちろん、技術的には前者に重点をおいたものと、後者に重点をおいたものとがある。常識におこなわれている軽い体操や深呼吸、あるいはじょうだんや世間話などもそれぞれ、前者は身体的弛緩を、そして後者は精神的弛緩をねらつてい

るといえるし、もつと体系的な方法にしても同様である。

ここで、われわれが“あがり”対策としての利用を提唱し、その効果を目下検討中の“漸進的弛緩法”と“自律訓練法”とを比較してみたい。

シェイコブソンの“漸進的弛緩法”は、筋緊張の弛緩がただちに精神的緊張の解消をもたらすだろうという前提から、筋弛緩のトレーニングを中心としているのに対して、シユルツの“自律訓練法”は、まず、受動的注意集中とよばれる独特な注意のしかたで身体感覚に意識を向け、身体的弛緩の状態を作り出し、さらに意識を心に向け、默想をつづけて自己洞察、自己沈潜をおこなうことをもトレーニングの内容にとりいれている。

“漸進的弛緩法”は、あくまでも身体的弛緩を目標としているのに対して、“自律訓練法”はそればかりでなく、精神的弛緩をも意図している点で、両者を区別することができるかもしれない。たしかに、“漸進的弛緩法”でも、想像によつて生ずる筋緊張の弛緩もトレーニングされるが、“自律訓練法”ではもつと積極的で、默想や冥想による精神的弛緩のトレーニングがかなり重要な役割を果している。あるいは、“自律訓練法”的默想練習によつてえられる独特な心身状態は、たんなる無緊張ではなくて、外部からの刺激に対して、いつでもすぐに行動をおこし、事態に対処できるような、いわば一種の準備状態であるといえるかもしれない。いいかえれば、できるだけ弛緩することによつて、そこで消費される心身エネルギーを最小限に抑えながら、必要なときにはいつでも緊張できる状態である。つまり、いつでも、過不足のない心身エネルギーの投入ができる精神的・身体的状態である。いわゆる平常心とよばれるものは、これに似た状態を指しているのである。とにかく“自律訓練法”的上達によつて任意に緊張一弛緩の心理的・生理的体制をコントロールできるようになる。シユルツがこの心身状態を“自己弛緩”とよんだのは、いつ、どこでも、必要なとき必要なだけの緊張を確保できるという、任意性を強調したかつたからであろう。ここでえられる弛緩状態は、薬物などによる弛緩状態とは同じでない。薬物などによる弛緩状態では必要なときに、弛緩から緊張への移行を意図しても、一

定の薬理学的変化を経なければならない。その点で任意性がないのである。

“自律訓練法”によつてえられる“自己弛緩”的状態下では、任意に心身エネルギーを効率よく発揮できるので、たんなる弛緩と同一視すべきではない。

III 弛緩——緊張の自己統制

“あがり”対策としては、緊張解放ということを重視しなくてはならないといつても、それはあくまでも、過緊張に陥つている心身状態を適度の緊張下にひき戻すためのものである。課題遂行に必要な緊張状態を作り出すために、いつたん過緊張を弛緩させるのである。いわば緊張のための弛緩である。あらゆる人間行動がそれぞれ適度の緊張を必要とするが、とくにスポーツは、大量の心身エネルギーの投入を必要とするので、弛緩させるだけで終つてはならない。もういちど、必要な緊張状態を作り出さなくてはいけない。“あがり”対策としての弛緩は、たんなる弛緩ではなくて、弛緩一緊張の再体制化なのである。

そういう弛緩一緊張のコントロールは、それぞれの競技の特質に応じて、経験的に会得されているかもしれない。

たとえば、フリー・ピストルでは、銃を構えて5秒から10秒ぐらいの間にひきがねを引かないと、銃口の動搖は激しくなり、右腕の安定も悪くなつて、結局命中率が落ちてしまうといわれている。象徴的ないい方をすれば、フリー・ピストルでは、銃を構えてからの“8秒間の緊張”が弾着を左右するポイントであるとさえいえよう。右腕を安定させて銃を構え、標的をねらい、銃口の動搖の小さくなるのを待つて、最適と判断されたところでひきがねを引かなければならぬという課題遂行に必要な精神的肉体的緊張は、10秒以上は維持できないほど、強烈なのである。射撃と射撃との間では、十分に休息するようにという指示は、要求される強烈な緊張に即応できるよう、弛緩—緊張をコントロールしようとしたものかもしれない。

IV 心的ウォーミング・アップ

もう少し、体系的に弛緩—緊張の自己統制をお

こなねうとするならば、弛緩ばかりでなく、緊張つまり、“さあ、やるぞ”という精神的なウォーミング・アップのためのくふうがどうしても必要となつてくる。

そのために考えられるのは、自律訓練法におけるシユルツの公式のほかに、スポーツ・ウォーミング・アップのための特殊公式をいくつか準備する必要があるようと思われる。それには、たとえば全身にわたる気力の充実感、試合場へのスマスな適応、観客からの圧力無視、敵を呑むの概、心身の好調感、全力投入の気構え、勝負無視の態度、強靭な根性でのファイトの盛りあがりなどを作るような、いわば自己暗示的公式が考えられる。こうした暗示は、ふつうの状態では、ほとんど効果がないけれども、スポーツ場面において、しかも、自律訓練法で、ある程度の練習が進んだ人には有効なことが少なくない。ことに標準練習の終つた人には意外な効果のみられる例がある。

また、試合場面などを、あらかじめ心に描いて、そこで自分がうまくやつていることを想像するような方法も有効であろう。これは従来、メンタル・リハーサル・テクニックとして、スポーツその他の学習などに応用されてきたものである⁽⁴⁾。自律訓練法の標準練習が了つて、黙想練習に入つた人なら、このメンタル・リハーサルは決してむづかしいものではない。ことに、運動選手は運動感覚が鋭敏強烈だから、かなり具体的にイメージを想い浮べることができる。競技の相手に対して優越的態度で試合しているところ、具体的な試合運びのプロセス、自分の弱点をカバーしながら技を競つているところ、大観衆にも臆せずに平然と

ファイトを燃やしている自分などをイメージに浮ばせるのである。同時に、その場面での自分が単なるイメージだけでなく、感情、情緒を伴うようになればしめたものである。これも、ふつうではできないが、自律訓練法の進んだ段階では、かなりの実感を伴うことが多いものである。

しかし、これらは、筆者らが、従来、断片的に試みたものであるから、今後、体系的に検討してみないと、その功罪、効用はまだ充分明らかでない。現在、進みはじめた自律訓練法の練習者が、もう少し多くの階梯を登つたら、これらの積極的ウォーミング・アップの方法をとつてみよう待ち構えているところである。

しかし、これらのウォーミング・アップは、その適用を充分慎重にやらねばならぬことはいうまでもない。みんな一律にというわけにはいかない。選手の人々の性格特性、練習の進み方、あがりの状態、根性の様子、試合観などに応じて、それぞれに変えていかねばならないであろう。

そのためには、単に自律訓練法を機械的に適用するというのではなく、その間に、充分選手たちと話し合い、ラボールをつけ、理解し合い、よき相談相手となつて密接な人間関係をもつなど、つまり、スポーツ・カウンセラーの役割りを果すことが大切であろう。この点、訓練者一人で3—5名ずつの練習者を長期間にわたり管理している今回の企ては、予想していたよりも、いつそうよい効果をあげ得たように思われるが、さらに今後が大きく期待されるゆえんである。

引　用　文　獻

1. 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第3集, 1961, 82—89.
2. 成瀬悟策　「あがり」の対策について
OLYMPIA, No. 6., 1961, 29—33.
3. 林 茂男 精神医学的健康管理に関する研究——自律訓練法に関する研究——
防衛庁技術本部第2研究所, 技術資料報告, 1961.
4. 高橋良幸・小保内虎夫 教育相談におけるメンタル・リハーサル・テクニック
東京教育大学教育相談所紀要第2集, 1960, 73—83.

AUTOGENE TRAINING 記録用紙

公式

練習者

日 目

昭和 年 月 日 () 場 所

朝・昼・晩 時 分より 姿勢

練習時間 分 秒 閉眼・半眼・開眼

効果回	練習効果	時間	他の身体部位効果
1			
2			
3			
感想・症状			

