

## 15. 個性別競技適応行動の研究

—感受性の繊細な柔道チャンピオンの事例～自己記載と再検証—

日本大学	金野	潤
筑波大学	増地	克之
帝京大学	渋谷	恒男
淑徳大学	山田	利彦
大阪産業大学	内村	直也
大阪心理技術研究会	船越	正康

## 15. A study of Adaptable Behavior to Competitions for Individual Athletes

—The case of a sensitive judo champion  
from the point of self-record and reexamination—

Jyun Konno	(Nippon University)
Katsuyuki Masuti	(Tukuba University)
Tsuneo Sibuya	(Teikyo University)
Tosihiko Yamada	(Syukutoku University)
Naoya Uchimura	(Osaka-Sangyo University)
Masayasu Funakoshi	(Osaka Society for Study of Psycho-Diagnostic Method)

### Abstract

This is the study of self-adaptation ability to judo competitions for individual athletes, from the point of past self-records of behavior for tournaments and 11 UK tests by a former athlete, who had competed in All Japan Judo Championships, and had been selected as an AJF judo trainee. This examination was performed with the past records of 11 UK tests taken by the author and they have already shown the law of adaptable behavior for competitions in the case study.

The findings in this analysis were as follows:

1. Aging records were placed in order according to the adaptability of competitions at the age

of 20-30.

2. Along with 1, 11 UK curves in the tested 9 years out of 11 years were placed in order according to the theory of the Curve.
3. The agreement degree of judgment between these records was :  $r_k = 0.7\sim 0.8$  (  $p = 0.05$  or  $0.01$  )

It was shown that competition results, self-records of behavior, and UK data correlated highly with each other and it clearly showed that understanding individual personality was an important element in coaching and supporting athletes. The main points for understanding athletes were:

- 1) to strengthen motivation, vigorousness, and perseverance,
- 2) to raise the level of mental energy,
- 3) to maintain the good condition of mental health and additionally
- 4) to understand the dynamics of personality and to keep on supporting to raise the sense of independence.

It is also found out that the law of change within individuals has something in common with the law of differences between individuals.

## I はじめに

UK法を用いたスポーツ選手の研究(小林 1986)はスポーツ適性(田中 1962 高橋 1988 小西 1991 船越 1992 '97.3 山口 1997)を中心にコンディショニング(呉 1991 安田 1991 船越 1997.5)やコーチング(長田 1977 '79 角 1983)に集中しており、一事例を特定して個性別競技適応行動(佐藤 1982)を取り上げたものは数少ない。それはUK法自体が臨床的研究の手段として発達し、常に対象事例の曲線傾向と行動特徴間の法則性証明が命題となっているからである。研究者の間では個人間差異を統計法によって証明する一方で、個人内変動の法則を臨床的思考(船越 1993)の下で明らかにするのが常道である。競技場面におけるメンタルサポートも選手の曲線が収録され、競技水準と個々の行動特徴が把握されれば選手やコーチの要求に応えることができ、成果が上がった時点で役割が終了する。しかし理論的には解明されていないながら、どれだけ多くのサポート失敗例が繰り返されていることであろうか。UK研究者の間では常識であっても現場の指導者には理解できない専門の壁があるのではないか。この点を解決するためには曲線の提示と解釈が示され、同時に競技行動の実際が明らかにされる必要がある。本事例は11年中9年11回にわたって曲線が収録された一事例について既に先行研究(船越 1997.7)で検討が行われ、曲線変化と競技成績および観察特徴間の法則性がUK研究者の視点から纏められている。再検証として取り上げた理由は、現役を引退して7年を経て指導者の立場となった対象者が自らの現役時代を回顧しつつ心理データとの照合を試みたからである。記憶による変容はあっても本人の自己検証はスポーツマンの目標達成行動の背景にある心理的法則を特定するのに大きな意味をもつであろう。今後のサポート視点を明確化するために貴重な事例として取り上げた次第である。

## II 方法

先行研究で取り上げた9枚のUK曲線に同一年に収集された2枚を加えて計11枚を提示した上で、曲線解釈と全日本選手権の戦績および対象者心理の自己記述を併記し、曲線傾向と戦績の関連を明らかにする。記述細目は次の通りである。

- (1) 対象者の自己記述前部：1) 柔道に対する想い、2) 子どもの頃からの柔道歴と自分史
- (2) 経年別曲線解釈と戦績：1) 人柄類型細部判定 (小林 1970)、2) 精神健康度5段階判定 (小林 1976)、3) 作業量段階 (内田 1957)、4) 曲線傾向 (船越 2005)、5) 全日本選手権記録 (講道館 1998)
- (3) 対象者の自己記述中部：1) UK検査受検当時の生活と戦績・自己観察
- (4) 曲線傾向と戦績の関連：戦績3分類別平均曲線と解釈
- (5) 対象者の自己記述後部：1) 国際試合に対する思いと全日本選手権ルールとの違い、2) 自己の柔道振り・柔道センス、3) UK法の評価

## III 結果と考察

(1) 対象者の自己記述前部： 1) 柔道に対する思い：柔道は1882年に東京で創立された。ある寺の片隅の12畳の古びた道場で産声をあげた柔道も現在では、世界での加盟国数は187カ国を数え、競技人口数はサッカーに次ぐものと概算されている。私はこの柔道と柔道に携わる人々に育てられ生かされてきたという思いが強く感謝の気持ちを忘れたことはない。柔道は私自身の心の故郷であり、心身の鍛錬場であると考えている。それは、現役生活を退いた現在でも同じことが言える。柔道の創始者嘉納治五郎先生は精力善用、自他共栄つまり柔道の2つのモットーは「精神力の最大且つ有効な利用」「相互の幸福と利益」であると説かれた。すなわち柔道修行の究極目標は柔道で培った心身を有効に活かし世の補完をすることであるといえる。私は選手としては一線を退いたが、柔道を志すものとしての修行は途中であり、自分の命が尽きるまでその修行は続くのである。私の尊敬する柔道家の一人であるYY先生は来世で嘉納先生より「おまえがYYか。日本の柔道は頑張ったな。よく私の精神を理解して頑張ってくれた」と迎えて下さることを夢としていると仰っておられた。その時に自分もその一番端の席に同席させただければこれ以上の幸せはないと考える。

振り返ってみると自分が柔道の現役選手として戦っているときからこのように柔道の精神性を大事に考えていたかと自問すれば答えは甚だ疑問である。とにもかくにも勝利することが最優先であった。試合という舞台は己の自己顕示欲を満たすためのものという色合いが強く勝つことだけがそれを満たしてくれた。試合に懸けるあまり試合前は緊張感で一睡もできないこともあった。勝利は強い高揚感と幸福感を与えてくれたし敗北は強い挫折感や孤独感を生み出す。そして、そのそれぞれが苦しい稽古を耐え抜くエネルギーになっていたことは間違いないだろう。おそらく今の若い柔道選手たちの多くも私の選手時代と大きくは相違ないのではないだろうか。若き日の己のあさはかさや現代の若い選手たちの柔道精神に対する認識の希薄さを擁護するものではないが、月日と共にしか理解していけないものがあると体験的に私は考える。しかし、私を指導してくださった先生方や先輩、友人、後輩が柔道精神の大切さを稚拙だった私に丹念に根気強く説いてきてくれたからこそ月日とともに自覚できたと確信している。それと共に勝利に向けて全てを懸けてきた経験も自分自身を強く、そして優しくしてくれたことは間違いないと私は考える。自分が指導者となった今こそ若い柔道家達に柔道精神の大切さ、ひたすら勝利を目指すことの大

切さを丹念に根気強く説いていかなければならないと考えている。それが柔道家として自分の修行であるし、感謝する柔道への恩返しでもある。その思いが若い柔道家の心にゆっくりとでも浸透し、いつか彼等自身が柔道精神の素晴らしさに気づき、勝利に懸ける日々が苦しくても光り輝く素晴らしい期間であることに気づいてもらえたらなによりである。

2) 子供の頃からの柔道歴と自分史：私が柔道を始めたのは中学校へ入学してからである。それ以前のわたしは水泳、サッカー、野球などをしていたがお世辞にも上手と言えるものではなく、活躍するどころか試合に出た経験すらほとんどなくベンチを温めるのが役割であった。走ればいつもドリが指定席であり、腕立て伏せや逆上がりは一度もできなかった。いわゆる運動神経の鈍い子というのが自他共に認める私の少年時代の総評であろう。中学校入学時に私は中学で水泳部に入部しようと考えていた。それは、野球やサッカーに比較してほんの少しやっている期間が長いからという安易な理由であった。入学式のすぐ後に配布されたクラブ活動の選択希望用紙の第一希望に水泳部と記入し、第二・第三も一応埋めなければいけないのかなと思い第二希望に臨席の生徒の用紙を真似して柔道部と記入した。ところが私の入学した中学は水泳部が全国大会へ出るほどの強豪で部員希望者が多すぎたため、私は第二希望の柔道部へ廻されてしまったのである。これが柔道を始めたきっかけであるから人生は不思議だ。それ以降自分の人生が柔道中心の生活になるなどは当然思いもよらなかった。ちなみに第三希望には卓球部と記入していた。第三希望に廻されていたら卓球をやっているのだろうか。そう思うと人生の不思議さと共に自分の幸運に感謝せずにはいられない思いである。

さて、柔道部に入部したからといって運動神経が鈍いものが急に良くなるということなどあるわけではなく、練習をただこなすだけで必死であった。受身を半日教わると翌日からは容赦なく畳に叩きつけられた。格闘技が他のスポーツと違うのは弱い者は文字通り相当に痛い目に合うということであろう。私の入部した柔道部は顧問の先生がおられたが、ほとんど練習には顔を出さなかったため、中学生の先輩達はかなり乱暴に後輩を扱った。入部一週間後には1日に何度も締め落とされ、失禁してしまう同級生を見るのは日常茶飯事になっていた。そんな毎日が続いたため、春には30人以上いた新入部員も夏になる頃には5人になってしまっていたほどである。私はなんとか5人のうちの一人には残っていたものの中学2年の終わりには他の4人は黒帯に昇段し、私一人だけが昇段試合で勝つことができず黒帯を締められずにいた。そんなただいじめられるだけの練習、自分だけが強くなれない柔道を当時はあまり好きではなかった。しかし、途中で辞めてしまうのはなんだか格好が悪い気がして辞められずにいた。子供ながらの見栄があったと思う。私は自分の周りに柔道を教えてくれる人がいなかったので柔道の教本を購入して読んで勉強をした。自転車のチューブで打ち込みをしている写真を見て、同じことを家の前の道路標識で毎晩行った。また、ランニングも習慣とするようになった。やはり強くなりたかったのである。そんな自分なりの努力をしたがそれが中学時代に報われることはなかった。こうして柔道を始めた当時を追憶すると苦労話を書いているようで情けなくもあるが、当時の回想録を記述すると自然とそのような感じになってしまうのである。中学卒業時に私はもう柔道は辞めようと考えていた。しかし、心のどこかでいくらがんばっても強くならない、みじめな思いをするだけの柔道を辞めるのが寂しい気持ちにもなっていたのである。自分でもその寂しさがどこからきたものなのかはよくわからないが、楽しい思い出が一つもない柔道を高校でも続ける選択をしたのである。

私が入学した高校の柔道部は東京都でも優勝経験があり、入学前年は関東大会で3位に入賞する強豪校であった。名もなき中学の末端柔道部員の私にとっては場違い以外のなにものでもな

く、入学当初は自分で決めたことながら早まったという思いも一瞬よぎったが、毎日の練習について行くだけで精一杯で長く悩んでいる暇などはなかった。

私にとってなによりも幸運だったのは初めての師であるHM先生に出会えたことであろう。HM先生はNPT大学をご卒業されN大学第一高等学校で体育と柔道を教えておられた。柔道部顧問としては珍しく高校時代までは野球を専門にされていた方である。鹿児島のご出身で稽古や私生活の指導では厳しかったが面倒見のいい先生であった。私は物覚えがいいほうではなく、教えられることを一度でできるといことがなかった。しかし、先生は根気良く技術を教授してくれた。その指導法は大変厳しいものであったが、見限ることはせずに丹念に私を指導してくれた。当時はあまりの厳しさに師匠をうとましく感じることもあったが現在にして回想するに師匠への感謝の念は年を追うごとに強くなってきている。そんな熱心な指導のおかげで私は柔道の技術的な輪郭がおぼろげながら理解できるようになっていった。中学時代にいくらやっても強くなりえないその理由が氷解していくような感覚があった。その感覚と共に試合でも段々と勝てるようになっていった。そして、高校2年生で東京都の個人戦で優勝し高校3年でも東京都で優勝し、国民体育大会ではTK選手(当時S学園)等と東京チームとして全国優勝することができたのである。高校総体では全国入賞はできなかったが柔道に対しての思いは強くなり、大学でも柔道を続けようとN大学に進学したのである。

(2) 経年別曲線解釈と戦績：図1は強化選手として受けたUK検査の20歳から24歳までの6回分、図2は25歳から30歳までの5回分と全11回の平均曲線である。24歳と26歳時は国際試合の約一月前に代表選手としてコンディショニング把握のために受けた検査結果が加わり、28・29歳時は合宿不参加のため受検していない。図の下欄に示した通り、検査は全体合宿の行われた夏季あるいは冬季に実施され、何れも全日本選手権以降のものである。スポーツ適性やコンディショニング研究の資料としては不適切であるが、大会の影響を受けたと考えるには月日経っており、同時期の平均的心理状態を表すものと考えてよかろう。図の最下欄に検査年月日を西暦年の下2桁表示で、続いて全日本選手権の戦績を記した。図内下段には受検時年齢に続いて検査回数表示を併記した。心的エネルギー水準を表す作業量④段階＝高能率水準・A段階＝一般成人水準・B段階＝低能率水準と精神健康度判定5分類記号は、184頁の表3～5を参照されたい。

精神的側面から見た柔道適性(佐藤 1982 前田 1984)をUK法によって捉えると、職人気質・名人肌・学者タイプと云われる人柄類型8型が浮かび上がる。他人が真似のできない技や予期できないタイミングを身につけた選手は、独自の感性に磨きをかけ独創性を発揮した人間に外ならない。このタイプの出現率がJr.からSr.を経て国際試合の代表選手になるほど高くなる(船越 1992 '94' 97.3)。本対象もその範疇にあり、表示された11曲線は8型の細目5型(8-1むき熱中、8-2無関心、8-3自閉、8-4敏感、8-5停電)(小林 1974)の変化を示すと同時に、精神健康度が高度から低度までの5段階全てにわたっていた。統計的には健康度が高いと代表に選ばれる戦績を残し、競技水準の高い大会でメダルを獲る確率が高い。加えて心的エネルギー水準の高さは高度競技への適応条件の一つであり、国際試合では高能率の④段階を筆頭に一般水準以上でないメダルはおぼつかない。さらに最近では意欲・勢い・粘りぬく強さを象徴する上昇曲線の勝率が高いことも証明されている。

本事例の曲線変動をこれらの4指標を基に眺めると、過去50年間の全日本選手権で第5位の戦績を残した選手であるとともに、悲願の優勝までに8型の個性と各指標の水準如何によって競

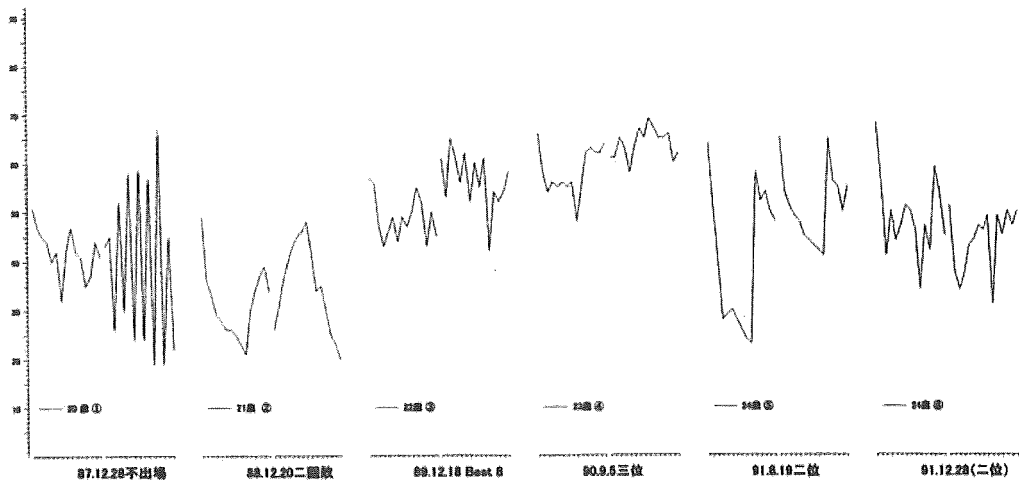


図1 ①～⑥のUK曲線(20～24歳)  
Figure 1 ①～⑥ UK curve at the age of 20-24

技成績の連動する様子を掴むことができる。11曲線中9曲線は先行研究で詳述されたので省略し、受検回数⑥と⑨に触れると次の通りである。

⑥24歳時 1991年12月28日検査 8-5 停電型 中下度 A21：曲線動揺がやや大き目で情緒不安定気味、前期の下降と後期の上昇に見られる気重・腰重の状態が顕著である。その中に3箇所軽い落ち込みがあるとともに後期増加率は負値-9.9を示す。したがって精神健康度水準は中下と判定され、同一年8月19日の低度よりも回復したが不調状態に変わらない。前年の3位入賞が評価されて国内で行われる国際試合の代表に選ばれたが決勝戦で後手を踏んで完敗、この年はアジア選手権で優勝したものの勝ち味が遅く世界には通用しないと烙印を押された頃である。

⑨26歳時 1993年12月18日検査 8-2 冷静・沈着 or 3-1dじっくり型 中上度 A01：この一枚のみを判定すれば3-1dと間違えられようが、他の曲線変化と併せて後期を鈍麻状態を示す曲線と見るべきである。1年を経て前期曲線の中盤以降の上昇傾向と後期増加率の正值+10.8によって意欲的な復調が認められ、精神健康度が中上度に復活した。全日本では2度目の準優勝に輝き、腰痛にめげず稽古に専念する姿が目についた。以下に、受検回数番号①～⑩に対応する回想記述を記すが、28歳と29歳時の曲線は収録されていない。

(3) 対象者の自己記述中部：1) UK検査当時の生活と戦績・自己観察：

i) 20歳：①大学生生活にもなれ個人戦で初の全国入賞(2位)になることができた年である。この成績は自分の大きな自信になった。正直この時は戦前に決勝までいけるとは考えていなかったが試合では僅差という内容ながら格上の選手達と戦っても怖さを感じることがなかった。自分は挑戦者であるという認識から敗北に対する恐怖感が希薄であったためだと思われる。入賞は大きな自信にはなったが、まだどこかで紛れではないか?という思いもあった。強化合宿に参加したがテレビで見るような先輩達の中での稽古は緊張の連続であった。初日の夜にはクレペリン検査を始めて行った。なんのためにやるのか?どんな意味があるのか?と疑問に感じながら行ったのを記憶している。

ii) 21歳：②昨年に引き続き全日本学生体重別個人戦では準優勝であった。昨年の準優勝と

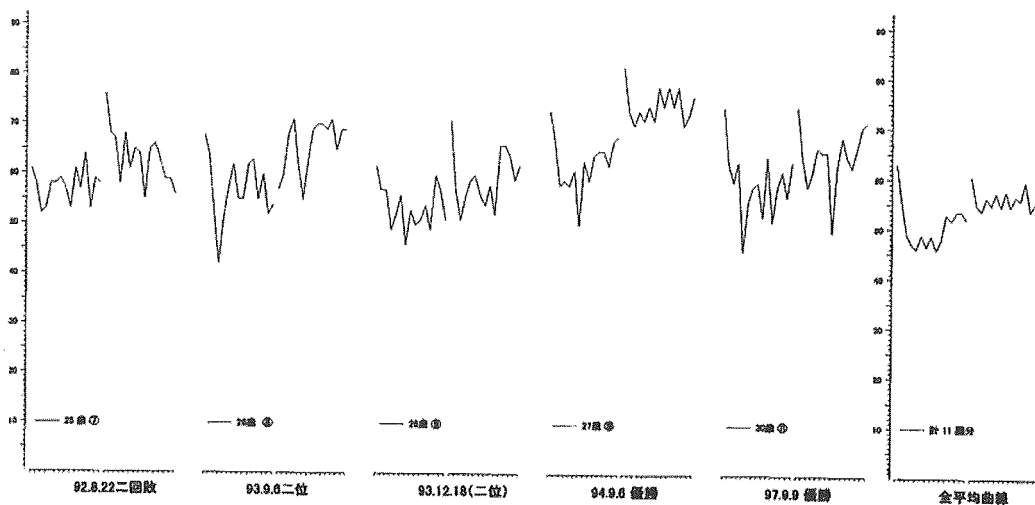


図2 ⑧-⑩のUK曲線(25~30歳)と11回分全平均曲線  
Figure 2 ⑦-⑩ UK curve at the age of 25-30 and average of all 11 curve

いうこともあり優勝を目標にしていたが昨年同様判定で敗れる。悔しさもあったが昨様が紛れではなかったとの安堵感も正直少しあったように思う。全日本選手権の東京予選で勝ち抜き全日本選手権へ初出場することができた。全日本選手権という大会への出場はどこか夢のような感じがしていたので出場が決ったときは嬉しさよりも本当に出られるのかな?という戸惑いがあったのを記憶している。全日本選手権では開会式から畳に足がついている気がせず極度の緊張感で試合をした。終わったときはもう少しなかできたのではないかという不完全燃焼の気持ちだった。大きな大会の雰囲気飲まれたことを自覚した。精神的にも自分をコントロールする方法を覚えなければならぬと感じ始めた。UK曲線も低く精神的成長を意識し始めただけでまだまだであったと記憶している。

iii) 22歳: ③全日本選手権でベスト8になれた。昨年に比較して落ち着いて自分の柔道ができるようになってきたと感じる。しかし、大学4年生になった余裕が逆に油断となり練習の質は高くなかったと思う。2年連続で準優勝だった全日本学生体重別個人選は初戦で逆転負けした。優勝を目指す大会で入賞すらできなかったことに落ち込んだことを覚えている。精神的に意欲も上がってきたがどこか油断するところもあり、心の安定感はまだない。

iv) 23歳: ④体力的には最も伸びていることを実感できる年齢だった。社会人になり自分なりのメニューで練習を計画できることが新鮮に感じていた。トレーニングジムに入門したり、一人で出稽古にでかけたりしていくことは、他選手と違うことをして勝利に結び付けたいという思いが芽生えていたからである。とくに当時世界チャンピオンであったNO選手に勝利したいという願望が強かった。全日本選手権の準決勝で対戦し、奥襟をつかまれ自分の動きができず判定ながら敗北した。負けたこともそうだが組み手で負けて自分の柔道がまったくできなかったことが悔しかった。この敗北のとき初めて全日本選手権で優勝したいから優勝するという思いが変わった。この当時は起きていたときのほとんどはNO選手のことばかり考えていたように思う。嘉納杯国際柔道大会決勝でもNO選手に判定で敗れ益々ライバル心に火がついた。今になって思えば当時の私のNO選手への執着心は尋常ではなかったようにすら感じる。全日本選手権でNO選手

に勝って優勝することが自分の人生の全てであるくらいに考えていたのである。苦しい試合展開でもあきらめずに冷静な戦いができるようになってきたような気がした年であり、少し精神的安定度がでてきた点がUK曲線にも如実にでていっているといえる。

v) 24歳：⑤⑥全日本選手権で初の決勝戦に進みNO選手と対戦した。決勝までは決して楽に勝ちあがれなかったが体力的には十分に鍛えこんできた自負もあり、決勝を前に体力的にも精神的にも充実して臨むことができた。この年くらいから試合に向けての研究に力を置くようになった。それは自分自身を知ってきたからかもしれない。この頃の私は自分の身体的能力は決して他の選手より高くないということがわかってきていた。ましてやNO選手とは雲泥の差があると認めざるを得なかった。それはある意味で勇気のいることであったが落ち込むことはなく、身体的に劣るものが勝るものに勝つためには戦略が必要だという思考が生まれてきていた。この年の試合は自分のイメージ通りに進み、イメージの完成のあと1歩まで進んだが組み手の1回のミスで横倒しにされ判定で敗れた。しかし、昨年のまったく何もできない内容とは違い自分の戦略が有効に働くことが実感できた。また、初の決勝戦まで進めたことは打倒NO選手と全日本選手権優勝という2つの夢に近づいたような気持ちであった。しかし、この年の暮れからひどい腰痛が始まった。柔道の成績はまずまずといえたが、あまりの痛みに不安が大きく精神的に相当落胆していた。

vi) 25歳：⑦昨年からはまった腰痛の原因は坐骨神経痛であった。電車の中で立っているだけで脂汗がでてくるほどであった。足は常にしびれ力がまったく入らなかった。腰痛の名医の噂を聞けば日本全国を訪ねたが一向に良くなる気配すらなかった。全日本選手権の予選もほとんどが判定でなんとかかんとか出場権だけは得ることができたが本選では甘くはなく2回戦で足の肉離れのおまけつきで完敗した。立つ事もできないため表彰式にも出られず車で病院に搬送されてから自分の一人暮らしの宿舎へ帰った。一人で茫然自失の状態部屋にいるときに会社の上司とその奥方より励ましのお電話をいただいた。気持ちが嬉しくこの時に自分の為でなくこの人達に全日本選手権の優勝を見せてあげたいと心から思った。電話を切った後にひたすら泣いたのを覚えている。全日本選手権終了後は恩師のCT先生の薦めもあり3ヶ月間まったくなんの運動もしなかった。この時期にひたすら本を読んで過ごした。自分の柔道人生にとっては悪夢のような年であったがその反面得るものが多かった。今は最高の年だったかもしれないと思っている。しかし、当時は昨年に引き続きなにをしても生じる腰の痛みから精神的には落胆が続き口数も減ってかなりまいっていた。

vii) 26歳：⑧⑨高円寺に整体の名医がいると聞き治療にいくと3回来れば治ると断言され、半信半疑であったが藁にもすがる思いで3回病院に通った。どの医者に行っても良くなる気配すらなかった腰痛が嘘のようになくなった。狐につままれたような思いである。この名医のところへはそれから練習で少し腰が痛くなると通い治療を続けていただいた。私の恩人の一人である。腰痛も消え稽古の量も増えた。とくにウェイトトレーニングには時間を割き体力強化に努めた。それと共に食事、睡眠や準備運動、ストレッチなどにも重点を置くようになった。全日本選手権ではまた決勝まで進むことができた。決勝の相手であるNO選手には初の一本負けを喫したが怪我から復活できたことが嬉しかった。一時は引退も考えた柔道ができることに大きな幸せを感じていた。体の健康を取り戻したことで精神的には復活し、敗北後も意欲は衰えず精神健康度は高かったように思う。

viii) 27歳：⑩新聞などで私が全日本選手権で優勝するにはラストチャンスであると書か



れているのを見て「あー27歳とはそういう年齢なのだなあ」となにか他人事のように感じたことを覚えている。しかし、今年こそはという思いはあった。練習、トレーニング、戦略、食事、全てに気を使いすぎだと言われるくらい使った。そしてもうこれ以上はやることはないと自分で思える状態で全日本選手権に挑んだ。決勝まで進み「よし！やるぞ！」と思っていたときに思いもかけないことがおきた。当時無敵だったNO選手が準決勝でHY選手に敗れるという波乱が起きた。正直一瞬決勝の相手がNO選手でないことに一種の違和感を覚えたが「自分は挑戦者である」と言い聞かせ決勝を迎えた。この時巨漢選手達をなぎ倒してきたこの日のHY選手には独特のオーラがでていたように感じた。左袖をずっと持たれた時に背筋にサーッと冷たいものが走った。この時ほんの少しでも体重移動を間違えたら投げられるということがわかった。足の一步一步や組み手の指先一つまで気を使う消耗戦であったが試合は判定に持ち込まれ2-0の判定で勝利することができた。嬉しいというより頭が真っ白であった。インタビューが終わり師匠と握手したときによく実感が沸いた。周りの皆が喜んでくれたことがとても嬉しかったのを覚えている。試合前の緊張度は例年以上に高いもので、一試合ごとに精神を削るような試合だったが、腰痛で引退まで考えたことが逆に心の力になり緊張を乗り越えられた。精神的には充実した年であり、UK曲線は如実にそれを表している。

ix) 28歳：優勝直後は有頂天で少し天狗になっていたように思う。SKH柔道部の副部長HS氏より優勝者の心構えとともに叱責を受けたのを覚えている。ほんの一瞬でもお世話になった人達への感謝の念が薄くなって大いに恥じた。練習も昨年ほどは突き詰めたものといえず、気合不足のまま試合に入ってしまった。研究は怠っていなかったが絶対的なトレーニングおよび稽古量が不足していたように思う。腰痛もまた少し悪化した年であった。いわゆる精神的エアポケット状態だったように記憶している。

x) 29歳：体調的に良くなった。NO選手が引退するかもという報道を聞き、もうひとつの目標である打倒NO選手にもう一度かけた年である。この頃から少し肩の力を抜いた柔道ができるようになってきた。ウェイトトレーニングは例年以上に行っていたがつけた力に頼らず活かすという方法がわかってきたような気がする。特に足技が好調でタイミングが練習や試合でもずっと合わせられる感じがあった。4回戦でNO選手と対戦し足払いで何度か横倒しにしたが判定2-1で敗れた。悔しさもあったが自分なりに満足感のある戦いであった。NO選手に対して敵対心と、より感謝する気持ちが試合後には存在していた。これは今までにない感情であった。自分でも不思議に感じていたのを覚えている。

xi) 30歳：①柔道の試合が楽しくてしかたのない年だった。試合前に1週間砂浜をひたすら走りこむトレーニング合宿ですら楽しいと感じていた。体力的には若干の衰えを感じ始めていたがそれをカバーできるだけの精神的充実感が内在していたように思う。

全日本選手権では初戦のYN選手戦が勝負どころだと思っていた。予想通り接戦となり判定で勝利することができたが試合場から降りて控室まで歩くのもやっとなほ疲労困憊してしまった。「あーやっぱり歳なのかなあ」と一瞬思ったがしばらくすると疲れがとれてきた。2回戦からは不思議とほんの少しも息が上がらなかった。それどころか相手がなにをしてくるのがほとんど予想ができ、相手の息が上がってくるのが手に取るようにわかった。自分がやるべきこと、やってはいけないことが的確に判断でき瞬時に実行できた。決勝戦も終了後はまったく疲れていなかった。こんな経験は初めてのことであった。この日は誰とやっても勝ち負けは別にして自分の柔道をやりきり満足できる自信があった。試合前から緊張感をうまくコントロールできていて

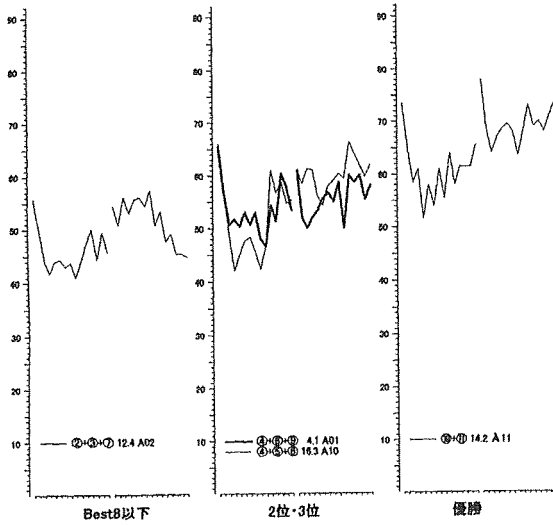


図3 戦績3分類別平均曲線

Figure 3 Classification of average curves for three results  
left : lost before semifinal right : 1<sup>st</sup> place  
center : 2nd place or 3rd place

精神的にかなり安定した状態であったように記憶している。

(4) 曲線傾向と戦績の関連

戦績3分類別平均曲線と解釈：

図1と図2に示した曲線変化と対応する自己記述に見るとおり、精神健康度と曲線傾向に着目すると戦績と行動記録がUKデータの解釈に連動していることが理解される。因みに全日本選手権に出場して3回戦敗退からBest 8までの戦績②③⑦を残した3曲線、準優勝および第3位の上位表彰を受けた④⑤⑥⑧⑨の5曲線、優勝時⑩⑪の2曲線の3群に分けて平均曲線を示したのが図3である。大会不出場の①曲線は除外し、上位表彰の4曲線は同一年時の2曲線を分け、3年分3曲線ごとに平均化して太線と細線によって同一グラフ中に併記した。

表1 ①-⑪収録11曲線の競技適応順位

Table 1 Order of adaptability of competition according to the 11 curves

age	27	30	26	23	26	25	22	24	24	20	21
test No.	⑩	⑪	⑧	④	⑨	⑦	③	⑥	⑤	①	②
judgement of curves	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

表2 自己記述の評価順位と事由

Table 2 Order and reasons for evaluation of self-record

test No.	⑪	⑩	⑧	⑨	④	③	⑥	⑤	⑦	①	②
evaluation of self-record	1	2	3.5	3.5	5	6	7.5	7.5	9	10	11
11	・・・② 学生大会 2 位で自信、しかし紛ぐれの気持ちもあり。全日本は未だ視野にない										
10	・・・① 全日本初出場、戸惑いあり。過緊張、雰囲気呑まれ自己コントロールできず										
9	・・・⑦ 坐骨神経痛と肉離れ、痛み引かず悪夢の年。全日本完敗、落胆・茫然自失										
7.5	・・・⑤⑥ 十分鍛え、体力的にも精神的にも充実。全日本決勝で NO 選手と初対戦、ワンミスで判定負け。この後、腰痛が始まった。あまりの痛み不安と落胆が募る										
6	・・・③ 学生大会では油断、逆転負けで優勝できず。全日本はベスト 8 だが未だ不安定										
5	・・・④ 社会人、自主練充実。この年 NO 選手に 2 敗したが全日本 3 位。勝つ執着心強し										
3.5	・・・⑧⑨ 引退も考えた腰痛が名医によって快癒。稽古量が増えてあらゆる面で充実、全日本 2 度目の準優勝。NO 選手に一本負けを喫するも復活が嬉しく意欲的										
2	・・・⑩ 緊張で精神を削る試合も乗り越え、全日本初優勝。四囲が喜び、優勝を実感										
1	・・・⑪ 体力的に若干衰えるも心身充実、全日本 2 度目の優勝。安定・満足・自信強し										

一見して心的エネルギー水準を表す作業量は、優勝群>上位表彰群>best 8以下群の順に多く、判定された作業量段階の安定性も優勝群から④④>④A④④>BA④の順であった。曲線傾向も同様に優勝群は上昇(11.11)>上位表彰群は上昇か平坦(11.00.11.01)>best 8以下群は下降(02.02.02)を示していた。図3の検査回数表示に続く数字は、健康度判定の第一指標である後期増加率を表すが、必ず1勝を上げた実力者だけに正値を維持している。しかし真中の太線は一桁台であり、細線の増加率は最高値を示すものの前期に大きな停電現象が認められ健康度判定では褒められない。これらを総合する精神的健康水準は優勝時が高く、高・中上>中上・低・中上・中上>低・中上・中の順に戦績下位群の不安定さが明らかだった。

表1は11枚の曲線を曲線理論によって順位づけ、競技適応の可から否の順に並べたものである。表2では同様に、経年別自己記述を競技適応の可否順に並べて評価事由を付記した。表3～5は本対象とUK判定者の競技適応に対する判断の一致度を見るために作成した判断順位対応表である。表3は収録した全11曲線による比較、表4と5は全日本選手権に出場しなかった20歳時①の曲線を外すとともに、同一年2枚の曲線⑤⑥と⑧⑨のうち1枚のみを採用した場合である。何れを見てもケンドールの順位相関係数は $rk=0.7\sim 0.8$ の大きさを示し、有意水準は0.5 or 0.1以下が確保された。8～11枚の少数例であるがUK判定と自己記述の評価は一致度が高く、個々の曲線から選手の競技適応を予測してメンタルサポートに役立てた論拠が明確に示された。

UK判定と戦績が直線的に結びつくわけではない。同様に調子がよければ試合の結果がよいとは限らない。しかし高い確率で競技結果の予測(船越 2000.4)がたち、不調の場合の対処行動(船越 2000.9)を効果的に行うことが可能である。本対象の回想による記述はUK理論の具体的な証明事例として価値があり、今後のメンタルサポートに指針を与えるものである。以下に同年代の傑出した選手の壁を崩せず、世界の桜舞台に立てなかった対象者の自己分析とUK観を参照すると次の通りである。

(5) 対象者の自己記述後部：1) 国際試合に対する想いと全日本戦ルールの違い：世界選手権、五輪は柔道家としての夢である。もちろん、私も強化選手に選ばれてからはその2大会を意識していた。しかし、出場することはできなかった。NO選手という強力なライバルが国内にいたこともあるが自分の柔道が国際大会のルールでは活かしきれないという弱点があったからだと思う。現在その理由を客観的に見てみるといくつかあげられる。一つは反則の与え方の違いである。当時の国際大会はほんの少しでも攻撃を怠れば反則が寄与された。技のきれや力がない自分の柔道はまず相手の力量を組み手の中から測るという作業が不可欠であったが、その時間があまりにも短かった。また奥襟を取られることで投げられる危険性は感じていなかったが、その姿勢のみでも反則を寄与されるので、自分の柔道のリズムを掴み難く敗戦したことが多かったように感じている。また、試合時間も関係していた。私は試合時間が長ければ長いほうが自分のリズム感を出せるので全日本選手権の6分間という試合時間は作戦を立てやすくやりやすいものであった。しかし、それら全てを総合して試合というものは行われる。世界で勝つだけの能力が自分は足りていなかったことを十分に自覚している。

2) 自分の柔道振りやセンスについて：自分の柔道での一番の幹は「研究」と「感じる能力」であると考えている。人には個性があり、その個性を知ることによって己をいかに活かすことができるかが柔道の醍醐味だ、と考えている私は自分の能力を早い段階で見限っていた。謙遜でもなんでもなく自分には、いわゆる柔道センスがないことに気がついた。そしてなぜだろう？柔道センスとはなんだろう？勝つ人間はどうして勝てるのだろうか？と疑問に持ち研究を重ねた。その結果私が導

表3 収録11曲線の判定と自己記述の評価順位対応表

Table 3 Correspondence of orders between judgement of the 11 curves and evaluation of self-record

inclination of work and curve	Ⓐ 11	Ⓐ 11	Ⓐ 11	Ⓐ 11	Ⓐ 01	Ⓐ 02	A02	A21	A00	A02
mental condition	high	upper-middle	upper-middle	upper-middle	upper-middle	middle	upper-middle	lower-middle	low	low
test number	⑩	⑪	⑧	④	⑨	⑦	③	⑥	⑤	①
judgement of curve	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
evaluation of self-record	2	1	3.5	5	3.5	9	6	7.5	7.5	10

$\Sigma P=48 \Sigma Q=5 \Sigma Z=2 \therefore rk=.796 > .60 (p=.01 S(33:10) \rightarrow p=.002 \text{ two-tailed test})$

表4 収録8曲線の判定と自己記述の評価順位対応表：図3の中央・細線

Table 4 Correspondence of orders between judgement of the 8 curves and evaluation of self-record : the central bold line in the figure

inclination of work and curve	Ⓐ 11	Ⓐ 11	Ⓐ 11	Ⓐ 11	A02	A02	A00	B02
mental condition	high	upper-middle	upper-middle	upper-middle	middle	upper-middle	low	low
test number	⑩	⑪	⑧	④	⑦	③	⑤	②
judgement of curve	1	2	3	4	5	6	7	8
evaluation of self-record	2	1	3	4	7	5	6	8

$\Sigma P=25 \Sigma Q=3 \Sigma Z=0 \therefore rk=.786 > .71 (p=.02 S(20:8) \rightarrow p=.014 \text{ two-tailed test})$

表5 収録8曲線の判定と自己記述の評価順位対応表：図3の中央・太線

Table 5 Correspondence of orders between judgement of the 8 curves and evaluation of self-record : the central small line in the figure

inclination of work and curve	Ⓐ 11	Ⓐ 11	Ⓐ 11	Ⓐ 01	A02	A02	A21	B02
mental condition	high	upper-middle	upper-middle	upper-middle	middle	upper-middle	lower-middle	low
test number	⑩	⑪	④	⑨	⑦	③	⑥	②
judgement of curve	1	2	3	4	5	6	7	8
evaluation of self-record	2	1	4	3	7	5	6	8

$\Sigma P=24 \Sigma Q=4 \Sigma Z=0 \therefore rk=.714 > .71 (p=.02 S(20:8) \rightarrow p=.014 \text{ two-tailed test})$

き出したのは相手の弱みを知り自分の強さを相手にぶつけることができれば勝つ確率が上がるという当たり前とも思えることであった。例としていえばスピードで勝る相手にはパワーで、技術的に優れた選手には体力で、体力ですぐれた選手にはスピードと技術でというように相手によって柔道スタイルを切り替えるのが自分の柔道である。私はトーナメント表が出ると毎日暇さえあればトーナメント表を睨みながら試合をシュミレーションした。あぁきたらこうする。あっ、でも今のは足技への対応が遅れるとか、この相手にここを持たれるとスタミナが持たなくなる可

能性があるな、よし、走り込みを増やしてトレーニングでも押す力を中心にメニューを切り替えようなどとそんなことばかりを考えていた。この方法以外では全日本選手権に出場することすらできなかったと私は考えている。とくに平成9年の全日本選手権はこの方法が怖いくらいうまくいった。私は初戦から決勝まで全て予定通りの決まり技で勝利したのである。私は現在スカウトをしていて才能がある子供には声をかけて回るが、中学3年の私を見ても絶対に声はかけないであろう。本当に私の運動的才能はかなりの低レベルであり柔道の練習など見ていたら専門家が恥ずかしくなるくらいであったはずであると思う。現在でもスキーやスケート、ゴルフなど余暇としてスポーツをするが悲しいことに何度やってもどれもひどいレベルである。しかし、運動能力がなく、中学まで指導者もいなかったことが自分の考える能力を开花させてくれ全日本選手権で優勝できたのであると信じている。

3) UK法に対する実感：自分の心理的実感とUK曲線との関連を比較してみたときに関連性は確かにあると考える。曲線が心理的健康度を良好とした時は試合の成績も良い傾向が認められるが、敗北したときでも自覚として充実感を感じているときはUK曲線がよかったからである。心理的充実度は稽古やトレーニングの量と内容を充実させ、試合でのよいパフォーマンスが生じる確率を上げることが検査の結果は如実に表しているといえる。ただ、思い返す時に当初(20歳、21歳)はこういった心理的検査に対して真剣に試行していなかった。それは、選手サイドにその結果がどうなっているかが返ってこないために検査に対しての意欲自体に影響が出ていたためである。自分自身で何事も真剣に取り組もうと考え始めた22歳以降になると少しずつ曲線は上向きになっているので、そういった柔道以外への取り組み姿勢自体が検査に現れるかもしれないという考え方もあると思う。しかしクレペリン検査に対して真剣でない時だから柔道の稽古にも真剣でなかったかどうかということ断言するには疑問が残る思いである。選手に結果を通知しないのは、選手に悪い結果を伝えることによって選手自身が自分の性格的傾向や健康度に対して思い込みがでる影響を懸念してのことであろうか。自分が指導者サイドになった際にクレペリン検査による選手の性格的傾向及び健康度を知ることが指導に大いにプラスになるが、選手サイドへのテストを受けることへの意欲を増進させる方法論も考えなくてはならないと思う。

#### IV 要約

引退して7年、指導者の任にある元全日本選手権者が現役時代を回想して自己の競技行動記録を公表した。本対象は全柔連強化選手として11回の心理テストを残し、UK法からみた競技適応行動の事例研究として既に法則性が位置づけられている。本研究では詳細な自己記述による再検証とUK記録を、競技適応の良否に焦点つけて分析した。結果は次の通りである。

- 1 20～30歳の行動記録が経年別競技適応の良否によって順位づけられた。
- 2 並行して11年中9年間・計11枚のUK曲線が曲線理論に基づいて順位づけられた。
- 3 両記録の判断の一致度は $r_k = .7 \sim .8$  ( $p = .05$  or  $.01$ )であった。

競技戦績と自己記述およびUKデータの相関は高く、UK法を通じての人間理解がコーチングやメンタルサポートに役立つことが証明された。その要点は、①意欲・勢い・粘り強さを高め、②心的エネルギー水準の向上を図り、③安定した高水準の精神的健康を維持するところにある。その根幹に、④生来的に不変性の強いパーソナリティー傾向を理解して、自立心の高まるサポートを継続することが不可欠であった。これらの個人内変動の法則性は個人間差異の法則性と共通である点が本事例によって再認された。

## 参考文献

- 1) 船越正康 1992 柔道選手の競技適応—国際試合を中心に, 競技種目別競技力向上に関する研究, II -16-4, 62-69, 日本オリンピック委員会スポーツ医・科学委員会.
- 2) 船越正康 1993 競技柔道における臨床的思考の適用—UK法による人間理解を中心に, 柔道競技力向上研究1, 9-14, 関西柔道競技力研究会.
- 3) 船越正康 1994 柔道選手の競技適応—ハミルトン世界選手権大会を中心にして, 競技種目別競技力向上に関する研究, II, 114-122, 日本オリンピック委員会スポーツ医・科学委員会.
- 4) 船越正康 1997.3 国際試合に臨む柔道選手のメンタルサポート, 大阪の柔道, 20, 7-11, 大阪府柔道連盟.
- 5) 船越正康 1997.5 個性別競技適応行動の研究—感受性の繊細な柔道チャンピオンの事例, 柔道科学研究, 5, 1-11, 全日本柔道連盟強化委員会.
- 6) 船越正康 1997.7 選手とコーチのためのメンタルマネジメント・マニュアル, 実践プログラム柔道, II-3, 212-243, JOC・日本体育協会監修 猪俣公宏編, 大修館.
- 7) 船越正康 2000.4 UK法の曲線理論に基づく柔道の勝敗予測—全日本ジュニア強化選手対フランス・ナショナルチーム戦から, 柔道科学研究, 6, 1-13, 全日本柔道連盟科学研究所.
- 8) 船越正康 2000.9 メンタルトレーニング研究の課題, スポーツ心理学研究, 27-1, 39-49, 日本スポーツ心理学会.
- 9) 船越正康 2005 競技適応の心理—UK法による勝敗予測指標の検討, 講道館科学研究紀要, 9, 69-79, 講道館
- 10) 呉 万福 1991 トップアスリートに対する心理的ガイダンス—中華民国陸上競技代表選手を対象にして, 10, 90-105. 東京心理技術研究会.
- 11) 岩原信九郎 1965 順序尺度による相関 (I) ケンドールの係数、教育と心理のための推計学、110-116 日本文化科学社
- 12) 講道館 1998 全日本柔道選手権大会歴代優勝者(戦後)平成10年柔道手帳、166-169
- 13) 小林晃夫 1970 内田クレペリン精神検査法による人間の理解, 東京心理技術研究会.
- 14) 小林晃夫 1974 曲線型の話—人間育成の道しるべ, 東京心理技術研究会
- 15) 小林晃夫 1976 精神健康度の意義とその判定法, 曲線型, 2, 10-57. 東京心理技術研究会
- 16) 小林晃夫 1986 スポーツマンの性格—性格からみた運動技能上達への道, 杏林書院.
- 17) 小西智子 1991 精神的側面からみたスポーツ適性—空手道選手について, 曲線型, 10, 106-109 東京心理技術研究会
- 18) 前田竹司 1984 外国柔道選手の性格特性, 曲線型, 8, 49-55, 東京心理技術研究会.
- 19) 長田一臣 1977 pro-golferの性格(1), 曲線型, 3, 82-86, 東京心理技術研究会.
- 20) 長田一臣 1979 pro-golferの性格(2), 曲線型, 4, 80-84, 東京心理技術研究会.
- 21) 佐藤宣踐 1982 柔道山下泰裕選手の曲線型, 曲線型, 6, 454-55, 東京心理技術研究会.
- 22) 角 保宏 1983 アメリカンフットボールにおけるクォーターバックの精神適性について, 曲線型, 7, 38-46, 東京心理技術研究会.
- 23) 高橋邦郎 1988 適性論からみた柔道選手の特徴とオリンピック適応—特に精神的側面から, スポーツ医・科学研究報告, II-12-9, 155-159, 日本体育協会.

- 
- 24) 田中秀雄 1962 勝負の世界, 230-236, 誠信書房.
  - 25) 内田勇三郎 1957 内田クレペリン精神検査曲線図例集, 日本精神技術研究所.
  - 26) 山口文子 1977 日本泳法大会泳法競技入賞者のパーソナリティーに関する一考察, 曲線型, 3, 101-107, 東京心理技術研究所
  - 27) 安田昭子 1991 大学バスケットボール選手の性格, 曲線型 10, 80-89. 東京心理技術研究会