

# スポーツ心理学研究の発展過程と今後の展望

豊田一成<sup>1)</sup>

## A Study on Historical Progress and Outlook for Sport-Psychology

Kazushige TOYODA

### Abstract

The purpose of this paper is to analyze the directions sports psychology is heading, based on its historical development. The psychology of physical education is the foundation of sports psychology in Japan. We can divide the history of sports psychology into four periods, according to its publications. The first period was 'The Beginning', from 1924 to 1941. The second was 'The Dawn', after World War as the educational system in Japan was changed to the American style. The third was 'The Establishment', in which the psychology of physical education, as a pedagogical field, gave rise to the psychology of sport as a part of sport science.

Now we are in the fourth period 'The Accomplishment'. In this period, there are three areas of psychology which address the realm of physical activity. The psychology of physical education is an accepted subject in upper level education. Sports psychology focuses on the enhancement of athletic performance. The psychology of health and exercise concentrates on the psychological issues in daily health. Recently, we tend to specialize, to name each field more specifically, like the psychology of coaching. The future problems will probably be differentiation and integration of these three areas.

To date, there has not been enough research into the relationship of sports, mental processes and brain activities. The psychological problems in athletics should be studied using neurological points of view. Today, research by the methods of clinical psychology are also growing. We can certainly expect the incorporation of these two fields into sports psychology to lead us in new directions in the future.

Key word : Psychology, Sport-Psychology, History, Outlook

---

1) 競技スポーツ学科

## はじめに

スポーツ心理学を精細に論ずるには、まず「スポーツ」に対する概念規定が必要である。特にわが国特有の「体育」と「スポーツ」の関係についてはいずれを上位概念とするかなど古くて新しい議論の課題として今日を迎えている。本稿では、スポーツが有する種々の目的の一部に「体育」が存在するという立場に立脚していることにとどめ、このこと自体への接近は本来の目的ではないために他にゆだねる。

スポーツ心理学の今後の展望を語るには、わが国におけるスポーツ心理学の発展経過を総括しなければならない。そこで今回は、先人の努力による発展経過を仮に 萌芽期 黎明期 確立期 充実期（現在）に区分することによって発展の過程を学び、そこから今後の展望を試みることにする。「萌芽期」とは、先行き不透明な中でうぶ声をあげた戦前をさす。「黎明期」とは、わが国の教育思潮が従来のドイツからアメリカ中心に変革した第二次世界大戦敗退後をさしている。この時期に大学でもいわゆる体育が必修科目としてセットされることによって教育と研究面の場が確保され、そこから戦前に萌芽したスポーツ心理学の前身である「体育心理学」が白日のもとで活動を開始することになるのである。

その後先人のたゆまぬ努力によって、既存の学問に依存傾向が強い時期から自立し、独自性を強めながら内容の充実をはかり、分化と統合のくりかえしによって今日を迎えている。これらの発展経過をさらに 確立期 充実期という表現区分によって総括し、しかる後 今後の展望へと論述することにした。

なお、論究にあたり、1930年のわが国初の「体育心理学」から2003年までに公にされた体育心理ないしはスポーツ心理関係著書48冊を参考に発展経過をふりかえることとした。ただし、最近刊行の多いメンタルトレーニン

グ関係書についてはその範疇にない。

## スポーツ心理学の発展経過

### ・スポーツ心理学研究の萌芽

1924年（大正13年）に文部省体育研究所が設立され、そこでは解剖学、生理学、生化学、衛生学、教育学、体操、競技、遊戯、医事相談とともに心理学部門が設けられ、応用心理部門としてスポーツ心理学の源流である「体育心理学」の研究が推進されることになった。この時期の研究結果は当研究所紀要の「体育研究」に蓄積されるし、杉原（2000）によれば1923年に大河内泰による「運動心理学」、さらに1924年には佐々木等による「運動心理学」も発刊されているとのことである。また、時本（1997）は斉藤薫雄の「体育心理学」（1931）と後藤岩男の「最近体育心理学要論」（1940）のあることを指摘しているが、未だ文献として未収集であるため、怠慢を省みずこの部分の分析を割愛する。しかし、その後の発展過程をみると、松井（1930）の著書「体育心理学」が現在のスポーツ心理学に継承される内容を包含しており、まさに萌芽の中心であり、したがって、松井三雄が我が国のスポーツ心理学の創見者であるという解釈はおよそ関係者一同が認めるところである。松井の「体育心理学」は、序章と4編から構成されており、内容の骨子は、運動に対する教育学的・心理学的観点からの意味付けに始まり、続いてその観点からの理想的体育像に迫るのが前段である。その後は、こうした根拠を基に運動の発現機序や運動の心身に及ぼす影響などの論述が中心といえそうである。

以上を要約するならば、おしなべて本著は教育学、とりわけ純粹心理学の観点から運動を観察しつつそこから「体育」という観念に立脚した体育心理学のあり方を著しているようである。

しかし、この流れも不幸にして1941年12月（昭和16年）の真珠湾攻撃に端を発した第二

次世界大戦の勃発によって、同年に当体育研究所が廃止され、これらの研究活動も中断のやむなきに至るのである。

### ・スポーツ心理学研究の黎明期

大正時代末期から昭和5年にかけて芽が吹き出した松井によるスポーツ心理学は、第二次世界大戦の敗退後アメリカの教育思潮によって大きく変貌を遂げることになる。つまり、大学においても必修科目化した体育が、本格的に研究の位置を確保したのである。この時期の特色のひとつは、スポーツ心理学創見の松井（1952）が留学で得たヨーロッパ諸国のデータをもとに、再度「体育心理学」を公刊することによってその方向づけに貢献することである。続いて特筆すべきは、ほぼ時を同じくして松井、佐藤他3名の共著による「保健体育の心理」（1953）および佐藤（1959）による「体育心理」が公刊されるが、この時期を一応黎明期と特定することによって論を進めることにしたい。

上記三者の特色を掲げると概ね以下のことがいえよう。まず松井による22年の間に発行された二冊の「体育心理学」の差は、最初の1930年版が教育的観点に立脚しかつ知覚心理、教育心理、学習心理学などの分野から運動へアプローチする傾向がみられるのに対し、1952年版は、教育学や心理学といった既存重要関連分野からの意味づけを脱却し、「体育」を基盤とし、軸足を体育においた中で心理学的分析が試みられようとしている。いまいし詳述するならば、後者の「体育心理学」は序章および4章から構成されており、まず「体育」の概念規定を明らかにした後、体育を念頭においた大筋肉活動の心理的特性や発達、そして体育学習上の学習心理学的諸問題から個人差などに及んでいる。これらは現代においてももちろん看過できない重要課題としてなお脈々と生き続けている。

次に発行された松井・佐藤・重田・松田・後藤（1953）らによる「保健体育の心理」は、

この5名が1章ずつ担当した共著であり、特色は1949年（昭和24年）にアメリカの指導によって発足する6・3・3制教育制度内にセットされた保健体育（Health & Physical Education）という教科のしかも保健部分にも照準を合わせた内容が網羅されていることである。それぞれの著者による論述は内容に必ずしも関連した系統性はみられないものの、「保健体育」という教科の心理として捉えるならば、教育心理学の応用分野的位置づけで今日のスポーツ心理学確立への露払い的示唆を提示したのではなかろうか。

黎明期に該当する今ひとつは佐藤（1959）による「体育心理」である。著書は10章から構成されており、体育の概念規定、体育における心理学の役割、身体活動と人格、体育運動の心理的特質、指導と発達、体育の学習心理、体育での精神衛生問題とともに新しい問題提起は「体育における社会化」と「評価」の観点である。この新たな問題提起は先の出版物からおよそ6年が経過した中で醸成されたことがらが網羅されているのではなかろうか。

以上がスポーツ心理学の黎明期である。敗戦によってアメリカの教育思潮が導入され、これが契機で「保健体育」という教科が設定された。この教科の設定によって研究分野が確立され、その後社会学、哲学、生理学、衛生学、解剖学などの諸分野とともに心理学分野がセットされ当初は教科としての保健体育に寄与するレベルから端を発したが、その後現在の広域でとらえるスポーツ現象に適応可能な内容を科学的に分析する学問分野へと進んだわけである。この既存学問諸分野とともに発展する心理学については次の項でさらに検証するとして、この黎明期におけるスポーツ心理学の内容は、既存心理学から体育をでではなく、体育の概念規定を試み、その観念に立脚した「体育学習」ないしは「運動」に対する心理学的アプローチによって内容の充実が求められ出した。換言するならば「体育

学習」,「大筋肉活動」,「運動」を対象とし,そこでの人格,発達,学習・評価,指導のあり方,活動自体の心理的特質などに照準が合わせられ出したと集約できるのではなかろうか。

今ひとつ黎明期におけるスポーツ心理学の発展材料は,日本体育学会が1950年に設立され,原理,社会学などとともに体育心理専門分科会の設立が認められたことも重要な要素である。

### ・スポーツ心理学研究の確立期

論述の便宜上萌芽・黎明・確立・充実の呼称で区切ったものの,もとよりこれらを明確な時系列で区分できるものではない。とはいってもその時の著述など歴史的経過から何がしかの区分が見えてくる。もちろんこの区分については他の解釈もあろうが一応次のように集約できよう。

スポーツ心理学の確立期といえどもなお教育の範疇にある「体育」に限定された運動行動に対する心理学的研究が中心で推移し,その後この限定条件下では対応しきれなくなり「スポーツ心理」が台頭することとなる。したがって確立期は,まず 既存の心理学依存からの完全脱却であり,次に 体育心理学からスポーツ心理学への移行が特色といえよう。ここでは便宜上二つの観点から論ずることとする。なお,おおむね1960年代から70年代の前半あたりまでをこの時期として扱うこととする。

#### 1. 黎明期からの自立

大正末期の播種以来,萌芽の兆しが見えだしたが,第二次世界大戦によって崩壊するものの,終戦後は教育体制が大幅に変革されたために逆にスポーツ心理学が日の目をみるようになった。

黎明期では,教科としての運動に対するメカニズムの心理学的研究の基盤は,教科の背景である教育学を基礎部分におき,その上に一般心理学的観点から覗き見る体育心理学の

分析・研究であった。もちろん教科としての「体育」が存在する以上これに対する心理学的アプローチが必要であることは言を待たないしそのこと自体の質的向上ももちろん目指さねばならない。しかし一方で,既存の心理学の軒先を借りるような状態ではなく,運動行動自体が持つ特質を把握しそのことに対する心理学的分析という従来体制から主客転倒した主体的な学問分野の確立が急務であるという風潮が充満しだしたのである。その結果,体育も含めながら要するに運動行動に軸足を置き,そこから心理学的手法という刃を駆使しての分析結果が公表されるようになったのである。

この観点での最たる歴史は,末利による「体育心理学 下巻 257頁」(1960.9.)および「体育心理学 上巻 233頁」(1960.11.)であろう。教科としての体育現象に軸足を置き心理学的観点から自らの実験検証結果をもとに詳述された説得力のある,まさに地道な体育サイドの心理学者による傑作であり,明らかに従来 of のいわば借り物的状況からの自立傾向がうかがえる。

この潮流のまとめが鷹野(1972)らによる「体育心理学研究」ではなかろうか。序章を含めると6章からなる本著は,具体的実験研究データもふんだんに網羅された集大成であり,当時のスポーツ心理学を学ばんとする者へのバイブルであった。

#### 2. 体育心理学からスポーツ心理学への移行

明治期にスポーツが輸入されるが,これはまっしぐらに学校へ,そして課外へ,なお勝利中心という方向性で定着した。一方,体育という教科は,時の政略によって名称の変更を幾度となく余儀なくされた経緯があり,こうした中で今なお「体育」と「スポーツ」の概念規定に多くの論議を呼んでいる。同様に心理学分野においても,教育の中の体育に対する心理学的研究は必要であるが,それだけでは不十分であることを関係者はいつも胸の

わだかまりとして抱き続けてきた経緯がある。

したがって、黎明期の松井中心の共著である「保健体育の心理」では、教科としての保健体育を「体育」と「保健」として「スポーツ」という捉え方で設定しているようである。なお同書で後のわが国のスポーツ心理学の牽引者である松田岩男が「運動選手の心理」として選手の一般的特質から試合に対する適応などについて初めて論じていることは特筆に値する。

黎明期からの懸案でもある上記の体育とスポーツとの葛藤に対して、外国文献による解明などが水面下で行われていたのであろう、本確立期においてはそれらも翻訳本として結実・公表されるとともに一般心理学ないしは教育心理学に軸足をおくのではなく、広義のスポーツ行動のメカニズムを心理学的に解明する観点に立脚した著書も公刊されるまでになった。

代表的な著書を掲げると以下のとおりである。まず翻訳書では「スポーツマンの心理学」(オ・ア・チェルニオア著1960)「コーチの心理学」(ジョン・D・ローサ著 1961)、「プーニ 実践スポーツ心理学」(プーニ著1967)であり、日本人研究者によるのは「スポーツ心理」(松田等編著 1966)、「陸上競技の心理」(松田 1966)、「現代スポーツ心理」(松田 1967)などをあげることができる。しかし一方では伏流水的になお曖昧模糊とする「体育」と「スポーツ」の整合性を求め運動学習の立場からの検証が推進されていたのである。それがシンガーの「運動学習の心理」であり、般化されたのが松田編著の「運動学習入門」であるということができよう。

教育の範疇から体育を心理学的に分析することとは、心理学の応用分野である教育心理学の一部門としての位置づけることであった。しかしこれでは大筋肉活動を主体とする体育の心理学的分析には限界がみられるため

に、独自の立場からの場の設定が叫ばれていたが、いよいよ発展へのコンセプトが提示され、大きく方向性を変えることになる。つまり、体育という教育の範疇内での運動行動に限定せず、もっと広義の運動行動も研究の範疇とする「運動心理学」の台頭である。

体育(体育心理学)の科学研究(体育科学)が進むにつれて、教育の立場を離れ、運動(運動心理学)の科学研究が指向され出した。

したがって、運動心理学は運動科学の一環であり、0歳から100歳にいたる身体運動を対象とした心理学的研究の分野ということになる。これは、教育場面はもちろんのこと、教育場面を離れた運動をも対象とすることを意味している。以上のことから運動心理学の教育への適用を「体育心理学」、行動文化ないしは運動文化への適用を「スポーツ心理学」、健康の維持増進を中心とした生活文化への適用を「健康心理学」と位置づけることが出来よう。

以上の概念規定は、松田(1976)によって提唱されたが、あくまで記述定義の域を出ていない。しかし、潜伏期を経て、次の充実期に向けて徐々に操作的定義による検証が見え隠れし始めているのも事実である。

### ・スポーツ心理学研究の充実期

確立期の特色は、心理学依存から脱却し独自の体育心理学を打ち立てたこと、黎明期には水面下にあった外国文献研究が開花し出したこと、そして何よりも「運動心理学」という新たなコンセプトが提示され、この観点からの問題提起がなされたことであろう。

なおあえて言うならば水面下で、次の充実期に開花する「のスポーツ心理学」という具体的分化したテーマの専門書が見え隠れし出しているところである。

こうして充実期を迎えるが、ここではなお記述定義の域を脱し得ない側面を有しながらも従来のスポーツ心理学から、運動心理学を

基盤とした方向へ転換し成果を収めつつ今日を迎えているのが特色といえよう。

### 1. 出版物からみた充実期の特色

1965年に国際スポーツ心理学会がマドリッドでスタートし、1973年には日本スポーツ心理学会が設立される。この学会活動が先発の日本体育学会体育心理専門分科会の活動とも呼応して充実期を迎え、学問としての分化が発展への起爆剤になった。この結果、杉原(2003)が指摘するように充実期を迎えたスポーツ心理学界は、基礎的研究の蓄積と同時に応用科学としての本領である実践と応用へ重心移動がみられるようになってきたということができよう。このことを出版物から推計すると、具体的な内容を冠した「のスポーツ心理学」という公刊物の増加である。たとえば「コーチングの心理学」(1982)、「身体発達の心理学」(1984)、「トップアスリートのための心理学」(1993)、「健康スポーツの心理学」(1998)、「体育授業の心理学」(2002)、「運動指導の心理学」(2003)などが代表例である。一方、基礎期から蓄積された研究の歴史的プロセスを眺望しながら今後を展望する「スポーツ心理学ハンドブック」(2000)や蓄積を平易に表現する入門書(1997)などもまとめられている。

### 2. スポーツ心理学のコンセプトから

スポーツ心理学は体育心理学をルーツに今日を迎えた。仮命名された萌芽期の「体育心理学」(1930)は応用心理学分野の「教育心理学」の一部分野として位置づけされた。その後「身体活動を通しての教育」という教育思潮の特色を反映しながら、依然として教科の心理学として推進された。そしてスポーツに対する付加価値が増大する中で、教科の域を脱し、幅広い運動行動に対応する方向が提示されものの、なお競技者を対象としたパフォーマンス強化が中心課題としての時代であった。その後運動心理学概念の台頭によって体育心理・スポーツ心理・健康運動心理という互いにオーバーラップはするものの3領域か

らなる広義のスポーツ心理学の時期に突入していくのである。とはいうものの未だ記述的定義の域を脱し得ないのは当然であり、これから多くの課題を処理する中で操作的定義の域に達していかなばならない。

## スポーツ心理学研究の今後の展望

### ・広義のスポーツ心理学

体育・スポーツ・運動などに対する概念規定はまだまだ困難な問題をかかえている。ただこの三者に共通することは、運動を伴うということである。そこでこれらの運動行動のメカニズムを解明する心理学的分野に対する方向性を明確にしなければならない。ここでは杉原(2000)の指摘を参考に、以下のようにした。(図1.)つまり、共通項である「運動」から運動心理学を上位概念とし、互いに関連しあう「体育心理学」・「スポーツ心理学」・「健康運動心理学」が存在するという解釈である。体育心理学とは教科としての体育現象のメカニズム解明が主題であり、スポーツ心理学は競技現象におけるメカニズム解明が主

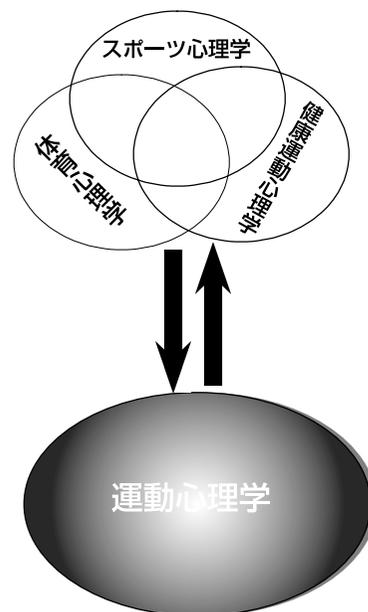


図1. スポーツ心理学

題である。そして健康運動心理学は、竹中(19981)が提唱するストレス、生活習慣、リハビリテーション、QOLなど生活圏内の諸問題と関連したスポーツに関するメカニズムの解明である。

これら「体育心理学」、「スポーツ心理学」、「健康運動心理学」は、いずれはさらに分化していく可能性は大いに考えられるが、当面はわが国のスポーツ心理学の発展経過や学問としての発展に寄与できる人的・物的資源などを考慮するならばこの三者を「広義のスポーツ心理学」としての位置づけるのが賢明ではなかろうか。

### ・発展に向けた他領域との関連

萌芽期が教育心理学の一部としてセットされた経緯もあるが、昨今の学際的色彩の顕著なときあえてスポーツ心理学のテリトリーはなどと論ぜず多くの関連領域との緊密な連携によって内容の充実を図るべきではなかろうか。とはいうものの、一応既存学問体系などとの関連からその可能性を論ずると以下のことが考えられる。

ひとつは、もちろんスポーツ心理学が応用心理学の一分野であることから、心理学分野での市民権を得るべく更なる研鑽が必要であろう。

次に、歴史的にも経過が認められる労働・産業心理学分野との関連である。行動という土俵に立脚した際に、疲労・事故傾性・作業能率・休息などは共通課題として考えることができよう。

競技スポーツにおける運動行動を再現性のない芸術としたときには、美的追求の観点から芸術心理学との関連もきわめて有効になってくると考えられる。また芸術としての運動行動の前段階としては、文化としての運動行動に対する心理学的研究が必要であり、その点に関しては比較的社会学的観点からの関係が重要になってくる可能性も伺える。

加齢の観点からの発達心理学的な研究のま

とまりがあまり見られない。運動心理学が誕生から(あるいは胎児の段階から)死を迎えるまでのスパンにおける大筋肉活動のみならず小筋活動も含んだ心理学的知見の蓄積が必要なことを考え合わせると、発達段階に即応した運動行動の心理学的分析も今後の課題ではなかろうか。

### ・スポーツ心理学の今後の展望

ここでは発展したスポーツ心理学の今後の課題について端的に論ずることとする。

応用心理学分野にあるスポーツ心理学は、萌芽、黎明・確立・そして充実期を向かえ、追求内容も基礎的知識の蓄積から確かに実践・応用段階に突入したと考えられる。

応用・実践に向けた課題とは、杉原(2003)が指摘するメンタルトレーニングを中心としたスポーツ競技への応用と、健康運動心理学側面における健康の保持増進に対する効果的プログラムなどの提供が考えられる。

そこでこれらを推進するに際し、今後重要な研究・指導手段になるのがいわゆる臨床的対処法である。この点に関しては昨今注目を浴びつつあるが未だしの感は拭い去れない。先行する種々の研究分析手法とともに今後の重要な課題といえよう。

最後に最も重要でかつほとんど未着手の課題を提起したい。他の心理学領域では重要視されているところも見受けられるが、スポーツという運動行動は心の問題であり、それは大脳との関係を明確にすることによってかなり解明できるのではなかろうか。

つまり「スポーツ行動」・「心」・「脳」の三者の関連をさらに深めるため、大脳生理学との関係を深める必要がある。そのことによって、大脳生理学者が予測する「脳のトレーニング」へと接近することになるのではなかろうか。この点に関しては、松田編著「運動心理学入門」における第1章の「運動支配の生理心理」の章立ては、将来を見事に予測しているといえよう。

### 主要引用参考文献

- (1) 藤田 厚・山本(共訳) 1967 プーニ  
実践スポーツ心理学 不昧堂出版
- (2) 市村操一編著 1993 トップアスリートの  
ための心理学 同文書院
- (3) 市村操一他編 2002 体育授業の心理学  
大修館
- (4) Jo ジョン・D・ローサ・松田岩男(訳)  
1961 コーチの心理学 ベースボールマガジ  
ン社
- (5) 松田岩男・清原健司(編) 1966 スポー  
ツ心理 大修館書院
- (6) 松田岩男 1966 陸上競技の心理 ベース  
ボールマガジン社
- (7) 松田岩男 1967 現代スポーツ心理学 日  
本体育社
- (8) 松田岩男 1979 体育心理学大修館書店
- (9) 松田岩男編著 1979 スポーツと競技の心  
理大修館書店
- (10) 松井三雄 1930 体育心理学 目黒書店
- (11) 松井三雄 1952 体育心理学 一ツ橋印刷  
株式会社
- (12) 松井三雄・佐藤 正・重田定正・松田岩男  
・後藤岩男 1953 保健体育の心理 金子書  
房
- (13) オ・ア・チェルコニア・松下節(訳) 1960  
スポーツマンの心理学 ベースボールマガジ  
ン社
- (14) 中川米造 他著「1989 医療の健康心理学  
福村出版
- (15) 日本スポーツ心理学会編 1979 スポー  
ツ心理学概論 不昧堂出版
- (16) 日本スポーツ心理学会編 1984 スポー  
ツ心理Q & A 不昧堂
- (17) 長田一臣 1969 体育心理学 道和書院
- (18) 長田一臣 1971 競技の心理 道和書院
- (19) R.N.シンガー 著/松田岩男 監訳 1986  
スポーツトレーニングの心理学 大修館書店
- (20) 佐藤 正 1959 体育心理 牧書店
- (21) 末利 博 1960 体育心理学(下巻) 逍  
遙書院
- (22) 末利 博 1960 体育心理学(上巻) 逍  
遙書院
- (23) 杉原 隆・船越正康・工藤考幾・中込四郎  
(編)2000 スポーツ心理学の世界 福村出版
- (24) 杉原 隆 スポーツ心理学の最前線 体育  
の科学 Vol.53. No.5.2003. P.313.
- (25) 杉原 隆 2003 運動指導の心理学 大修館
- (26) 鷹野健次・藤田 厚・柏原健三・近藤充夫  
・藤善尚憲・長田一臣(編) 1972 体育心  
理学研究 杏林書院
- (27) 武田 健・柳敏 晴 1982 コーチングの  
心理学 こんなコーチをしませんか Y  
M C A 出版
- (28) 竹中晃二 1998 健康スポーツの心理学  
大修館書店
- (29) 時本識資 1997 入門スポーツの心理 ス  
ポーツ実践研究会(編) 第二部1.日本のス  
ポーツの成立過程 不昧堂出版 P.112
- (30) 徳永幹雄 他著 1985 現代の社会心理と  
スポーツ 遊戯社
- (31) 豊田一成 1993 スポーツ心理学 アイオ  
ーエム
- (32) 上田 雅夫監修 2000 スポーツ心理学ハ  
ンドブック 実務教育出版