

ピークパフォーマンスへの物語的アプローチ  
ある女子学生陸上選手の優勝経験から

豊田則成<sup>1)</sup>

A Narrative Study on Peak Performance Experience of  
a Female Student Athlete in Track and Field

Norishige TOYODA

**Abstract**

Using qualitative research method, a narrative approach, the purpose of this study was to identify the peak performance experience of the athlete. A female student athlete won an intercollegiate local championship in track and field. Her excellent result has a lot of psychological concerns to analyze in mental training process. Self analysis, classification of categories in regards with peak performance experience, and the life story analysis were conducted. Applying these research method, her peak performance experience were described as four step of psychological process consisting of 1) overcoming difficulties, 2) unforeseen, 3) concentration, and 4) peak performance. These were hypothetical ideas to recognize one's peak performance experience, and enhance one's athletic performance, in the long run.

Key words : Peak Performance, Narrative Approach, a Female Student Athlete in Track and Field, Hypothetical Idea, Mental Training

---

1) 生涯スポーツ学科

## はじめに

スポーツ選手にとって大事な試合に向けて心理的コンディションを整えることは、非常に難しい課題といえる。失敗をしないかと不安になり、過剰な緊張をきたし、自己のコントロールを失い、本番で不本意な結果に終わるケースは数え切れないほど存在する。このことは、誰にも想像に難くない。本番での実力発揮は、スポーツ選手のみならず、大きな課題であることは間違いない。このような問題に対して、メンタルトレーニング (Mental Training: 以下、MTと称す) は、「スポーツ選手や指導者が競技力向上のために必要な心理的スキルを獲得し、実際に活用できるようになることを目的とする、心理学やスポーツ心理学の理論と技法に基づく計画的で教育的な活動」(吉川, 2002) であり、そこでは、スポーツ選手の人格発達とパフォーマンス向上の歩みが、あたかも同調するかのような様子を垣間見ることさえある (中込, 2004)。

特に、大事な試合に向けて心理的コンディションを整えるためには、予め自己が目指すべき理想的な心理状態を把握することが先決

となる (菅生, 2002)。そのような自己の最高の競技遂行や演技などの動作や成績をピークパフォーマンス (Peak Performance) と呼ぶ。ガーフィールド (1984) は、スポーツ選手へのインタビューや記録 (伝記, 供述) を基にピークパフォーマンス時の特徴として、①精神的リラクセス、②身体的リラクセス、③自信・楽天的、④今の状態への集中、⑤精力的、⑥高度な意識性、⑦統御可能性、⑧護られている状態、を導き出した。これに加えて、吉村ら (1986) は剣道選手を対象にし、⑨自己の超越 (意外性)、⑩動きの自動化、⑪肯定的な感情、⑫ピークパフォーマンス後の満足・充実感、を確認している。また、レアー (1987) は、競技遂行中の理想的な心理的状況 (Ideal Performance State: IPS) の特徴として、①身体的リラクセス、②落ち着き、③不安の解消、④意欲、⑤楽観的な態度、⑥楽しさ、⑦無理のない努力、⑧自然なプレー、⑨注意力、⑩精神的集中、⑪自信、⑫自己コントロール、を挙げた。一方、中込 (1990) は、ソウルオリンピック大会に出場した陸上競技日本代表選手を対象として、①心身のリラクセス、②好調さ、③自信、④意

Table 1: ピークパフォーマンス時の精神状態を表すカテゴリーの対比

ガーフィールド (1984)	吉村ら (1986)	レアー (1987)	中込 (1990)	ジャクソン&チクセントミハイ (1999)
精神的リラクセス	精神的リラクセス	精神的リラクセス	心身のリラクセス	オートテリックな体験
身体的リラクセス	無理のない努力			
精力的	ピークパフォーマンス後の満足・充実感	意欲	意欲・興奮	
自信・楽天的	肯定的な感情	自信	自信	挑戦と技能のバランス 明確な目標
統御可能性	動きの自動化	自己コントロール	好調さ	コントロール感
今の状況への集中		精神的集中 注意力	集中	目前の課題への集中 時間感覚の変化
護られている状態		不安の解消 楽しさ	安全感	行為と認識の融合
高度な意識性	自己の超越 (意外性)	落ち着き		明瞭なフィードバック 自我意識の喪失

欲・興奮, ⑤集中, ⑥安全感, をまとめた。また, ジャクソンら (1999) は, ピークパフォーマンスに関連した概念として至適体験であるフロー (flow) に注目し, ①挑戦と技能のバランス, ②行為と認識の融合, ③明確な目標, ④明瞭なフィードバック, ⑤目前の課題への集中, ⑥コントロール感, ⑦自我意識の喪失, ⑧時間感覚の変化, ⑨オートテリクな体験, を基本要素として挙げた。これらの知見には, 意味的な共通性を認めることもできるものの (Table 1), ピークパフォーマンスの生起機序を同定するには至っていない。

そもそもピークパフォーマンス時の心理状態は, 特殊な心理技法を活用することによってもたらされるものではない。先述したように, MTでは, 一貫してピークパフォーマンス時の心理状態に対する客観的な理解を促すことの大切さを強調する。すなわち, ピークパフォーマンスに至るためのお手軽な方法など存在する訳もなく, 本番での実力発揮を目指す取り組みの一環として, 日常的な練習の中で自己の心理状態をチェックし, 試合当日に向けて心理的コンディションを身体的コンディションと同等に重視して正しく調整することが大きな課題となっている。先行研究は, そのようなスポーツ選手の日々の取り組みの工夫や試みを捉え, これを質的に検討しているといつてよい。具体的には, 個々のデータ (発話や語り, 陳述など) から抽象化 (カテゴリー化) を繰り返す中で, ピークパフォーマンスにおける心理状態の構成要素を明らかにし, そのカテゴリー間の意味的な連関を検討することによって, 個々のスポーツ選手のピークパフォーマンス時の内面に接近しようと試みている。

一方, 個々のスポーツ選手の内面を理解しようとする試みは, 上記にあるようなデータの抽象化のみならず, 個々の事象を「物語」として理解することも求められる。ここでいう物語 (ストーリー: life story) とは, 「2

つ以上の出来事を結びつけて筋立てる行為」 (やまだ, 2000) であり, そこに含まれる内的作業には, 個々の経験の組織化 (organization of experience) と意味の行為 (acts of experience) が挙げられる (ブルーナー, 1999)。すなわち, スポーツ選手のピークパフォーマンス経験を物語として理解することは, そこでの経験を組織化し, 意味づけることになり, 今後の心理的コンディショニングに大きく寄与すると予測される。

ところで, 物語を語るという行為は, 非常に普遍的であり, 社会的相互作用の中で, あるいは自分自身の心の中で, 頻繁に行われている (鈴木, 2006)。いわば, 日常生活における世界を理解するうえで, 最も中心的な手段であるといつてよい。また, 物語は, 単なる情報を貯蔵しておく場ではなく, 個人の経験や記憶を構造化し, 常にその形を変えている。換言すると, 物語は, 事実をそのまま反映しているはずもなく, そこではあるものは強調されたり, 受け入れられたりする訳であって, 自身で理解したり望んだりしたものが物語られる。さらに, 語り手や聞き手の関係性, 語られる場, 語られるタイミングなど, 多くの要因が介在しており, その場にいるその両者 (語り手と聞き手) にのみ生起するといった特徴を有している。また, 研究方法としての物語は質的研究法の代表的なものであり, 帰納的な方法として新しい仮説を発見するのに優れている (山田, 2005)。

上記のことを踏まえて, 本研究は, ある女子学生陸上選手の優勝経験に着目し, MTの一環として実施したピークパフォーマンス分析の結果と, それに関連した彼女の語りと著者であるメンタルトレーナーの日々のMT指導記録を基に作成した物語から, スポーツ選手のピークパフォーマンスに対して質的にアプローチした。従って, 本研究の目的は, スポーツ選手にとってピークパフォーマンスはどのような体験なのかというリサーチクエスチョン (Research Question: 以降RQとする)

の下、有益な仮説的知見を導き出すことにある。

## 方法

**分析対象者：**MT指導を継続的に受けているAさん（跳躍系陸上競技選手：女子：年齢不詳）。本論については予め全てに目を通してもらい、承諾を得た後、掲載に至っている。

**MT指導記録：**メンタルトレーナーが日々のトレーニング指導を記録したものの。そこに記されている内容は、トレーニング日時、トレーニング内容、トレーニング指導の際に交わした会話、雑感などである。著者はスポーツ選手が語るエピソードについて、いくつかの筋（プロット：plot）を見出し、これらをひとつの物語（ストーリー：story）として理解しようと試みている（やまだ，2000）。

**ピークパフォーマンス分析：**ピークパフォーマンスについてのクラスタリングを，中込（1994）を参考に実施した（Figure 1）。準備する物は，ピークパフォーマンス分析用紙（A3版用紙：2枚），クラスター用紙（付箋紙：1.5cm×7.5cm：一束），筆記具，である。次に，分析手順は次の通りである。①ピークパフォーマンスを選択する，②リラクセーション，③閉眼し，ピーク時の状況を様々な側面から想起する，④天候や体調，雰囲気，その時の気持ち，心身の状態などを手がかりに，思いつくままにクラスター用紙に書き留める，⑤競技会当日までの生活での出来事も思いつくままに想起し，書き留める，⑥意味的に共通性の高いクラスターをまとめ，カテゴリとして整理する（Figure 2），⑦カテゴリ間の関係性の検討，⑧メンタルマップを作成し，心理状態の理解を促す（Figure 3）。

**ピークパフォーマンスに関するインタビュー：**1対1形式の半構造化インタビューを実施した。これは，上述の⑧の段階の作業内容も含まれている。特に，ピークパフォーマンス分析の結果を目前に置き，気づいたことを思いつくままに話してもらった。インタビュー

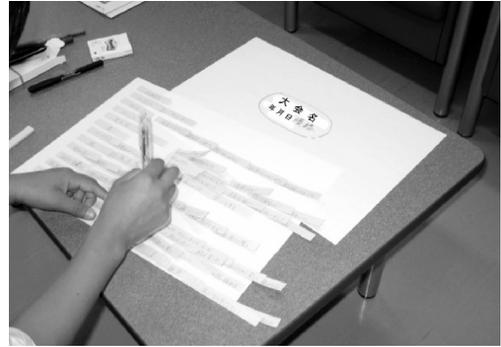


Figure 1：ピークパフォーマンス分析の様子

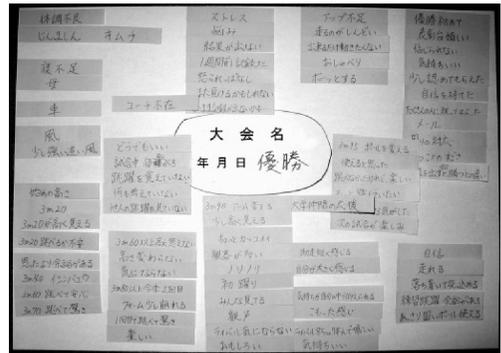


Figure 2：ピークパフォーマンス分析の結果（クラスターの整理）

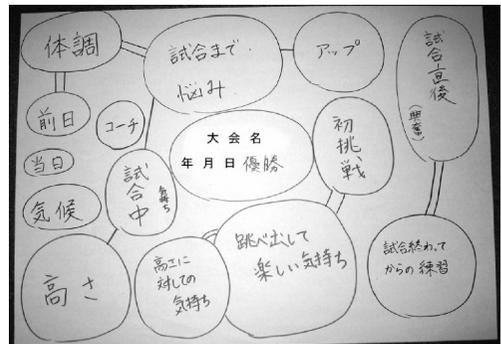


Figure 3：ピークパフォーマンス分析の結果（カテゴリ間の連関図）

アー（著者と同じ）は，話の腰を折らないように配慮しながら，彼女の語りの中でよくわからないことについては聞き返し，詳しく述べてもらうように心がけた。所要時間は1時間10分程度であった。承諾を得て会話内容をICレコーダーに収録し，その後，逐語を起こし，トランスクリプトを作成した。

## 結果

ここでは、1) ピークパフォーマンス分析の結果と、2) ピークパフォーマンスに関連した物語を示した。

### 1) ピークパフォーマンス分析

前述の④⑤の段階で合計80個のクラスター (Table 2) が作成され、これらについて⑥の段階で14のカテゴリー (体調, 前日, 試合まで 悩み, コーチ, 当日, 気候, アップ, 高

さ, 高さに対しての気持ち, 試合中気持ち, 跳べ出して楽しい気持ち, 初挑戦, 試合直後 (興奮), 試合終わってからの練習) に集約された (Table 3)。そして、⑦⑧の段階でメンタルマップを作成した。メンタルマップ作成までに要した時間は、およそ90分程度であった。

### 2) ピークパフォーマンスに関連した物語

前述⑧の段階で行われたピークパフォーマンスに関するインタビューから作成したトラ

Table 2 : クラスター分析に使用したクラスターとカテゴリー名

クラスター	クラスターNo	カテゴリー	カテゴリーNo
体調不良	1		
じんましん	2	体 調	1
キムチ	3		
寝不足	4	前 日	2
母	5		
ストレス	6		
悩み	7		
結果が出ない	8		
1週間前 記録なし	9	試合まで 悩み	3
怒られっぱなし	10		
また負けるかもしれない	11		
このままじゃ記録がでないかも	12		
コーチ不在	13	コーチ	4
車	14	当 日	5
風	15		
少し強い追い風	16	気 候	6
アップ不足	17		
走るのがしんどい	18		
出来るだけ動きたくない	19	アップ	7
おしゃべり	20		
ボールとする	21		
始めの高さ	22		
〇m〇cm	23		
〇m〇cmが高く見える	24		
〇m〇cmが跳べるか不安	25	高 さ	8
思ったより余裕がある	26		
〇m〇+20cmイシンバエワ	27		
〇m〇+40cm跳べて安心	28		
〇m〇+50cm跳べて驚き	29		
〇m〇+40cmが高く見えない	30		
高さ変わらない	31		
気にならない	32	高さに対しての 気持ち	9
〇m〇+60cm以上今季2回目	33		
フォーム少し崩れる	34		
1回目で跳べて驚き	35		
楽しい	36		
どうでもいい	37		
試合中寝転がる	38		
跳躍を覚えていない	39	試合中 気持ち	10
何も考えていない	40		
他人の跳躍を見ていない	41		

クラスター	クラスターNo	カテゴリー	カテゴリーNo
〇m〇+70cm 道具を変える	42		
少し高く見える	43		
ちょっとカッコイイ	44		
観客が多い	45		
ノリノリ	46		
初躍り	47		
みんな見てる	48		
歓声	49		
ライバル 気にならない	50	跳べ出して 楽しい気持ち	11
おもしろい	51		
大学の仲間の応援	52		
助走 短く感じる	53		
自分が大きく感じる	54		
気持ちが自分の中で抑えられている	55		
こもった感じ	56		
ライバル〇m〇+50cm跳んで嬉しい	57		
気持ちいい	58		
〇m〇+75cm 道具を変える	59		
使えると思った	60		
跳べなかったけど、楽しい	61	初挑戦	12
もっと跳んでいたい	62		
〇m〇+80cmもいける気がした	63		
次の試合が楽しみ	64		
優勝初めて	65		
表彰台 嬉しい	66		
信じられない	67		
気持ちいい	68		
少し認めてもらえた	69	試合直後 (興奮)	13
自信を持ってた	70		
たくさんの人に祝ってもらった	71		
メール	72		
周りの反応	73		
勝つことのすごさ	74		
記録を出すだけと勝つことの違い	75		
自信	76		
走れる	77	試合終わって からの練習	14
落ち着いて突っ込める	78		
練習跳躍 余裕がある	79		
あっさり固い道具使える	80		

ンスクリプトと著者のMT指導記録を基に、以下では12段落からなるピークパフォーマンスに関連した物語を作成した。また、各段落の頭には段落番号くゝを付し、Aさんの語った内容については通し番号( )を付し、「 」で示した。

- 〈1〉△年△月△日△時△分頃。<sup>(1)</sup>「先生、記録…出ちゃいました」と来訪。少し詳しく話を聞くことにした。彼女はAさん。大学から種目を変更した跳躍系陸上選手である。2年前からMT指導を受けに来ている。当初は、<sup>(2)</sup>「自分の実力がわからない…イライラすることが多い…落ち着いて取り組みたい」との訴えから、おおよそ2週間に1度のペース（それ以上の間隔が空くこともしばしばあった）でMT指導を継続している。
- 〈2〉後日、MTの一環として、失敗している時と今回の好成績との間に、まだ気づいていない事で、何か異なる点があるのではないか、それを整理してみてもと提案した。そこで、ピークパフォーマンス分析を行うことにした。その中で会話の内容から以下の物語を読み取ることができた。
- 〈3〉Aさんは今シーズンのはじめに、ある大会に照準を合わせていることを打ち明けた。それに向けては3ヶ月の準備期間があったことから<sup>(3)</sup>「基礎から作り直すつもり…」で計画的に取り組んでいた。しかし、直前（照準を合わせていた大会の1週間前）の大会では、手応えを感じつつも、大失敗に終わる。<sup>(4)</sup>「はずかしい…ウォーミングアップの時は、絶対いけると思っていたのに」と振り返る。<sup>(5)</sup>「走っていた…調子もいい…これはいける！と思った」だけあって、最初のトライアルをいつもより設定を上げて挑戦し始めたのだ。しかし、それが<sup>(6)</sup>「裏目に出た…」。アップの練習段階では、身体

も軽く感じられ、調子よく跳んでいたのが、いざ本番になると、なぜか試合が怖く思えた。表情も強張っていたように思う。<sup>(7)</sup>「記録出さなきゃって思いすぎていて…今から思うと…とても恥ずかしい」と繰り返し、語った。

- 〈4〉この大失敗から、一週間後の大会本番ではいつもより低い設定から挑戦するという作戦変更を予見する。<sup>(8)</sup>「今シーズン目指していた大会だし…絶対にミスは許されない…」と初歩的なトライアルから手堅い試合運びを想定したという。しかし、その裏では、迷いを拭えない自分もいた。<sup>(9)</sup>「何でこんな低い高さから始めるの？って、きっと周囲は思うに違いない…カッコ悪い…でも、もともとはジワジワと調子が上がっていくタイプ…」。直前の大会で記録を残せなかったことで作戦変更は必至となったが、そんな自分の不甲斐無さに納得がいかなかった。<sup>(10)</sup>「本番では、コンコン隠れて跳びますよ（笑）…やっぱり、恥ずかしい…」と語っていた。<sup>(11)</sup>「もしかしたら…本番も失敗に終わるかも…」と不安を募らせていた。
- 〈5〉本番3日前に、突如として全身に蕁麻疹を発症した。そのため一時は出場をあきらめようかとも考えた。しかし、<sup>(12)</sup>「やっぱり、学生の大会だから出場したい」という気持ちが強く、とにかく<sup>(13)</sup>「とりあえず出場する…」ことにした。大会前日も、深夜までかゆみや不快感は収まらず、十分な睡眠もとれなかったようだ。そのため、<sup>(14)</sup>「出場するけど、今の自分でできることだけをやろう…」と思った。それまでは納得がいかなかった作戦も<sup>(15)</sup>「この（悪い）コンディションだと、低い高さから始めて、徐々に上げていくしかない…」と余儀なくされた。何よりも蕁麻疹のことが気になって、周囲のことなど全く気にならなくなってい

た。

- 〈6〉本番の日を迎えた。いつもは、試合の最中に表情が強張って、ぎこちない自分に気づくことがしばしばある。それに加えて、いつもはライバルの存在も気になって仕方がなかった。しかし、この日ばかりは、自分の表情も周囲のことも全く気にならなかったという。MTの一環で、本番直前にPOMS（気分状態を測る心理尺度）を実施することになっていたが、そのことも全く忘れていた。跳ぶことと身体を休めることしか考えられなくなっていた。というよりも、そうせざるを得ないコンディションであったという方が正しいのかもしれない。
- 〈7〉試合中も自分の出番の直前まで車の中で待機した。いつもは電車で試合会場に向かうのだが、蕁麻疹による不快感、睡眠不足から父親の運転でやってきた。ウォーミングアップで少し身体を温めたことにより蕁麻疹が赤く目立ち始めた。気分も優れない。<sup>(16)</sup>「いつもだと…跳ぶなら、これくらい前には目覚めておかないといけないという目安の時間があるんですけど…もう、それどころじゃなかった…」と、車内で休息することを優先した。
- 〈8〉それから、やむなくフィールドに出て予見した作戦通り、低い高さから取り組み始め、<sup>(17)</sup>「徐々にクリアしていくって感じ…」で試合が始まった。しかし、なかなか体調不良は改善されない。跳躍としてはフィールドでバッグを枕にして横になり、身体を休めつつ出番を待った。父親はその光景を見て、試合の後、貫禄があったと評した。有名なトップ選手の中には、試合の最中は帽子を深くかぶり、他の選手のパフォーマンスを全く見ない者もいる。そのことと影が重なったのだという。表ではそう見えたかもしれないが、本人は気分が悪く、試合どころではなかった。跳ぶこと以外は、身体を休め

ることしか考えられなかった。あとで聞いた話だが、母親もいつもよりいけると思っていたという。娘の表情がいつもの試合のように強張っていないことが見て取れたからだ。

- 〈9〉試合中は、体調不良をよそに、徐々に調子が上がっていくのが感じられたという。不快感は残るものの、実は助走の段階では<sup>(18)</sup>「身体の軽さ…」を感じていた。<sup>(19)</sup>「つらいけど、今日は走れる…」と思っていた。<sup>(20)</sup>「最初の高さが、うわあ高いなあって思ったんですけど、突っ込んだら身体がふわってすごく浮いた…だから、徐々に、高さに対する怖さはなくなっていきました」。その後は、自分が記録を更新すると、すかさずライバルも更新するといった具合のデッドヒートが繰り返された。いつもは、そういう緊迫した場面になると、相手が更新する度に<sup>(21)</sup>「はあ…跳ばれちゃった…くそお…」と落胆していた。しかし、この日は何故か<sup>(22)</sup>「おっ、面白くなってきたぞ…」と思えた。<sup>(23)</sup>「試合を楽しんでいた…」。自分が記録を更新する度に、自然と喜びも沸きあがってきた。気づいたら、跳び終える度に、歓喜のあまり踊りだしている自分がいた。いつもは、そんなことは絶対にしないという。今思えば、<sup>(24)</sup>「それも恥ずかしい…」と語った。
- 〈10〉この試合は、いつになく徐々にパフォーマンスを上げていくことに徹することができていた。<sup>(25)</sup>「(蕁麻疹があったから)最初からもう記録出そうとは思わなかったし、勝とうともあまり思ってなくて…そういうのが、すごく、うまくコントロール、バランスが取れていたのかなって…ひとつひとつの跳躍に集中できていたかな」というように、周囲のことよりも自身のことに注意を集中できた。試合に集中する中で、不思議と、いつしか蕁麻疹も解消されていたという。<sup>(26)</sup>「も

し、蕁麻疹じゃなかったら、きっと優勝できなかったと思う。いつもなら気合が入りすぎて…自分の中から出てくるパワーを抑えきれずに放出していたんで…今回は、蕁麻疹だからもういいやって、なんか、こう、うまくコントロールできたような。蕁麻疹じゃない方がいいのだけれど。でも、それで、いいやって思えたのが良かった」。結局、自己ベスト記録で優勝。表彰台の一番高いところに初めて上った。<sup>(27)</sup>「私、かっこいい…」と思った。

〈11〉試合を振り返ってみると、総じて、<sup>(28)</sup>「ドーンと構えていた」という。<sup>(29)</sup>「今までは、なんか、地面に足がついているんだけど、すかしているっていうか、ペイペイっていう軽い感じで立っていたように思う。それが、この試合だけは、ドーンって構えているぞっていう感じがあった」<sup>(30)</sup>「試合の途中で、風がすうって自分の中に入ってくるような感じがあって…応援も、こう、全部自分の中に納められているような…なんか、いつもより自分が大きい感じがしました」。

〈12〉また、試合が終わってからの数日、余韻が残っていたという。<sup>(31)</sup>「早く、次の試合に出たい。跳びたい」という気持ちが強かった。<sup>(32)</sup>「なんか、まだまだ跳べるって感じ。試合で疲れているはずなのに、すごく走れるし。いつもなら力が入ってしまう場面も、なんか…落ち着いて…余裕を持っていて…自信ってすごいなって思う…」と語った。また、<sup>(33)</sup>「何で優勝できたのか、イマイチわからない…でもすごく嬉しいことに変わりはない…」と、一連のピークパフォーマンス経験を振り返っていた。

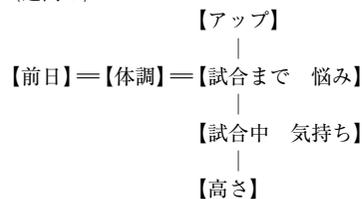
## 討 議

ここでは、ピークパフォーマンス分析の結果とピークパフォーマンスに関連した物語を

総合的に加味しながら討議していく。すなわち、ピークパフォーマンス分析で見出された連関が物語の中のプロットとしてどのように反映されるのかといった観点に着目した。

先にも触れたが、ピークパフォーマンス分析は自身のメンタルマップを作成することを通じて、ピークパフォーマンス時の心理状態に対する客観的な理解を促すことを目指している。本研究の場合も、メンタルマップの中にみる3つの連関を通じて客観的な理解を促すことができた。すなわち、それは、連関1：【前日】＝【体調】＝【試合まで 悩み】：【高さ】－【試合中 気持ち】－【試合まで 悩み】－【アップ】、連関2：【初挑戦】＝【跳べ出して楽しい気持ち】＝【高さに対しての気持ち】、連関3：【試合直後（興奮）】＝【試合終わってからの練習】の3つである（Figure 4：【 】はカテゴリーを示す）。そして、ピークパフォーマンスに関連した物語の中にも、これらの連関は説明されている。

〈連関1〉



〈連関2〉

【初挑戦】＝【跳べ出して楽しい気持ち】＝【高さに対しての気持ち】

〈連関3〉

【試合直後（興奮）】＝【試合終わってからの練習】

注) 図中の＝は極めて強い連関、－は強い連関を示す

Figure 4：カテゴリー間の連関（抜粋）

まず、連関1には、Aさんが試合直前まで相当なストレス状況にあったことを読み取ることができる。そこには、1週間前の試合で大失敗をしていること、また失敗しないかという不安、勝つのが当然だとする周囲からのプレッシャー、体調不良（蕁麻疹）と寝不足、

アップ不足、高さへの不安、そして、その高さへの不安からの解放、などが関連づけられていた。そして、これらの事柄は物語の〈3〉〈4〉〈5〉〈6〉〈7〉の中で触れられている。そこでは、本番1週間前の大失敗が本番でも失敗するのではないかという予期不安につながっており、その精神的なプレッシャーがストレスとなり、蕁麻疹となって身体化したというプロットとして設定された。

次に、連関2には、Aさんが好調さに徐々に気づいていったことを読み取ることができる。そこでは、体調不良を余所に徐々に調子が上がっていく意外さ、高さに対する捉え方の肯定的変化、跳躍する楽しさ、などが関連づけられていた。そして、これらの事柄は物語の〈8〉〈9〉〈10〉の中で触れられている。そこでは、蕁麻疹の影響から目前の課題への注意集中が促され、好調さと重なって肯定的感情を有するようになり、パフォーマンスを楽しんだといった、コントロールを体験したというプロットとして設定された。

そして、連関3には、Aさんの初めての優勝経験による興奮とその余韻が続いたことを読み取ることができる。そこでは、優勝することによる周囲の対応の変化、優勝することによって勝ち得た自信、その自信から落ち着きや余裕の獲得、などが関連づけられていた。そして、これらの事柄は物語の〈11〉〈12〉の中で触れられている。そこでは、意味づけることがいまだにできずにいる試合中や試合後の体験を語り、今回の優勝経験が至適体験にあるというプロットとして設定された。

上記のことから、次のような仮說的知見を導き出した。すなわち、Aさんが相当なプレッシャーに直面し、それを乗り越えようとする漸進的な内的作業の中で、相当レベルの注意集中が獲得され、それが自己の意外さを伴って至適レベルのパフォーマンスにつながった、というプロットから、ピークパフォーマンス状態に至る前提条件として相当レベルの克服体験が存在していることが確認でき、本

研究で設定したRQに対しては、『スポーツ選手のピークパフォーマンス状態は、相当レベルの困難さに直面し、それを漸進的に克服していく中で注意集中を獲得していくという意外さのプロセスの行く末に存在するものである』といえる。これらの仮說的知見をFigure 5に概念図としてまとめた。

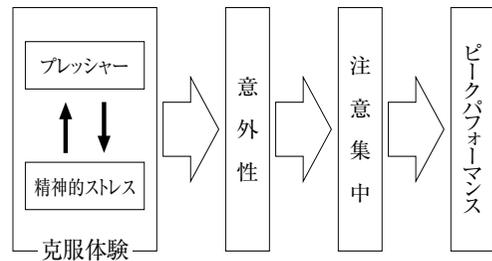


Figure 5：ピークパフォーマンスに至る仮說的プロセス

## まとめ

冒頭でも触れたが、スポーツ選手の誰もが大事な試合での実力発揮を目指し、日々のトレーニングに励んでいる訳だが、その多くがいざ本番となると心理的コンディションに乱れを生じ、日々の鍛錬の成果を残せず、また、その原因さえも特定できずにいる。本研究のAさんもまた、そのことに多かれ少なかれ悩んでいたようである。そして、ピークパフォーマンス分析を行うことにより、今回の成功体験をAさん自身が組織化し、意味づけることで、多くの気づきが生まれていった。

本研究は、スポーツ選手にとってピークパフォーマンスはどのような体験なのか、というRQの下、物語法による質的なアプローチを行った。その結果、『スポーツ選手のピークパフォーマンス状態は、相当レベルの困難さに直面し、それを漸進的に克服していく中で注意集中を獲得していくという意外さのプロセスの行く末に存在するものである』ことを仮說的知見として導き出した。ここで、ピークパフォーマンスの生起機序を仮說的に導き出したことは、非常に興味深い。その一方、

自己の実力やそれ以上の結果を残そうとするスポーツ選手にとって、相当レベルの克服体験を前提とすることは自明であり、本研究はその通説を追従したにすぎないのかもしれない。

また、本研究は、仮説検証型ではなく、仮説生成型の研究スタイルを踏襲している。特に心がけたのは、データ分析の信頼性や妥当性に考慮し、データ収集から分析に至る基礎的な過程を明らかにすることにより、手続きの透明化を図ったことである。具体的には、語り手の選択・決定とその属性、ピークパフォーマンス分析の手続き、カテゴリーの抽出や分類の仕方、インタビュー・プロセスやトランスクリプトの作成の仕方、フィールド・ノートと語りの融合の記述、などを明示し、量的調査法に求められる調査手続きの画一化を求めるのではなく、むしろ手続き的な異なりを積極的に認め、その独自性や特質を明確な形で読者に伝承し、理解を促すことに重きを置いた。しかしながら、さらに研究手法の研鑽に努める必要性を感じずにはいられない。

スポーツ選手は、大事な試合へ向けて心理的に準備し（予防的介入）、試合中に心理的な微調整を行っており（調整的介入）、試合後にはその結果を意味づける（意味づけ介入）といったプロセスを継続的に繰り返している。本研究が残した課題は、試合の結果を意味づける作業がそれ以降の試合に向けての準備にどのように影響していくのか、といった素朴な疑問なのかもしれない。更に質的にアプローチしていきたいと考えている。

#### 文献 (Reference)

- ブルーナー：岡本夏木ほか訳（1999）意味の復権—フォークサイコロジーに向けて。ミネルヴァ書房：京都。
- ガーフィールド, C・ベネット, H：荒井貞光ほか訳（1984）ピークパフォーマンス。ベースボールマガジン社：東京。

- ジャクソン, A. S・チクセントミハイ, M.: 今村浩明ほか訳（2005）スポーツを楽しむ。世界思想社、京都。
- 吉川政夫（2002）トレーニング可能な心理スキル。日本スポーツ心理学会編 スポーツメンタルトレーニング教本。大修館書店：東京, pp.15-19.
- レアー, J.E.: 小林信也訳（1987）メンタル・タフネス。TBSブリタニカ。東京。
- 中込四郎（1990）こころとメンタルトレーニング—いくつかの自験例をとおして。トレーニング科学研究会編 競技力向上のスポーツ科学Ⅱ。朝倉書店：東京, pp.187-212.
- 中込四郎（1994）#4ピークパフォーマンスの分析。中込四郎編著 メンタルトレーニングワークブック。道和書院：東京, pp.49-60.
- 中込四郎（2004）スポーツ選手の心理臨床。道和書院：東京。
- 菅生貴之（2002）試合に向けてピークにもっていくための心理的コンディション。日本スポーツ心理学会編 スポーツメンタルトレーニング教本。大修館書店：東京, pp.163-168.
- 鈴木裕久（2006）臨床心理学研究のための質的方法概論。創風社：東京。
- 吉村功・中込四郎（1986）スポーツにおける Peak Performanceの心理的構成要素。スポーツ心理学研究 13-1：109-113.
- 山田富秋（2005）ライフストーリーの社会学。北樹出版：東京。
- やまだようこ（2000）人生を物語る。ミネルヴァ書房：京都。

#### 謝 辞

本論はAさんの協力なくしては成し得なかったことは言うまでもない。しかしながら、本人のプライバシー保護を重視する意図から、ここでその名前を明記することはできない。本人にMTの成果を研究論文としてまとめたい旨を伝えたところ、快く承諾していただいた。記して感謝の意を表したい。