

# スポーツ心理学におけるナラティブアプローチの可能性

豊田則成<sup>1)</sup>

## The potentiality of narrative approach at Sport Psychology

Norishige TOYODA

Key words : トスジャグリング, 質的研究, 解釈的構造, 過剰適応サイクル

### 1. はじめに

「できない」ことが「できる」ようになる。そこには、運動技能獲得の醍醐味がある。例えば、誰もが幼い頃、自転車に乗ることが「できない」状態であったが、何度も練習することによって自転車に乗ることが「できる」ようになっていく。そして、一旦、自転車に乗ることが「できる」ようになると、自転車に乗らない時間がどれ程経過しても、難なく自転車に乗ることが「できる」ようになっていく。このように、自転車に乗ることが「できない」から「できる」ようになるプロセスを通じて、個人の中には“何か”が作り出されている。先行研究では、その“何か”を運動スキーマやキネステーズと称している（マイネル, 1998; 佐藤, 2005）。本研究の関心事も、運動課題の繰り返しを通じて個人の中に作り出される“何か”にある。

### 2. 目的

本研究の関心事は、トスジャグリング課題（以降、ジャグリングと称す。3つのモノを空中に投げたり取ったりを繰り返し、常に1つ以上のモノが空中に浮いている状態を維持し続ける運動技術）が「できない」状態から「できる」ようになるプロセスを質的に検討することにある。したがって、本研究は、「できないことができるようになることをどのよ

うに語るのか」といったリサーチクエスションの下、VTR観察と語りから発展継承可能な仮説的知見を導き出すことを目的とした。

### 3. 方法

ジャグリングの成功経験のない本学学生5名を対象に、ジャグリング課題の習熟過程をVTRに収録し、また、課題遂行後の語りと照合しながら、質的にアプローチした。分析に際して、VTRについて運動遂行中の試行者を繰り返し観察し、解釈を試みた。一方、運動遂行直後の語りについては、質的研究方法の代表的な手法であるグラウンデッド・セオリー・アプローチ（GTA; Grounded Theory Approach）を用いて分析を行った。

これらの研究資料を基に、ジャグリングの運動習熟プロセスを質的に期分けし、カテゴリー化した。

### 4. 結果

分析の結果から、ジャグリングが「できない」状態から「できる」ようになるプロセスを、〈身体レベル〉、〈身体と思考の融合〉、〈思考レベル〉という3つの位相から位置づけ、【わからない—できない】→【わかる—できない】→【過剰適応】→【できる—わからない】→【できる—わかる】という5つの期分けを設定し、詳細に検討することができた。

1) 競技スポーツ学科

そこでは、習熟過程の中心部分を「理論的修正」→「意図の放棄」→「身体感覚の積み上げ」→「身体感覚の合理化」→「期待感」→「成功体験」→「スランプ」という過剰適応サイクルとして捉えることができた。

### 5. 考察

本研究は、「できないことができるようになることをどのように語るのか」といったリサーチクエスチョンの下、質的にアプローチした結果、『「身体感覚の合理化」と「スランプ」という2つの方向性を有する過剰適応サイクルを経験することで身体感覚を獲得する』と語ると結論づけることができる。

### 6. まとめ

新たな運動技術を獲得していく際、「できる」という身体感覚を獲得するまでには、実に多くの試行錯誤を繰り返す。その学習プロセスの中では、未熟な身体感覚しか獲得されていない段階にあるにも関わらず、その感覚に過剰に頼らざるを得ない状態にあるといえる。そこでは、完成度の高い運動遂行時に比べると、過剰な筋への刺激や脳の興奮を生じ

てしまっており、スムーズな運動コントロールは失われ、ひいてはスランプを引き起こすに至るのかもしれない。

一方、このような学習プロセスの中では、ある程度の忘却期間を肯定することで、試行者の内側で質的な概念整理が促され、スムーズな運動コントロールを実現し、成功へ至ることも推測される。

このようなことから、本研究では、運動が「できない」から「できる」ようになるプロセスを通じて新たな運動技術を獲得していく場合、「やりすぎ」と「やりなさすぎ」といった過剰適応を繰り返しながら、運動課題に適応的な運動域を獲得していくことが確認された。

### 文献

- 1) 笠川佳子2010「できない」ことが「できる」ようになるときの解釈的構造—ジャグリング課題の遂行を通じて— 平成21年度びわこ成蹊スポーツ大学卒業論文。
- 2) クルト・マイネル (著)・金子明友 (編訳) (1998) 動きの感性学. 大修館書店。
- 3) 佐藤徹 (2005) “できない”現象の志向分析的視点. 体育学研究50-5, 545-555.

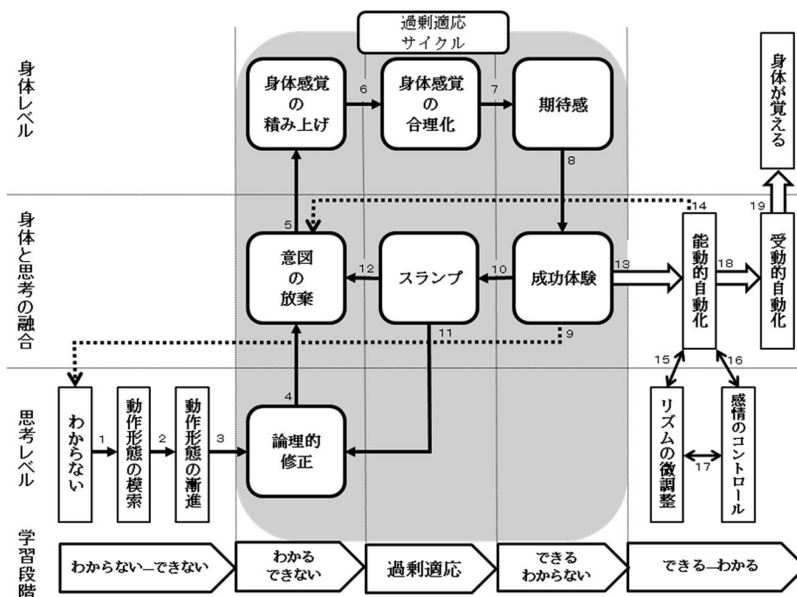


図1. ジャグリングの学習過程 (笠川, 2010)