

# スポーツ競技者のパーソナリティ心性に関する一考察

－ロールシャッハ反応の体験型を手がかりにして－

## An analysis of Personality of Athletes

－View point of the experience balance of Rorschach Test Responses－

坂 中 尚 哉\*  
Naoya SAKANAKA

### 抄録

本稿では、スポーツ競技者のロールシャッハ反応を手掛かりにして、スポーツ競技者のパーソナリティ心性についての検討を行った。その結果、チームスポーツ競技者と個人スポーツ競技者との比較を行ったところ、チームスポーツ競技者は、人間運動反応を多く生産し、ローケーションでは、全体反応よりも部分反応が多く見られた。次に、スポーツ競技者の体験型は、内向型傾向を示すことが追認された。しかしながら、調査対象者が少なく、統計的な有意差を得るまではいかない。今後、スポーツ競技者のロールシャッハ反応のデータ収集が必要であると考えられる。

### Abstract

The purpose of this study is to analyze the personality of an athlete. Using the Rorschach inkblot method, an athlete of team sports group was investigated through comparison with the individual athlete group. The results show that an athlete of team sports group was higher than the individual athlete group in frequency of appearance of M responses, usual detail responses. On other hand, this study didn't have a few samples. For the future study, taking into account the data of the athletes is necessary.

### 1. はじめに

一般にスポーツ競技者は、「明るく元気で健康」という迷信に似た価値観がもたれている。しかし実際は、緊張、あがり、スランプ、不安といった心身のコントロールの不全をきたすスポーツ競技者の事例が多数報告されている(中込1993, 鈴木2004, 中島1997)。とりわけ、大学スポーツ競技者もプロスポーツ競技者同様に、競技レベルの向上によっては、競技者自身の競技環境(トレーニングや結果など)はさらに厳しく追求される。スポーツ競技者は、自身のところと身体のあるように敏感になりながら、日々のトレーニングに励み、しかるべき時の実力発揮に向け

---

\* 関西国際大学人間科学部

たストイックな生活をしている。

先に記したスポーツ競技者に付与されやすい「明るく元気で健康」というスポーツマンイメージは、競技者の競技レベルの高まりにつれて、競技者の内面との乖離が生じ、ある種のペルソナを競技者に強いることになる。こうした二重の自己を生きる、これもスポーツ競技者のパーソナリティ心性の一形態であろう。

## 2. スポーツ競技者のパーソナリティ心性について

従来のスポーツ心理学領域において、「スポーツ経験とパーソナリティ」、「スポーツ指導とパーソナリティ」、「競技者の心理適性としてのパーソナリティ」といった視点から、パーソナリティ研究が積み重ねられてきた（中込，2004）。特に、スポーツ競技者のパーソナリティ研究では、Y-G テスト、MMPI などの質問紙調査を活用し、スポーツ競技者の性格特徴を明らかにしようとする試みが続けられてきている。一方では、“このような研究の背景では、それまでに使用されてきた心理テストのテスト刺激としての内容と、使用される situation（スポーツ場面）との間に具体的な一致度が少ないといった方法論的限界を主張しているようである”（中込，1984）。

Kroll（1970）によると、スポーツ経験とパーソナリティの変容について、5つの異なる視点を先行研究から紹介している。はじめに、スポーツ行う者に共通する一定のパーソナリティ傾向が事前に存在している、二つ目は、スポーツを継続する過程でその環境に適応するようにパーソナリティが変容するが、適応できない者は淘汰される、三つ目は、長期のスポーツ経験によるパーソナリティの変容は個人差が生じる、四つ目は、スポーツ種目における熟練者と初心者との競技水準の違いがある、最後に、スポーツ経験とパーソナリティ変容・形成の間には関係が認められないとし、研究者によって異なる見解が認められるようである。また、磯貝（2008）は、“優れたスポーツ競技者の心理的適性の特徴として、外向性（社会的接触を好む傾向）、協調性（他者との協調を好む傾向）、支配性（リーダーシップのある性質）と報告している。このように優れた選手に共通する心理要因の探索には、競技レベルの高い選手と低い選手のパーソナリティの比較から得られたものであるが、その中で“明らかにされたパーソナリティの側面のいくつかは、競技スポーツで要求される競技意欲、不安耐性、情緒コントロールといった心理要因と結びつく”（中込，2007）とされ、昨今では、スポーツ競技者のメンタルコントロールや実力発揮を高める手段として、メンタルトレーニング指導士資格を持った専門家によるメンタルトレーニング技法を援用した心理スキルトレーニングの実践が見られる。

さて、筆者は、磯貝が述べている、優れたスポーツ競技者の心理適性、①外向性②協調性③リーダーシップの3点を共通要素としてあげているものの、いささかポジティブイメージが強く、訝しく感じる。つまり、スポーツ競技者の内的（内側）の特徴に光りを当てた視点が欲しい。やはり、こうしたスポーツ競技者の内面を知る手がかりには、スポーツ競技者の心と体の問題を含め、臨床心理学的視点の導入が自ずと必要になってくるのではないだろうか。

## 3. スポーツ競技者のロールシャッハ反応の特徴

ロールシャッハ・テストは、精神科医のヘルマン・ロールシャッハによって考案された人格検

査の一つであるが、彼が著した精神診断学の冒頭には、「本実験は、無作為の形、すなわち不定形の図像を解釈させるものである」とし、決して、無作為の形に対する空想力の実験ではなく、「感覚、記憶および連合という三つの過程が潜んでいるのである」（ロールシャッハ、1998）としている。

ロールシャッハ・テストなどの投映法に関して、これまで日本心理臨床学会や日本ロールシャッハ学会をはじめ、投映法に関する基礎的研究が成されてきている。一方、スポーツ心理学領域においては、ロールシャッハ・テストに関する研究報告は、中込や（1984, 1989, 2004）、佐渡（2008）に限られており、吉村（2008）が述べるように、“臨床場面だけではなく、調査研究においてもテスト資料の積み重ねが望まれる。”

以下において、これまでにスポーツ競技者を対象としたロールシャッハ法の研究を要約し、スポーツ競技者の心理的特性について記述する。

表1は、中込（1989）の130名のアスリートのロールシャッハ・テストにおける各スコアの平均と標準偏差である。中込によると、健常成人の資料と比較から、①反応拒否（Rej）の高い出現率、②総反応数（R）がやや少ない、③全体反応の出現率（W%）の高い、④ $W > 2M$ の関係にある、⑤反応内容の範囲（CR）が狭く、動物を内容とする反応が多い、⑥全般的に形態水準（F+%,  $\Sigma F$ +%）の高い、などの特徴を指摘している。そして、中込は、スポーツ競技者の $W > 2M$ のW優位の傾向について、競争意欲、並びに要求水準が高いといった特徴的側面、またF+%及び $\Sigma F$ +%の高さについては、FM（動物運動反応）との結びつきにより、外界からの働きかけに対して積極的に応じるなど、内界での心理的エネルギーの高さに反映されるといった、運動競技者の目的を持った攻撃性や闘争心へのエネルギーとして解釈している。

一方、佐渡（2008）は、運動競技者の自我の強さと自我境界の視点を検討するためにロールシャッハ法を導入している。それによると、Fisher（1968）や木場（1980）らの自我境界を測定する自我像境界得点（Body Image Boundary Score；以下、BIBS）を活用し、競技者群と非競技者群との比較を行ったところ、強固で防衛的な性質を持つ防衛得点（barrier score）が脆弱で非実体的な性質をもつ浸透得点（penetration score）よりも有意に高いことを報告している。そし

表1 中込（1989）のスポーツ競技者のロールシャッハ・スコアの平均と標準偏差

Categories	M	SD	Categories	M	SD
R	23.6	10.76	VIII+IX+X/R	32.2	7.45
Rej	13/130(10.0%)		FC : CF+C	1.4 : 1.6	1.54, 1.52
RT(Av)	85.0"	48.43	FC+CF+C : Fc	3.0 : 1.9	2.43, 1.73
R1T(Av)	20.2"	15.28	+c+C		
R1T(AV.N.C)	17.9"	13.91	FM : M	3.6 : 3.5	2.66, 2.48
R1T(AV.C.C)	23.0"	20.06	F% / $\Sigma F$ %	49.1/92.8	17.41, 7.60
W : D	15.0 : 6.3	7.19 : 6.38	F+% / $\Sigma F$ +	81.4/87.4/82.1	16.15, 8.9,
W%	66.2	19.32	/R+%		10.84
Dd%	7.3	7.54	H%	24.0	11.36
S%	1.7	3.34	A%	46.7	14.80
W : M	15.0 : 3.5	7.19, 2.48	At%	2.4	3.83
$\Sigma C : M$	2.4 : 3.5	1.93, 2.48	P (%)	5.1(24.3)	1.74(10.31)
FC+C+C' :	1.9 : 4.6	1.73, 3.09	C.R	6.6	2.79
FM+m			D.R	5.4	1.41

て“自我の強さ同様に、競技者の自我境界は確固としたものでなければ、自らの中に存在し、自身を焦がすほどの推進力を抱えて競技を行うことは不可能であるとし、その推進力を競技場面で建設的に働かせることはできない”と考察している。

このように、スポーツ競技者は、一般成人のロールシャッハ所見との比較により、スポーツ競技者独特の内界が示されてきた。とりわけ、W優位の要求水準の高さや強迫性の高さなどは、“喜び、楽しみ、健康を目的としたレクリエーションスポーツとは異なり、競技スポーツでは記録の向上や勝利を強く要求されており、典型的な達成志向型の状況であるのを裏付けている”(中込, 2004)。こうしたスポーツ競技者の達成志向的な人格傾向は、競技者であり続ける以上、追求される姿勢の一つであると思われる。

#### 4. 女子スポーツ競技者のパーソナリティ特徴

かつて筆者が球技系の女子スポーツ競技種目の指導をしていた際、女子選手のスポーツ競技にかけるひたむきさ、頑張りを目の当たりにする機会があった。男子選手では、おそらく手を抜き兼ねないハードなトレーニングメニューにおいても、全力で取り組む姿勢が目だっていた。反面、一部の選手であるが、日々の食事のコントロールに悩み中で、パフォーマンスの維持に苦しみ、クラブの継続が難しくなる選手もいた。青木・松本(1997)によると、女子スポーツ競技者のクラブ不適応の割合は、女子13.9%に対して、男子8.2%よりも高く、神経症状や全般的な適応障害に発展していく事例の紹介がなされている。

山崎ら(2002)は、女子アスリートの食行動の問題を精力的に研究している。山崎によると、アスリートの食行動の発生にかかわる要因として、社会的要因(競技環境)、行動的要因(ダイエット)、心理的要因(パーソナリティと身体像)の3要因をあげている。とりわけ、心理的要因の背景には、「成熟拒否および嫌悪感」をあげており、競技者としての心理社会的な発達段階のなかの積み残してきている心理的課題や完全主義的や達成要求の高さなど、強迫性傾向に共通したパーソナリティ特徴を見出している。

以上のように、女子スポーツ競技者にとっては、体重コントロールや食行動の問題は、パフォーマンスを発揮する上では、重要なファクターである。加えて、競技種目によっては、低体重が求められる場合もあり、また指導者によるコーチングが、低体重や客観的な美を求める競技特性と相まって、女子競技者の食行動の異常に加担する事例もある。重篤な状況には、摂食障害といった医学的診断により治療を要する事例も報告されている。こうした女子競技者の心理的課題の背景には、スポーツ競技者特有の完全主義や達成要求の高さなどのパーソナリティ心性が考慮されるものの、そうした強迫的なスタイルがスポーツ競技者としての推進力に生かされているのも事実である。

そこで、本稿では、女子スポーツ競技者のパーソナリティの特徴を検討するために、集団競技(以下、C競技と略す)を行う女子スポーツ競技者のロールシャッハ反応と中込ら(1984)の女子の陸上競技者(個人競技種目)との比較を行う中で、集団競技に所属する女子スポーツ競技者のロールシャッハ反応の特徴を探る。また、女子スポーツ競技者のロールシャッハ反応における体験型の特徴から、スポーツ競技者のパーソナリティ心性に関する一考察を行いたい。

## 5. 方法

### (1) 対象者

本研究の対象者は、集団競技でもあるC競技（集団競技）における女子競技者7名より構成されている。競技歴は、平均9年、平均年齢は20歳である。尚、本研究では、「現在活動中の競技における競技経験年数7年以上」の者をスポーツ競技者としている。

### (2) 手続き

本対象者に対して個別にロールシャッハ・テストを施行した。施行法ならびに分類記号化は、片口法に従って行い、さらに個々のスコアリングを片口の基礎整理票に基づき集計が成された。

### (3) 実施期間

本研究の対象者に対するロールシャッハ・テストは実施の期間は、2009年3月頃から2009年9月中に行った。

## 6. 結果と考察

### (1) 競技C（集団競技）と個人競技者のロールシャッハ反応の異同

表2は、競技Cと中込ら（1984）の女子スポーツ競技者の主なロールシャッハ反応について示している。中込ら（1984）の研究は、男女32名の個人競技者を対象者としているが、筆者によって、女子競技者のロールシャッハのスコアリング結果を抽出し、別途平均値を算出した。その結果、女子の競技対象者は11名、競技種目による対象者数の内訳は、陸上競技者4名、軟式テニス7名であった。多くが、大学競技者であるが、中には、実業団チームに所属している対象者も含まれていた。

はじめに、競技C（集団競技）のロールシャッハ反応の特徴として、反応数、S％、M反応、 $\Sigma C$ 、Fcのスコア、H％において、中込らの個人種目のスポーツ競技者と比較し、割合や平均の数値が高かった。逆に、W％、F+％、 $\Sigma F+$ ％、A％、P反応（％）の数値や平均の割合が少なかった。

これまで、スポーツ競技者のパーソナリティ特徴でもある強迫性や野心的な側面を裏付ける指標としてW％やWとMの比などを活用していたが、本研究の競技C、すなわち集団競技のスコア

表2 集団競技Cと中込ら（1984）のロールシャッハ反応の平均及び割合の比較

スコア	本研究 (集団)	中込ら (個人)	スコア	本研究 (集団)	中込ら (個人)
R	28	23.2	C	3.4	2.27
R,T	38.2	15.1	(FC+CF+C)		
W％	38.3	65.3	Fc+c+C'	2.8	2.36
S	2.5	0.91	F％	46.3	46
M	4.5	3.09	F+％	60	79.1
FM	4.5	4.45	$\Sigma F+$ ％	64.8	90.1
m (Fm+mF+m)	0.8	1.32	H％	27.8	23.6
			A％	41.5	54.4
			P (％)	4.3(17)	5.7(26.5)

においては、W%よりもD%のほうが高く、M反応も4.5と多かった。この解釈の一つには、C競技の競技特性として、球技系チームスポーツ（以下、チームスポーツ）と個人スポーツとの競技特性の違いがあるのかもしれない。チームスポーツでは、常に他者との連携を要し、味方の動きとの協応作業により、チームの勝利及び個人のパフォーマンスを支える。とりわけ、相手選手や味方選手の体の動作を視覚的に観察し、体全体でその場の雰囲気を感じ取ることで、それに伴うボールの配給の強弱程度、方向性を決定づける。こうしたチームスポーツの種目特性は、ロールシャッハ図版のローケーションの知覚が、全体（W領域）を捉える視点を合わせつつも、基本的には、部分（D領域）の把握を行った上、W領域につなげる、統合するといった、現実把握、観察する力との類似性が考慮されるのではないだろうか。

## （2）スポーツ競技者の体験型について

本研究から、女子スポーツ競技者の体験型に関して、内向型の特徴があったことは先に記述した。極めて、感情表出は限定されており、色彩刺激に対して感受しているものの、それを表出することは少ない特徴が見られた。中込（2004）の事例からも、色彩反応は少なく、感情の抑制傾向が見られる一方、人間運動反応が7つ、動物運動反応9.5と高い内的エネルギーを保有する、との報告があった。このように、ロールシャッハ・テストから見た日本人のスポーツ競技者の体験型は、磯貝（2008）が示した優れたスポーツ競技者の心理的適正の特徴として、①外向性、②協調性、③リーダーシップといった外向的なポジティブイメージではなく、むしろ内向的体験型傾向にあることが得られた。しかし、残念なことに、スポーツ競技者の行動や態度に見られる快活イメージが全面に出てしまうために、スポーツ競技者自身の内側に潜む、スポーツ競技者の推進力を得る一面は十分に知られていない。そうした内向型の一面は、彼らの意識が外界に向かっているというより、自己の内側との対話、すなわち、自己の体や心との対話的修練を通じて、外界に向けられた表現形態が結実すると言える。この有りようを「行動的」として見るのはもはやむなし。

## （3）スポーツ競技者の内向型を支えるもの

片口（1987）は体験型について、「ロールシャッハは、ユングの内向－外向の概念を採用しながらも、ユングとの考え方の相違を強調するために、Extraversion に対して Extratension という言葉を意識的に用いたものと思われる」とユングのタイプ論とロールシャッハの体験型との違いを打ち出す意識があったことを述べているが、一方、河合（1986）は、バッシュ（1955）の結論を踏まえ、「両者の間には基本的な差がないということである」と述べている。

ユング心理学では、パーソナリティは内向型と外向型に分けられるとし、内向型は、現実の外側よりも、自身の内側に関心を寄せ、空想、思考をめぐる傾向があること、一方、外向型は、内側よりも外側に向けてエネルギーを注ぎ、現実の他者との関わりにおいて自己の安定をはかるとされている。織田（2005）によると、「日本人の作りあげてきた文化は、内向型な態度に価値が置かれてきたのではないか、（中略）私たちの国民性が内向的な態度と親和的であるということであろう」とヨーロッパでの訓練を経て気づいたこととして言及している。さらに、織田（2005）は、日本人の「内に向かう文化」と題し、オイゲン・ヘリゲルの弓道体験を例に、日本人のこころの内向型の特徴について指摘している。ヘリゲルによると、自身の弓道修行を通じて



体験した世界とは「弓道の基をなしている精神的修練は、これを正しく解するならば、神秘的修練であり、したがって弓術は、弓と矢をもって外的に何事かを行なおうとするのではなく、自分自身を相手にして内的に何事かを果たそうとする意味をもっている。それゆえ、弓と矢は、かならずしも弓と矢を必要としないある事の、いわば仮託に過ぎない。目的に至る道であって、目的そのものではない。この道の通じるべき目的そのものは、簡単に言ってしまえば、神秘的合一、神性との一致、仏陀の発現である」とし、弓道修練自体が、自己の意識を内側に向けた内向的な態度の現れと理解できる。

以上のように、ヘリゲルの弓道修練過程に体得していった日本の「内に向かう文化」は、スポーツ競技者の実力発揮に向けた心と体の修練過程と類似しており、また、心理療法の訓練過程とも似ている。つまり、心理療法家自身の内側の感覚、想像を巡らせるとともに、相手（クライアント）の内側に関与し、理解することが求められる。スポーツ競技者においても、指導者や観衆へのアピールなどの外界に向けた意識的態度と程遠く、競技者自身の内側に意識を巡らせ、そして深くとどまり、味わうことにより、はじめて、ベストパフォーマンスという結実に至ると考えられるのではないだろうか。

## 7. 最後に

本稿では、スポーツ競技者のロールシャッハ反応を手掛かりにして、スポーツ競技者のパーソナリティ心性の検討を行ってきた。一見すると、スポーツ競技者の明るさや健康さといった快活さに目を奪われてしまい、スポーツ競技者の影の部分を見落としてしまいやすいことは既に述べた。また、スポーツ競技者のパーソナリティ心性に関して、ロールシャッハ・テストの体験型から、内向型が優位になり、外向型が補償的に機能するが、外界との接触においては、外向型が優位になり、内向型が補償的に機能するという相矛盾したありようが浮かびあがる。しかしながら、本稿で取り扱った事例数が極めて少なく、客観的な情報としては不十分であることは否めない。今後、スポーツ競技者のロールシャッハ・テストのデータ収集が今まさに求められる課題であると思われる。

## 付記

本研究は、平成21年度 関西国際大学 学長特別研究費補助を利用しました。

## 引用文献

- 1) Bash, K.W. "Einstellungstypus and Erlebnistypus: C.G.Jung and Hermann Rorschach"
- 2) J.Proj.Tech, 19, (1952): 236-242.
- 3) Fisher, S. and Cleveland, S.E. "Body image and personality" 2ed. New York: Dover Publication, (1968)
- 4) H・ロールシャッハ：「鈴木睦夫訳 新・完訳 精神診断学－付形態解釈実験の活用－」『金子書房』1998
- 5) 河合隼雄：「心理療法論考」『新曜社』1968
- 6) 片口安史：「新・心理診断法」『金子書房』1974
- 7) 木場清子・木場深志「ロールシャッハ身体像境界得点についての基礎的研究」（第1報）『ロールシャッハ研究』22巻 1980 33～51頁

- 8) Kroll, E. "Current strategies and problem in personality assessment of athletes" In L.E. Smith, Psychology of motor learning. Athletic Institute, (1970)
- 9) 佐渡忠洋・鈴木壯: 「競技者の自我の強さと自我境界の検討ーロールシャッハ法による一般学生との比較からー」『臨床心理身体運動学研究』10巻1号 2008: 1~10頁
- 10) 鈴木壯: 「負傷(ケガ)・スランプの意味, それらへのアプローチ」『臨床心理学』第4巻3号 2004: 313~317頁
- 11) 中込四郎・他: 「スポーツにおける成績優秀者のロールシャッハ・反応」『筑波大学体育科学系紀要』7巻 1984: 263~270頁
- 12) 中込四郎・他「運動選手のロールシャッハ反応」『ロールシャッハ研究』31巻 1989b: 85~94頁
- 13) 中込四郎: 「臨床スポーツ心理学の方法」『スポーツ心理学研究』25巻 1998: 30~39頁
- 14) 中込四郎: 「危機と人格形成ースポーツ競技者の同一性形成ー」『道と書院』1993
- 15) 中込四郎: 「アスリートの心理臨床ースポーツカウンセリングー」『道と書院』2004
- 16) 中込四郎: 「競技者の心性と競技者性格」『臨床心理学』4巻3号 2004: 308~312頁
- 17) 中島登代子: 「競技者の抱く不安」『体育の科学』47巻3号 1997: 170~174頁
- 18) オイゲン・ヘリゲル: 柴田治三郎(訳)「日本の弓術」『岩波書店』2004
- 19) 織田尚生: 「心理療法と日本人のこころ」『培風館』2005