



わたしの研究 ④⑧

テーマ

私の研究の発想

本研究所研究員 橋本 公雄
(健康運動心理学)



私は大学卒業後、高校の体育教員を目指していましたが、教員採用試験に失敗し夢は破れてしまいました。大学に残り勉強でもし直すかと思っていた矢先、福岡の私立大学（福岡工業大学）で体

育教員の募集があり、母校の恩師がその大学に推薦してくださり、22歳で大学教員となってしまいました。これが私の間違った人生のスタートです。研究と言えば卒論しかやったことはなく、しかも大学紛争のさなかで仕上げたもので、ろくに研究指導も受けていませんでした。運動力学に関する研究（現在のバイオメカニクス研究）を卒論で手掛けましたが、福岡で紹介された先生はまったく研究領域の異なるスポーツ心理学に関する研究をされていた方でした。人間関係は「出会い」「付き合い」「気合い」のプロセスを辿り、合理的人間関係から情緒的人間関係となっていきますが、まさにその先生との出会いが私の大学人としての道を決定してしまいました。自然と私もスポーツ心理学の研究の道を歩み、生涯その先生と二人三脚で研究を進めることになり、良い学究生活を送ることができたと思っています。

私立大学・短大在職の17年間は「スポーツ

行動の予測と診断」のほか、競技力向上に向けた「競技不安解消のストレスマネジメント」「心理的スキル診断検査の開発」「競技力向上に向けたスポーツメンタルトレーニング」等々に関する研究に従事していました。しかし、どれ一つとっても自分自身のオリジナリティのあるものではなく、共同研究の一環として追隨しているに過ぎませんでした。転機は39歳で私立短大から九州大学に転任したときからであり、ここから本格的な自身の研究を進めることとなりましたが、まさに、「獅子は伴侶を求めず、一人立つ」、この心境でした。

20代のころ、九大学長であった教育学の某教授が体育・スポーツ関連の研修会の講演の中で、「私にとって研究はレクリエーションみたいなものです」と。つまり、研究とは「楽しいもの」「楽しんでやるもの」と言われたのです。この言葉はずーと私の耳朶を離れませんでした。どうすれば研究がレクリエーションになるのか。30代まではあまりそんなことを感じたことはありません。40代になり、自分らしい研究が行えるようになって少しずつその意味が理解できるようになりました。それは金鉱掘りに似たものがあるかもしれません。この辺りに金鉱脈があると予想して掘っていきます。そして見事に掘り当てれば大いなる喜びとなります。研究も仮説設定、実験や調査での探索、そして仮説検証というプロセスを辿りますが、仮説が検証されれば望外の喜びとなるのです。

望外の喜びをもたらす研究にはオリジナリティが必要だと思っています。どうやってオリジナリティを生み出すか。それは人によって異なりますが、私は物事の視点を変えることで新たなアイデアを生み出してきました。部屋のドアは入り口にもなれば出口にもなり、坂も下り坂にもなれば上り坂にもなります。これは立つ位置の違いであり、視点の違いなのです。どの視点で物事を見るか。研究のための研究ではなく、どうしたら研究成果が役

立つのかを考えてきました。つまり、研究者の視点ではなく、運動実践者あるいはスポーツ選手の視点で物事を見てきました。そうすると意外と面白い発想が湧いてきます。これまで、運動・スポーツ心理学の領域でいくつかのアイデアを提示していますが、たとえば、「快適自己ペース」「メンタルヘルスパターン」「スポーツドラマチック体験」「運動継続化の螺旋モデル」「運動に伴う心理社会的向上モデル」などです。これらはまだ発展途上にありますが、ここで、3つほど紹介してみたいと思います。

「快適自己ペース」とは、自己決定した主観的な運動強度のことです。運動生理学では運動の効果を出すには、「中等度強度で、20分間、週3回実践する」というのはエビデンスに基づく常識です。しかし、人は「効果がある」と言われても運動はしないでしょ。また、運動を始めても続かないでしょう。なぜか。人の行動の選択は認知より感情や欲求が優先するからです。そこで、運動の「効果」ではなく「継続化」を考えたいのです。そのためには、運動を快適になるようにし、強度は自分で設定したほうが良いと発想したのです。これが「快適自己ペース」という運動強度です。各自の「快適自己ペース」は異なります。運動指導の現場では分かりやすいし、受け入れられやすいと思います。

つぎに、「メンタルヘルスパターン」ですが、ストレスの研究を手がけていました。ストレスには、不快ストレスと快ストレスとがありますが、快ストレスを測定する尺度はありません。従来のメンタルヘルス尺度は良いか-悪いか、高いか-低いかの一次元で評価・診断しています。しかし、人々を見ると、ストレスは溜めずに課題に向かって生き生きしている人（はつらつ型）、ストレスは溜めていないが、生きがいが低い人（だらだら型）、ストレスを溜めオーバーワークとなっている人（ふうふう型）、ストレスを溜め、生きが

いが失せた人（へとへと型）がいます。これらはストレスが高い-低いだけでは判別できません。そこでストレスの概念にQOLの概念を組み合わせ、4つのパターンでメンタルヘルスを判別する尺度を開発してみました。この尺度で判別される「はつらつ型」が快ストレス状態であり、メンタルヘルスパターンの的中率は90%と非常に高い確率です。

最後に、「スポーツドラマチック体験」ですが、「継続は力なり」というように、確かにスポーツを継続することは重要なことです。しかし、スポーツによる自己成長や人間力の向上において、単に競技歴が長ければ良いのかという疑問が湧いてきます。あのときの出来事・体験が自分を変えた、逞しくしたという体験は多々あると思います。躓き体験、どん底体験、成功体験さまざまあります。経験は刺激の弱い、長時間のときに用いますが、体験は刺激の強いイベントで用います。どちらが自己成長にとって重要なのか。ワールドカップコンフェデレーションの最終予選で日本はオーストラリアと戦いましたが、試合終了間際の本田圭介選手のPKを思い出してください。この逆転劇ともいえるエピソード。このような体験こそが人を強くし、人間力を育むと考えられます。心理的特性にスポーツ経験年数の寄与度はなく、スポーツドラマチック体験量の寄与度が高いことが検証されつつあります。

以上、いくつかの私の研究領域でのアイデアを紹介しましたが、直観ともいえる思い付きを研究の俎上にあげ、それを検証していく研究は実に面白いし、楽しいことです。しかし、これは自己満足の世界かもしれません。役に立つ研究であれば、それでもいいと思っています。本学にお世話になっているしばらくの間、学部生やできれば修士・博士課程の学生たちと、研究の楽しさ・面白さを味わいながら共に成長していければと思う昨今です。