

「運動の自己観察の構造に関する研究」

金谷麻理子*, 松元正竹*, 北川淳一*

Eine strukturelle Betrachtung über die Selbstbeobachtung der Bewegung

Mariko KANAYA, Masatake MATSUMOTO, Junichi KITAGAWA

I. はじめに

観察は、単に“見る”こととは区別され、「認識の目的に従って、一定の方針のもとに、現象がどのようなか、どのように生起するかという事実を確かめること」^(12-p.535)であり、目的、系統的に見ることを意味している。Rubinstein, S. L.によれば、観察は「偶然的観察」と「科学的観察」に分けられる。この場合、「偶然的観察」が「科学的観察」となるには、観察の目標がはっきりと絞られていること、観察に計画性、系統性があることという2つの条件が必要であるという^(10-S.54ff.)。さらに心理学における研究法としての「観察」は、「自分自身の内的な、心的諸過程を観察する自己観察 (die Selbstbeobachtung)」と「行為の外的経過を観察する客観観察 (die objektive Beobachtung)」に大別される^(10-S.49ff.)。

運動学習においても、運動を観察することは不可欠である。この運動観察を佐野は「運動を行っている人が自己の運動を内から観察する自己観察と運動を外から観察する他者観察 (Fremdbeobachtung)」に区別している^(6-pp.156)。この場合、他者観察は上に述べたRubinstein, S. L.の客観観察と同じ内容を意味している。これに対し「自己観察」は、「内観」もしくは「内省」(Introspektion)とも呼ばれ、「自己の意識体験をみずから観察すること」を意味している。それゆえ、「運動の自己観察」は「自己の運動体験をみずから観察すること」といえる。

「自己観察」は、今日では心的現象を研究するには不可欠の科学的分析方法の一つとみなされている。なぜなら、意識体験はそれを体験している自分自身による以外に直接それを知る方法がないからである。この自己観察に関する報告内容はもっぱら個人的、私的経験に関わっているために、資料としての公共性や信憑性に疑問が投げかけられることも少なくない^(8-p.82)。しかし、「一定の条件下で行われれば、自己観察に関する報告も公共性ある資料として用いることができる」^(13-p.515)この自己観察の方法は、マイネルによって運動モルフォロジーの研究法の中核に位置づけられており、さまざまな著者たちによっても同様に運動学習におけるその重要性が指摘されている^(1,6,7)。それにもかかわらず、すでに述べたように、この概念によって意味されている内容については今日なお共通理解が得られているという状況にはない。

それゆえ、本論では、運動の自己観察に関するこれまでの定義とその内容が検討され、運動の自己観察の構造を明らかにすることによってこの専門語の一義的な定義をつくり出すことが目指されることになる。

II. 「自分の運動の観察」と「運動体験の自己観察」

ここではまずはじめに、「自分の運動の観察」と「運動体験の自己観察」が明確に区別されなければならない。この2つの混同は、「運動の自己観察」を「自分自身の運動の観察」、「運動の他者

* 鹿屋体育大学コーチ学講座

観察」を「他者の運動の観察」と理解したことに起因していると思われる。しかし、自分の運動もビデオによって撮影し、その映像を観察することによって他者観察が可能なのである。したがって、本論では、マイネルのいう「他者観察」(Fremdbeobachtung)には「客観観察」という言葉を用い、この用語との対照において、「自己観察」は「自己の意識体験の観察」と解されることになる。

運動学習において学習者には、自分の運動を判断する能力、つまり「自分の運動がどうなっているか分かる能力」が要求される。マイネルは、「自分の運動を運動覚と言語によって知覚し観察すること」が、自分の運動に「意識を向けて吟味し、思うように修正する」ための不可欠な条件であることを指摘している^(7-p.125)。さらに、「我々は、外受容器 (exteroceptor) (視覚, 聴覚, 触覚など)を通して、自分の運動を認知するだけでなく、身体各部からの刺激を受け取る内受容性感覚、とりわけ運動覚を通して中からも認知できる」。「運動中の自分の身体に気づき、その運動を知覚できるということは運動の習得や修正に不可欠な第一条件」なのである^(6-p.271)。「経験豊かな、訓練を積んだ選手たちなら、誰でも知っていることだが、押し投げたり、跳んだり、投げたりしたあとでは、あるいは器械運動などをやったあとでは、たいていはきわめて正確な運動経過の“体験残像”をもっている」という^(7-p.126)。同様に、Puni, A. Z. も走高跳のベテラン選手が「自分の行ったほんの小さなことに至るまで、ほぼ完全な正確さで報告できる」と述べている^(9-5.69)。

それにもかかわらず、マイネルは、「運動覚による運動の自己経験が同時に自己知覚や自己観察を意味するものではない」^(7-p.125)ということを指摘している。すなわち、運動の自己観察では、運動を行った際の運動体験を意図的、目的的に観察することによって自分の体験や運動それ自体を対象化してとらえる能力が要求されるのである。

この運動体験を対象化してとらえる能力とは、運動の遂行中に遂行している自分と観察している自分を分裂させることによって自分の運動から

「一定の距離を保つ」(eine gewisse Distanzierung)ことを示しており、そこではいわゆる、「自己疎外」(Entfremdung seiner Selbst)の能力が求められる^(7-p.125)。このためには、さらに次の2つのことが必要である。第一には、「習熟による負担免除」(Entlastung durch das Können)である。つまり、習熟度の低い運動の場合には「自己観察」はできないのである。そして第二には、運動を遂行する人の精神状態が安定していることが求められる。「試合やゲームのような、激しい感情におそわれ、緊張し切った状況では、主体を運動者と観察者に『分離』させることは希にしかできない」からである^(7-p.126)。それゆえ、運動の自己観察を行うには、当該の運動の遂行に身体的条件、精神的条件、環境条件に対する「免疫性」が保証されていなければならないのである。

Ⅲ. 運動の自己観察に基づく報告内容の分類

一般に知覚内容の報告には、自分の体験に直接関係しない内容、たとえば、「良い・悪い」の判断や好悪の感情なども含まれてしまう。

それゆえ、学習者自身による自己観察の報告内容は、まずはじめに、「運動の体験に直接関わっている内容」と「運動体験以外に関係しているもの」の2つに分けられなければならない。

さらに、この「運動体験に直接関わっている内容」は、ホーレンシュタインの「知覚されたもの」と「知覚体験」の区別に基づいて^(4-p.130)、「体験の知覚」と「運動の知覚」に区別されなければならない。どんな運動においても、われわれは運動の遂行にともなって生じるさまざまな知覚、気分、感情、判断などを、すなわち「運動体験」(Bewegungserlebnis)^(3-5.22)をもち、その内容を記述することができる。それに対して他方では、それを行っているときに、場合によっては不鮮明であったり不正確であったとしても、一方で自分が今どのようなになっているかを直接知覚し、それを記述することができる。

それゆえ、朝岡によれば、ピラン (Maine du Biran) の意識の4つの分類に基づいて^(11-p.207)、運

動体験における知覚内容を, a. 「運動感としての運動体験の知覚」(=気分/感情), b. 「運動感覚としての運動体験の知覚」(=感覚), c. 「運動者の視点からとらえた自分の運動の知覚」(=内的視点), d. 「観察者の視点からとらえた自分の運動の知覚」(=外的視点)に分けることが有益であるという^(2-p.238)。

しかし、「体験の知覚」の場合であれ、「運動の知覚」の場合であれ, 知覚者が報告する内容には, 常に「知覚された内容」と「想像された内容」の2つが含まれている。これに関連して, ホーレンシュタインは「認知報告」と「現象報告」の区別^(3-5,126)に言及している。ここでいう「認知報告」とは認知されたものそれ自体の報告であり, 「現象報告」とは知覚された経験の報告である^(3-5,126)。すなわち, ゆっくりとした簡単な運動の場合には, われわれは自分の行った運動を直接認知することができる(認知報告)。しかし, 不慣れな運動, 速度の速い運動, むずかしい運動の場合には, われわれは自分の運動を直接認知できない。この場合には, まずはじめに, 外受容器を通して遂行者の視界からとらえられた外の景色の変化や内受容器, 自己受容器を通して認知された運動を行っているときに遂行者自身が感じとれる内容が, それまでの運動知識や運動経験に基づいて想像力を通して解釈される(現象報告)のである。したがって, 図1に示したように, 運動の遂行条件が難しくなればなるほど, I~IVの方向に向かって直接的認知が難しくなる。しかも, この場合, 「知覚された内容」

と「想像された内容」の間の境界は常に不明確である。自己観察の中で観察者に与えられるのは, 「実在的な実体でも論理法則でもなく[そう思うこと]だけである。」たとえば, 「私は赤色を見ていると思っている」という報告がなされた場合, 私自身が「思っている」ということについて誤ることは決してないとしても, 「赤色を見ている」というのが事実かどうかを確定することはできない。つまり, 内観報告の内容は, 外的知覚や認識一般と同様に, 常に仮定的な身分しか持たないのである。それゆえ, 内観報告はその内容が「[本当に妥当するかどうか]調べ直してみる必要がある」なのである^(4-p.200)。

IV. 運動の自己観察のトレーニング

自己観察の報告内容と事実の間の不一致をなくするには, 同一の運動を繰り返し実行する中で注意を意識的に運動に向けてその経過を把握しようとするだけでなく, 実施者が「・・・と思っている」自分の運動と観察者が外側から見た運動経過の間のギャップを, たとえばビデオに収録された自分の運動の映像観察(客観観察)を通して埋め合わせるような意識的訓練が必要である。それゆえ, 運動の自己観察能力は, 自分や他人の運動に関する知識やそれまでの運動経験に大きく左右されることになる。

さらに, 運動の自己観察では, 「同時的内省」と「事後的内省」が区別される^(6-p.82)。たとえば, 「瞬間瞬間の自分の運動の経過を素早く感じとっ

		運動体験における知覚内容		ピランによる意識の4つの分類	ホーレンシュタインによる知覚の区別
運動 体験 の 知覚	体験 の 知覚	I	a. 運動感としての運動体験の知覚 (運動の遂行にともなう生じる快・不快の感情)	“affection” =快・不快の感情	認知 報告 現象 報告
		II	b. 運動感としての運動体験の知覚 (運動の遂行にともなう受動的に与えられた感覚)	“sensation” =感覚器官を通して受動的に与えられた感覚	
	運動 の 知覚	III	c. 運動者の視点からとらえた自分の運動の知覚 (遂行者の立場から能動的に獲得された知覚)	“perception” =注意を通して能動的にとらえられた知覚	
		IV	d. 他者の視点からとらえた自分の運動の報告 (観察者の立場からとらえた知覚)	“aperception” =自分自身を対象にした能動的知覚	

図1. 運動の自己観察の報告内容の区分

てその変化に臨機に対応していくことができる一流選手の卓越した能力は運動の自己観察能力に支えられている」^(5-p.274) という場合には、「同時的内省」が問題になっており、経験豊かな、訓練を積んだ多くの一流選手は自分たちが運動した後に「きわめて正確な運動経過の『体験残像』(Erlebnis-nachbild)」をもち、「自分の行ったことを、ほんの小さなことに至るまで、ほぼ完全な正確さで報告できる」^(7-p.124) という場合には、「事後的内省」が問題になっている。すなわち、「失敗に対する先取りと対処の能力」は「同時的内省」の能力に、「体験残像」を持つことのできる能力は「事後的内省」の能力に左右されるのである。

さらに、この「同時的内省」能力と「事後的内省」能力は、相互支援の関係にある。体験を意味づけたり、価値づけたりする事後的内省によって、同時的内省の能力が高められる。また反対に、このことを通して同時的内省の能力が高められることによって、事後的内省の能力が高められるというように、運動体験の「自己観察」の能力は相互に影響しあって、螺旋状に高められていくのである。

しかし、遂行中に生じた運動体験の同時的内省に基づいて瞬時に自らの運動を修正することも、それ以前の経験を通してあらかじめ当該の運動体験のもつ意味が理解されている場合にはじめて可能になる。それゆえ、運動体験の「同時的内省」の能力も、「注意を意識的に運動に向けて、例えば運動経過の一定の局面やその力動文節、さらにはそれ以外のことを把握し記述する」という「事後的内省」を通して徐々に高められていくことになる。このためにマイネルは、「運動の自己観察」は「運動覚が言語によってとらえられるときにはじめて成立する」と述べて、言語能力に基づいてはじめて可能になる「事後的内省」を、「運動モルフォロジー」(Morphologie der Bewegung)の主要な方法として位置づけたのである^(7-p.123)。

V. まとめ

本研究では、マイネルによって運動モルフォロジーの中核的な研究法の一つとされている自己観

察の構造について考察を行ってきた。

まずはじめに、「自分の運動の観察」と「運動体験の自己観察」の間の区別が明らかにされた。この場合、いわゆる「運動の自己観察」は、「自分の運動体験を観察すること」と解されることになる。

次に、「運動体験の自己観察」の際の報告内容の分類が試みられた。すなわち、遂行者自身による自己観察報告は、まず第一に、運動体験とは無関係に得られた知識やそれに基づく判断に関わる内容と運動体験に直接関わる内容に区別された。さらに、「運動体験に直接関わる知覚内容」は「体験の知覚」と「運動の知覚」に分けられる。こうして区別された2つの知覚内容は、さらに、a.「運動感としての運動体験の知覚」、b.「運動感覚としての運動体験の知覚」、c.「運動者の視点からとらえた自分の運動の知覚」、d.「観察者の視点からとらえた自分の運動の知覚」の4つに分類された。これに加えて、さらに本論では、ホーレンシュタインの「認知報告」と「現象報告」の区別に基づいて、運動の自己観察内容が、体験の知覚から運動の知覚へと連続的に高められていく過程が明らかされた。

最後に、以上の考察をまとめる形で、運動の自己観察能力の訓練可能性とその方法について述べた。とりわけ、「同時的内省」と「事後的内省」を繰り返すこと、客観観察や運動の経験に基づく知識を獲得することを通して「想像力」を高めることが重要であることが明らかにされた。

身体運動に関わる運動感覚的体験は、私的で相互主観的に共有することのできない知覚内容であるので、その言語表現が他者に通じるためには自己観察報告の「相互主観的収斂」というものが不可欠となる。すなわち、運動の遂行にともなって生じる主観的な体験内容の報告は、多くの人の共通の体験に支えられてそこに共通する内容が把握されて、はじめて公共性を持つようになるのである。したがって、自己観察の報告内容の相互主観的収斂に基づく運動感覚的体験の言語化が今後の運動研究の主要な課題となるであろう。

VI 引用文献

- 1) 朝岡正雄：「体育における自己観察の役割」, 学校体育 9月号：78-80, 1989
- 2) 朝岡正雄：スポーツ運動学序説, 不昧堂出版, 1999
- 3) Fetz, F.: Grundbegriff der Bewegungslehre der Leibesübungen, Wilhelm Limpert Verlag Frankfurt am Main, 1974
- 4) ホーレンシュタイン, E. (村田純一ほか訳)：認知と言語, 産業図書, 1984
- 5) 金子明友：体操競技のコーチング, 大修館書店, 1974
- 6) 金子明友・朝岡正雄編著：運動学講義, 大修館書店, 1990
- 7) Meinel, K.: Bewegungslehre, Volk und Wissen Volkseigener Verlag Berlin-Ost, 1960. (金子明友訳)：スポーツ運動学, 大修館書店, 1981
- 8) 長井真理：内省の構造, 岩波書店, 1991
- 9) Puni, A. Z.: Psychologische Charakteristik der Bewegungsfertigkeiten auf der Grundlage der Lehre I. P. Pawlows. : Theorie und Praxis der Körperkultur, H.11, 1953
- 10) Rubinstein, S. L.: Grundlagen der allgemeinen Psychologie, Volk und Wissen Volkseigener Verlag Berlin-Ost, 10. Aufl., 1984
- 11) 澤潟久敬：医学概論 第二部 生命について, 誠信書房, 1960
- 12) 新村出(編)：広辞苑, 第2版, 岩波書店, 1969
- 13) 依田新(監修)：新・教育心理学事典, 金子書房, 1977

<独文抄録>

運動の自己観察の構造に関する研究

金谷麻理子 松元正竹 北川淳一

運動を思うように形成し、制御し、修正し、意識的に習得するには、自分の運動の価値判断を行わなければならない。自分の運動のこの価値判断は自己観察に基づいて行われる。

本論の目的は、運動の自己観察の構造を明らかにすることにある。このために、まず第一に、「自分の運動の客観的な観察」と「自分の運動体験の自己観察」が区別された。この場合の後者が本来の意味で運動の自己観察を理解されるべきであろう。

さらに運動の自己観察の際の知覚内容を以下の4つに区分することができた：運動感としての運動体験、運動感覚としての運動体験、自己の運動の自己知覚、自分の運動の他者知覚。最後に自己観察能力のトレーニング法が詳細に考察された。ここから明らかにされたのは、運動を遂行したときの知覚内容の言語化が自己観察能力の改善にとって決定的な役割を果たすということである。

Eine strukturelle Betrachtung über die Selbstbeobachtung der Bewegung

Mariko KANAYA, Masatake MATSUMOTO, Junichi KITAGAWA

Zusammenfassung

Um unsere Bewegungen willkürlich zu gestalten, zu lenken, zu korrigieren, bewußt zu lernen, müssen wir eigene Bewegung beurteilen. Diese Beurteilung der eigenen Bewegung erfolgt auf der Grundlage der Selbstbeobachtung.

Der Zweck dieser Betrachtung besteht darin, daß die Struktur der Selbstbeobachtung bei der Bewegung ins klare gebracht werden soll. Zunächst wurden darum "die objektive Beobachtung eigener Bewegung" und "die Selbstbeobachtung eigenes Bewegungserlebnisses" unterscheiden. Die letzte sollte als Selbstbeobachtung der Bewegung im eigentlichen Sinne verstanden werden.

Ferner konnten die Wahrnehmungsinhalte bei der Selbstbeobachtung der Bewegung in folgende 4 Inhalte geteilt werden: Bewegungserlebnis als Bewegungsgefühl, Bewegungserlebnis als Bewegungsempfindung, Selbstwahrnehmung eigener Bewegung, Fremdwahrnehmung eigener Bewegung.

Zuletzt wurde die Trainingsmethode der Selbstbeobachtungsfähigkeit ausführlich betrachtet. Daraus ergab sich, daß die Verbalisierung der Wahrnehmungsinhalte bei der Bewegungsausführung eine entscheidende Rolle für die Verbesserung der Selbstbeobachtungsfähigkeit spielte.

Schlüsselwörter : Beobachtung, sportliche Bewegung, Selbstbeobachtung, Selbstwahrnehmung