

送球イップスを抱えた高校アスリートとの心理面接事例

坂中 尚哉 (医学部臨床心理学科)

(2021年11月21日受理)

Abstract: 本研究は、投げる行為が突如できなくなった高校アスリートとの面接過程を素材に、動作体験を繰り返し対話することの臨床的意義について考察する。当初、投球動作時の失投恐怖を繰り返し語る。#4の理想の投球フォームとして「肘が出て小指が上に向いている状態」との語りを契機に、Thは、投球リリース時のフォームの動作を真似、動作体験について、その都度<こういうことか>と言語的、動作確認を繰り返す対話を重ねた(#4-#11)。その後、「目標としていた良い状態の何かコツのようなものを掴めた」(#14)とイップスの改善の兆候が見られ、終結に至る。本稿では、アスリートの身体・動作体験の語りを繰り返し丁寧に聴取することの臨床的意義を述べた。

キーワード：アスリート、イップス、対話、スポーツカウンセリング

1 はじめに

アスリートは、明るく、元気との印象がある一方、競技の不調や怪我、指導者やクラブ内の人間関係など、悩みは尽きない。例えば、これまで当たり前のようにできていた動作が突然できなくなるイップスと呼ばれる動作失調の状態がある。イップス(YIPS)とは、1920～1930年代にプロゴルファーとして活躍したArmour(1967)が自身の著書「ABC's of Golf」の中で自身のイップス経験を綴ったのが始まりとされている。現在では、ゴルフ以外でも精緻な動作を必要とする競技で同様の状態が存在することが知られている。例えば、古くから弓道などで「はやけ」、「もたれ」などと呼ばれる状態や、ダーツ競技などで「ダータイティス」(dartitis)が知られている。その他の有名な例としては、テニスでのサーブ動作、野球での投球・送球動作などで起こりやすいとされている。訴えとしては、つっぱり感(jerks)や震え(tremor)、筋痙攣(spasm)など、ゴルフ競技では、スイング時の「すくみ」のような現象が多く報告されている(McDaniel et al., 1989)。

近年、佐藤(2017)は、スポーツにおけるイップスと神経内科学で扱われるジストニア症状との関連に着目し、「イップス症状は、ジストニアの特徴である、巧緻運動障害、活動特異性、状況特異性、予期不安性と

の関連が認められる」ことを言及し、スポーツにおけるイップスは、作家やライターに見られる書痙(文章を書くことを職業とする人が、執筆する時にだけ手が震え、正常に字を書くことができなくなる等)や演奏家のジストニア(手指や腕が、意思とは違った動きをする等)と類似しており、それぞれの職業で頻繁に繰り返される特徴的な動きにおいて現れる症状・状態であることから「局所性ジストニア」(focal dystonia)と呼び、スポーツ場面で使用される「イップス」は、「局所性ジストニア」の一形態であることが考えられる。

Milne and Morrison(2015)は、イップスのゴルファーに対して、プレパフォーマンスルーティンなどの認知行動療法を実施したところ、ネガティブシンキングの低下、集中力の向上はあったが、イップスそのものは改善していないことを報告している。また、イップスの改善には、心理スキルトレーニングの成功例はほとんどない(Rotheram et al, 2012)との指摘もある。音楽家のジストニア患者の治療において、鍼治療、理学療法、ストレッチ、筋弛緩薬、ボツリヌス毒素などの改善結果を報告しているが、完全に有効な治療法がないため、科学的根拠に欠ける侵襲的な(生体を傷つける)治療を含め、さまざまな治療法を受けることが多く、未だその対応は試行錯誤の状況にある。

国内において、イップスを呈したアスリートに対する心理臨床事例は限られた心理臨床家により報告されている(岩田・長谷川, 1981; 中込, 1987, 2004; 鈴木, 2014; 坂中, 2018)。中込(1987)の「投球失調を訴えて来談した投手の事例」では、マウンドからの距離でもある20メートル前後になると乱れるクライアントとの面接を継続する中で、対人関係においても「中間距離」を不得意としていること等が洞察され、徐々に回復していくことが報告されている。鈴木(2014)は、「腕の堅さを訴えた成人アスリート」に対して、箱庭療法を導入し、イメージレベルでその問題を乗り越え、競技でのスムーズな動きになった事例であった。坂中(2018)は、イップスを呈した大学野球選手に対して心理面接を行った事例を報告し、イップスに関わる動作の語り丁寧を聴取すると共に動作体験の模倣による共感的理解がイップスの回復過程の兆しになることを述べている。しかしながら、臨床心理学に基づくイップスの事例研究は端緒についた状況にある。

そこで本論文では、当たり前に出ていた「投げる」行為が突如できなくなった高校アスリートとの面接過程を素材に、イップスの動作体験を繰り返し対話することの臨床的意義について考察する。

2 事例の概要

倫理的配慮：面接者(以下、Thと略記)より、事例研究として投稿するにあたり書面にてクライアントと保護者の承諾を得た。なお、イップスの動作体験に関することに焦点づけて事例を記載することで、個人が特定されないように配慮した。

【クライアント】高校生男子(以下、CIとする)

【主訴】ピンチになったときやプレッシャーがかかる場面でどうやって自分をコントロールして乗り切れるか。

【家族構成】父(50代)、母(40代)、姉(20代)、CI(高校2年生)の4人家族である。

【競技歴】小学1年生から少年野球を開始、小学4年生から硬式野球に転じる。中学時代は、地元の強豪の硬式野球チームに入団し、全国レベルの大会に複数回出場、スポーツ推薦により強豪高校に入学する。イップスは、高校2年生の夏の公式戦に捕手として出場し

た際、投手への失投が、失点につながり敗戦したことに加え、コーチより失投場面を強く叱責されたことをきっかけに生じる。来談時、監督からはこれまでの指導経験をふまえ、『送球が出来なくなった人を複数見ているから、焦らずやれ』との助言を受けている。

【CIの臨床像】体つきがしっかりしていて大人びた印象。ことばの端々から誠実さと真面目な印象を受けるとともに、硬さも感じる。

【心理学的理解】公式戦時の捕手としての失投後からイップスになった高校アスリート。これまで当たり前に出ていた送球行為ができないことへのジレンマを抱えていることから、まずは、イップスに伴う動作の不自由さとそれに基づく不全感を丁寧に聴いていく。

【面接構造】私設相談室における臨床心理面接である。週1回、50分、有料。

【面接経過】CIの言葉を「」、Thの言葉を「」、それ以外の言葉を『』と記し、()を補足事項として記す。

2-1 第1期：繰り返される動作の違和感の語り (#1~#11：X年12月~X+1年3月)

#1:<ピンチになったときやプレッシャーのかかる場面でのボールコントロールがうまくいかない?>「ポジションはキャッチャーなんです、この夏休みの試合の時に、日頃簡単に出来る事が出来なくなった」<ということ?>「スローイングが出来なくなった。プレッシャーのかからない場面、たとえば外野からの送球は出来るけど、ミスをしたらいけないという場面だと、スローイングが出来なくなった」<夏休みの試合?>「公式試合で・・・怖いコーチがいるんです。その試合に急に投げるのが怖くなったんです」<怖いコーチ?>「キャッチャーの専門、普段はそれほど怒鳴ることはないけど、言葉は荒い」<どんなことばを?>『しっかり送球せんかい』こんな簡単なことやのになんで出来ないねん』と言われる。そう言われるとよけいに焦る」<それは焦る?>「コーチには、何か馴染めない」。その後、野球歴や所属しているチームについて話す。「野球を始めたのは、小学1年生から、最初は軟式、それから硬式」。再び、イップスについて「キャッチャーとピッチャーの間は18m、キャッチャーから一塁と

三星の間は28m、キャッチャーとセカンドは、36mあるのですが、キャッチャーとピッチャーの距離だけ難しいんです。一度、暴投してしまって、それから投げづらくなってしまいました。それが夏の公式試合、バント処理のボールを一塁へ投げた球が暴投してしまって、その試合に負けてしまったんです。そのときは、放心状態で、その後キャッチャーから一塁へポジションチェンジをし、その後の試合でも何度かキャッチャーをするが、何か怪しい」<怪しい？>「どうしても力が入る。心も身体も緊張する、心拍数があがる、焦らないようにと思うが、焦ってしまう。強い球を投げようとすると、ボールは山なりのボールとなる。練習では投げられても、試合になったら、頭が真っ白になって日頃やっていることが出来なくなる」<今も続く？>「試合などのプレッシャーのかかった場面だとまだ難しいと思う。今はオフシーズンというか、体力強化の間なので、今の間に良くなりたいと思っている」。

#2:「練習の時には大丈夫です」<具体的には？>「ボールを使ってキャッチボールとかは大丈夫」<大丈夫とは？>「嫌な感じがなく、真剣な場ではないので。プレッシャーのかかる場面だと、マイナスな気持ちになる」<ほー>「暴投とか送球エラーです。気持は焦ります。ボールに力が入らなくて、ボールがピッチャーまで届かないんです、上に抜けるというか。左右にはぶれないけど」<利き手は？>「右利きです」<投げる時の身体の感じって？>「背中まわり、上半身に力が入っている。下半身は大丈夫。嫌な感じが残るのは、上半身。何か重くなる、動きにくくなったり、頭で考えていると、実際の行動とのずれが出てくる」<ずれ？>「背中まわり、肩甲骨のまわりが重くなる。腰のあたりからかな。グーッとこの感じ、首や肩まわり」<ほー>「特に右のひじと手首が硬くなる。エラーしたときには、その後腰の違和感を感じた、今思い出すと、暴投をしたときをイメージしてみると、腰のあたりに違和感があります」。

#3:<どうですか>「嫌な感じが残る回数が減ってきています。1回なりそうだな。と思ったんですけど、12月〇日ですけど、自分で切り替えることができました」<という？>「レフト（外野）から内野のショートへのカットプレイでちょっとずれた送球になった。迷

いながらの送球だったので、すこしずれました」<迷い？>「暴投までいかないですけど、細かい話ですけど、14-15m ぐらいの距離の送球って、正確性が求められるんです、そのときは、肩で投げてしまってショートしました」。

#4:「昨日は、キャッチャーとピッチャーの18mのキャッチボールをした。この距離は大丈夫だった、身体の重さや硬さ、フォームを意識して、投げるフォームを意識している。それとプラスに考えるというか、自分の理想のフォームをイメージして投げている」<理想のフォームをイメージ？>「ひじが出て、小指が上に向いている状態」とアドリブにて、フォームのデモンストレーションを行う。Thもその動作を真似る。「悪いときは、上半身と下半身が違う。手首がぶれるというか、身体は投げたがっているが、頭はブレーキをかけている状態。良いフォームを身体に覚えさせている。そうすると、嫌な気持ちがなくなってくるんです。無意識に出来るようになるために、プレッシャーのかかる場面でも理想のフォームが出来るように取り組んでいます」<ほー>「最近になって、調子の悪いときには、いいボールを投げることを目標だったのに、フォームのことばかりを考えている、そうした意識になっていることに気づいたんです。いいボールを投げることを忘れていたが、自分の投げやすいフォームで投げること一つではないかって」<いいフォームで投げなきゃというしびりが>「指導者のいう基本のフォームが今のところいいボールが飛んでいるんです。だけど「いいフォームで投げないといけない」という「～しなきゃ」という思いは、実際のフォームにはなっていない」<どういうこと？>「一つは、家で練習、そうキャッチボールのときに柔らかく使うコツを掴んだというか、ひじをもう少し上に使うこと、暴投（エラー）を重点において考えていたことを、今は理想のフォームを意識すると良いボールが投げられると思って、コーチから言われたことをしなきゃいけない、周囲から言われるから理想のフォームにしないといけないと考えていたけど、今は、自分の考えのなかから、あそびを入れてやるというか」<どういうこと？>「いい意味で試すというか、ゆとりというか、自分の中でこつこつと掴んだ感覚を大切にしている」<感覚>「はい、ひじ

を柔らかくする感覚と肩とひじと手首が連鎖する感覚、こうするとこうかなって、工夫が出てきて、エラーすること、暴投することに対する意識が和らぐんです。フォームが自分のものになっていないので、自分の悪い癖というか、ひじが出なくて、手首で投げるフォームになるので、この冬の間自分の身体に記憶をさせたいと思っています。これまでコツをつかめなかったけど、何かコツをつかめたので、「これでいいやんか」という思いがあって、これを信じて投げてみようと考えています。

#5:「投げる練習はなくて、日頃は走るトレーニングです。1月〇日から3日間、合宿があるんです。トレーニング内容は主にフィジカルトレーニング」<走ってばかり>「うちの選手は走っているけど、なぜか故障者、怪我が多いんです。フィジカルトレーニングはするけど、うちの練習は、ストレッチとか少ない」と語る。

#6:「昨日実践練習をした。投げるのには問題がなかった。身体が硬くならず緊張しすぎずに投げるのが出来た。ポジションは、外野中心だったのでキャッチボールは問題がない」とのこと。チームで筋力測定をした際、「フィジカルは5ヶ月前より強くなっているけど、柔軟性は、チーム内では下から2番目だった、柔軟、特に肩関節は柔らかかったけど（前回より柔らかくなっていた）股関節や四頭筋が硬い」とC1はおもむろに立ち上がり、相撲の四股の態勢をとり、硬さをThにみせる。Thもつられて立ち上がり、一緒に四股の態勢をとり、自身の股関節の可動域を確認する場面があった。

#7:「外野のポジションから内野への送球は大丈夫だけど、キャッチャーからの送球となると心配になる」<心配?>「外野からだ大きな動作フォームだけど、キャッチャーだとフォームをかえないといけない。コンパクトなフォーム、小さくするというか、速く投げないといけないので、そのときの送球がどうなるのかが分からない。外野とホームとキャッチャーのときのテイクバックの時の時間に違いがある。キャッチャーのほうがテイクバックの時間が短い。12月の練習のときに、ホームからセカンドへの送球は大丈夫だった。ホームからピッチャーの間、距離が緊張して、ボール

に力が抜けていて、山なりのボールになる」<ほー>「夏の時のようにボールが暴投してしまわないか、と考えてしまう。今は不安のほうが大きい。また夏みたいに戻ってしまうことが・・・失敗してはいけない、失敗したくない、暴投を投げたくない」<うん>「本来、キャッチャーは、ピッチャーをコントロールして、ピッチャーへの配球に集中できるようにならないといけないけど、今は自分のフォームとか失敗しないようにとか、自分のことばかり考えてしまう」。

#8:「週末3日間、遠征に行きました。試合では、ボールが抜けるようなことにはなりません。監督と話をして、次の試合からキャッチャーとして出場することになりました」<次の試合からはキャッチャー>「ピッチャーとキャッチャー間の送球は心配がありません。練習のときでは、投げられているから大丈夫だと思っています」。

#9: (投球について)「ほんとうは、キャッチャーは、投げることに集中することなく、他のこと、たとえばバッターの特徴、ピッチャーに対してどのような配球をするか、などを考えておきたい」<配球ってサインとか>「そうです、サインがいろいろあるんです。偶数だとストレート、奇数だと変化球、それからスライダー、カーブ、シュートなどのサインがある。プロ選手は、サインが複数あります、ピッチャーの数だけサインがあるし、相手チームもサインを研究してくるので、サインは1試合ごとに代わっていく」<大変だね>「はい、だから出来れば、投球することに意識をあまり向けたくない。意識というか、今は心配という感じになる。この前の試合は、6割ぐらいは、心配という感じで投球していた。だけど、不思議なことに、2月〇日の試合は、まったく心配する感じがなかった」とその後「お腹が痛い」とトイレに行く。(戻ってから)「2月〇日の試合は、力がうまく抜けていた。試合前にそれぞれのチームがグラウンド全体を交代で使える時間があるんですけど、相手チームが使っているときには、ベンチで休んでいるんですけど、そのときに呼吸法というか、リラクゼーションをしているんです」<へー>「吐く・吸うで1回で5回しました」とThも一緒に呼吸法を行った。

#10:「身体の調子は良いです、身体が軽く、力が入り

すぎることがなく、ボールを投げる時に力が入る。調子の悪いときには、力の入りが軽すぎる時があって力が入らない。三頭筋に力が入って、指先に力が入らない。肩まわりに力が入っていると投げられない」。その後、「ちょうど、イップスになるまでは、すごく調子が良かったんです。ボールの切れがよく、投げられていたんです。だけど、高2の夏から急に力が入らなくなった。指先に力が入らないので、怪我でもしているのかなと思っていたんです。今思うと、そのときって、コーチにすごく怒られた日でした・・暴投をしたんですけど、そしたらコーチに『お前はまだ年下だけど、さっきのような暴投をしたら、ほかのメンバーに入れない先輩とかに申し訳ないやろ、お前がレギュラーチームに入ること落ちる人がでるんだぞ』って言われて、それからその次のインニングからボールが投げられなくなって、だんだんと集中力が欠けた状態になったんです。それからですね」とイップスのきっかけ前後について振り返る。

#11:「試合の時に 20m の距離を普通に投げるのができました。本気で投げるとたまに力が入ってひっかかってしまう感じの時がありました。抜けるのではなくてひっかかる感じでした」<ひっかかる感じ>「ランナーがいるときなんですけど、盗塁などされる可能性があるときに力が入る。抜けずにひっかかる感じがする」<もう少し教えて?>「どうしても力が抜けてしまったら嫌だな〜って思ってしまう自分がいて、夏のときの暴投時の感覚に戻りたくないの」<ひっかかる感じ、教えて?>「リリースの時に抜けるんじゃなくて手首に力が入る。今でも心配しているのは、暴投することの心配、身体の動きが硬くなると、手首が連動しておかしくなるので、その時に、手首を振ってみるけど、あまり効果はない」と試行錯誤している様子を語る。

2-2 第 II 期:動きの広がりとコツを巡って (#12 ~#17 (X+1 年 4 月~X+1 年 9 月))

#12:「試合は大丈夫でした。その内 1 試合は、自分の目標としていた状態に近づけました」<どういうこと?>「全てのボールがいいところにボールを投げる事ができました。そしてしっかり周りを見ることが

出来ました」<いつの試合?>「3 月〇日の練習試合、そのゲームは、監督しかきていなかったけど、いつも練習している場所で試合だったので慣れていることもあったけど」<周りが見えた?>「味方の守りのときのミスやカバーリング、周りをみながらの指示が出来るようになった」<ほー>「カットプレイの位置やカバーリングのタイミングとか、あとピッチャーとのコミュニケーションが取れるようになってきた、配球のこと、打者がストレートを待っているときに、変化球の球種のこととか、あのときもう一度ストレートにしておいたら良かった、とか、打者が待っている球種を話したりしている・・今は投げることにプレッシャーを感じることもあるけど、調子が悪いなって思っても、呼吸法とかして緊張をほぐしたり、少し身体を動かしたりして、そうすると緊張感がとれたりするので、じっとしているよりいいの。前は、試合後にキャッチャーとピッチャーのことしか思い出になっていないというか、自分のことでいっぱいだったけど、今は、ゲーム中のこと、チームの動きのこと、たとえばこのインニングのあの守備は良くなかったとか、ゲーム中の印象が増えているんです」。また、面接間隔について、「1 ヶ月先ぐらいがいい」ということで次回から面接頻度が変わる。

#13:「試合中はだましましただけど出来る。ピッチャーに返す以外のボールは良くなっている」<具体的には?>「セカンドや一塁、三塁へのボールは前よりスピードが速くなっている。回転が良くなっていて、球の軌道がいいのと、制御をかけずに自分の力を出す事ができている。ピッチャーに返すボールは、捕ってから返すまでに少し間をとって、ひと呼吸してから投げるようにしている」<良くなっている感じがある>「はい、投球の投げ方を変える取組をしている」<へー>「リリースの時に指の角度を変えた、リリースの位置が斜めだったけど、それを真上から投げるようにした」(C1 のアドリブを Th は真似る)「最近、思いっきり投げて暴投でもいいと思っています」<ほー>「暴投は怖いんですけど、暴投してでも強く投げられるほうが良いというか、でも、身体がそれを拒んでいるんです。でも、それは身体が選んでいることなので、それはそれでゆっくり投げるようにしています、だましまし

ですけど」。

#14:「練習試合で目標としていた良い状態の何かコツのようなものを掴めた。力が抜けてリラックスをしている感じ、自分でコントロールすることができている。そして良いテンポで投げられた」〈コツ?〉「感覚の問題ですが、自分の心のなかで、暴投したらどうしようというマイナスなことが思うことなく、投げることができた。この前の練習試合はホームグラウンドであったんですけど、その前の試合の時もなんとなく良い感じがあった。リリースする時に、球に回転をかけることができている、力が入りすぎずに抜けすぎてもいない状態で投げられた。このコツを毎回の試合に出せるというか、自分でコントロールすることが出来ると良いんですけど、だけど、それがまだ出来ていないんです。暴投したらどうしよう、って右の肩、背中から腕まで、身体に力が入ってしまって、指先がしびれるというか・・・暴投しないように、球のスピードを落としているんです、だましましの状態です。でも、自分の身体には『気楽にやれよ』『もういいんだよ』とか声をかけているんです、それで少しは楽に投げられるようになっていきます」と自己身体と対話する語りに、Aのイップスとの付き合い方の変化を感じる。

#15:「今、ピッチング(スローイングフォーム)をかえているんです。肩を固めずに投げているんです、前はこのように(アドリブ)投げている、今はこうした感じ(アドリブ、肩をまわす感じ、Thも真似る)で投げているんです。今は、塁間の投球はリラックスして投げることが出来ているんです、塁間の投球は、暴投してもいいというか、そういう前提があるんですけど、ピッチャーとキャッチャー間は、普通に投げられて当たり前なので、それが出来ないというか、それが暴投だったりするといけけないので、それでブロックがかかり、スピードの遅い正確性に欠けたボールになっています。良いときには、リリースのときには、良い意味で力抜けているんです、これが出来ると自分的にも楽なんです。もちろんピッチャーも楽だと思います、余分な疲れを感じなくていいと思いますし、キャッチャーはピッチャーを支えるというか、チームの精神的な柱というか、試合の流れとかをみないといけけないので、楽に投げることができるとそうした他のことに気を使

うことができる。ピッチャーとキャッチャー間の投球のテンポがゆっくりだと、打者はボール球を打たないんです、時間を与えると、球を見逃すけど、ピッチャーとキャッチャー間の投球テンポが速いと、打者にとっては嫌なもんなんです、考える時間を与えない、だからテンポが速いと、考える時間がないぶんボール球を振ってしまうんです」〈なるほど〉。

#16:「夏の大会の出場が決まりました」〈良かった〉
「最初から最後まで一試合を通して、試合を作るようにならないといけけないので、今は最初と最後が違う。後半は、ピッチャーが遠く感じる。そのために最初よりも強く投げないといけけないと思い、力む。最初は、近くに感じます。試合の後半になってきたら、2~4m遠く感じます」〈へー〉「4回以降、ピッチャーが小さく見えて、遠く感じるんです、それで遠く感じるの、力を入れて投げないといけけないと思って、投げようとすると力むので、暴投にならないように、投げるテンポをゆっくりして、スピードを落として投げるんです。ボールは山なりになります。逆に、一塁、二塁、三塁は近くに感じることもあるし、遠くに感じて、内野の場合には、遠いのでその分一杯投げる事が出来るから、力みはないんです。ピッチャーとキャッチャーの間は、思いっきり投げるわけにはいけけないので、調節をしないとけけないので、スピードがゆっくりになります」〈自分なりの工夫〉「そうですね、『自分で時間を作る』ようにしています」。

#17:「夏の大会が終わったので、僕たち3年生は、引退をしました。これからは練習には行きますが、後輩たちの指導の手伝いもすることになります」。

(投球について)「夏の大会では、暴投にならないか心配しながら投げましたが、思っていたよりも力みもなく投げることができました。力んでいると思ったときには時間をとって、呼吸をして、投げるようにしました、それなりにできたと思います」〈それはよかった〉。(カウンセリングについて)「チームを引退したので、今は大丈夫です」と終結に至った。

3 事例の考察

3-1 面接全体の流れ

来談当初、キャッチャーであるCIは、ピッチャーへ

の返球時の力みやボールコントロールの困難さを訴えていた。特に、「どうしても力が入る。心も身体も緊張する、心拍数があがる、焦らないように思うが、焦ってしまう。強い球を投げようとする、ボールは山なりのボールとなる。練習では投げられても、試合になったら、頭が真っ白になって日頃やっていることが出来なくなる」(#1)と投球時の上半身の違和感にまつわるテーマが繰り返し語られる。こうした特定の場面における動きの不自由さはスポーツ選手に見られるイップス(局所性ジストニア)と考えられる。

#1-#4では、CIは「どうしても力が入る」と投球時の違和感を繰り返し語り、「からだは投げたがっているのに頭はブレーキをかけている」(#4)とからだに思考に縛られる不自由さを語る。Thは、競技独自の身体的所作のために具体的に送球することの難しさは? >、<投げる時の身体への感じは? >とCIの体験している違和感を尋ね、イップス体験のもどかしさを理解しようとしていた。しかしながら、CIのイップス体験を十分に理解できていない感覚があり、消化不良のような面接が続いていた。ところが、#4の理想の投球フォームが話題になった際、「肘が出て小指が上に向いている状態」であると語り、投球リリース時の動作や「肘の位置」、「小指の位置」の動作を真似ることに夢中となっていた。それ以降の面接では、「股関節が硬い」(#6)ということから、ともに立ち上がり、股割りを一緒に行い、さらに#9では、CIが試合前に行ったとする呼吸法(吐く-吸う)を行うなど、イップス体験の対話に加えて、身体を介した対話を行っていた。

#12以降は、これまで繰り返し自身の投球フォームへ過剰な注意が向けられていたが、「味方の守りの時のミスやカバーリング、周りを見ながらの指示ができた」と周囲を見る余裕が生まれ、「最近、思っきり投げて暴投でもいいと思う。暴投は怖いが強く投げられる方が良い。でも、からだを拒んでいる。でも、それはからだを選んでいること、それはそれでゆっくり投げるようにしている」(#13)、「自分のからだに気楽にやれよ、もういいんだよとか声をかけているんです。それで少しは楽に投げられるようになっていく」(#14)とイップスの動作の違和感に対する付き合いかたに変化が見られ、イップス体験との和解をしているかのよ

うに映った。また、「力んでいると思った時には時間をとって、呼吸して投げるようにした」(#17)と柔軟に自己身体と対話する様子が語られ、競技の引退も相まって終結に至っている。

3-2 繰り返されるイップスの語りに対する Th の関与

(1) CI のイップス体験への「動作的確認」

来談当初、CIは投球動作を行うことへの恐怖や投球時の違和感を繰り返し語っている。Thはその動作の違和感の詳細を尋ねながら、CIの体験を理解しようとしていたが、いっこうにCIの投球感覚を体感的に理解することができずにもどかしい気持ちになっていた。そうした状況時にCIが「理想のフォーム」(#4)として「肘が出て小指が上に向いている状態」とアドリブで動作説明したことをきっかけに、Thは言葉を動作として真似ることを試み、共にフォームの実演を行った。しかし、投球リリース時の腕を振り下ろし内旋しながら、小指が上向きになるというフォームを真似ることは案外難しく、何度も投球リリースを繰り返し確認する時間を共にした。そうしたやり取りは、CIが競技の専門家、Thはそれを学ぶ者としての位相関係であった。

面接当初、Thは、CIの投球時の「どうしても力が入る」とする動作の語りが、競技種目独自の身体的所作であるために理解が十分ではなく、何度となく下記のようなやり取りを繰り返していた。

Th:「どうしても力が入る?」 CI:「背中まわり、上半身に力が入っている。下半身は大丈夫。嫌な感じが残るのは、上半身。何か重くなる、動きにくくなったり、頭で考えていると、実際の行動とのずれが出てくる」
Th: <ずれ? > CI:「背中まわり、肩甲骨のまわりが重くなる。腰のあたりからかな、グーツという感じ、首や肩まわり」

ThはCIの身体感覚を聴くたびに、言葉による動作の追体験が難しく、上滑った理解に陥りそうになっていた。そうした中、理想のフォームを語る際、「肘が出て小指が上に向いている状態」(#4)の投球フォームを共に何度もなぞることを通して、上半身の肩甲骨部

分に「どうしても力が入る」という「どうしても」に込められた如何ともし難さに対する共感的理解が深まり、これまで当たり前に出ていた行為が突然できなくなる苦しみが伝わるようになった。神田橋 (2000) は、「語りの固定パターンの背後には、その人が一生懸命にこだわることによる支払われた犠牲がある」ことを示唆し、その上で、その人の犠牲に支払われた感情に注意を払うことが重要であること述べている。このCIの「どうしても」という感情のひだは、言葉を介した対話だけでは上滑り、とりとめのない言葉として通りすぎていたかもしれない。ThはCIの動作の模倣を通して、「どうしても力が入る」という「身体の引っかかり」に自然に関心が向き、CIの微細な動作を共にアクティブになぞることとなった。また、下坂 (1998) は、「患者・家族の訴え、それぞれの言い分を聴いて、それらの要点を繰り返す、こういうことでしょうかと念を押す。この言語的確認は、極めて単純な面接技術だが威力がある」と述べるように、CIとの動作の模倣の営みは、言語的確認に加えて、身体的経験の「動作の確認」を行ったといえようか。

江田・中込 (2012) は、「対話的競技体験によって身体を媒介に自己との対話が行われ、それが繰り返されると、身体を通して自身と向き合う態度が作られ、様々な場面での自己への気づき、洞察が深まる」と示唆するように、CIとの面接内でのイップスに関する「動作の確認」は、身体の引っかかりを巡っての自己内対話を促進する契機となっていると考えられる。こうしたCIの動作体験を真似る営みは、CIの投球の難しさを言葉以上に理解する手助けになったと考える。

(2) 繰り返されるイップス体験を語り直すことの臨床的意義

語り直す営みそのものがすでに反復的であるが、セッション毎に反復されるイップスの語りそのものは、常に変化し、一回たりとも同じ語りなどはない。すなわち、同型的な反復ではなく、生氣的、リズムのある反復と言える。とはいえ、Thにとって「反復される語り」は、心身ともに疲弊しやすく、単調さゆえに、同一の反復として受け止めやすい (坂中, 2010)。神田橋 (2000) が「いろんな話題のたびに同じ話題が出てく

ることがある。どうしてかなと思う。(略) なんだかピンとひらめかないことが多いの。そこで降参するわけね。(略) 分からないという言い方の中に、降参している雰囲気を入れて言うんです」と述べるように、Thは、クライアントの反復される語りを理解したいと思いつつも同時に「分からなさ」を内的に維持することにより、クライアントの繰り返される語りと言語の微細な差異へと関心が向く契機になったと思われる。とりわけ、アスリート自身が経験する身体的感覚やその違和感は、個人的であり、「分からなさ」の極致である。

神田橋(1984)は、「患者の身になる技法」と称し、現実には、イメージで場所を共有することと身体を共有することが重要であることを指摘しており、真似は、決して姿勢に限られたことではなく、言葉のつかいかた、アクセント、語りかたのテンポ、呼吸のテンポなどすべての身体活動の領域で模倣することは共感性を高めるとしている。また、下坂 (1998) は「精神療法的面接の基本は、なぞりなぞられる関係を作ることだといえる」と述べ、丁寧にその場のクライアントの語りをなぞることが重要であることを指摘する。本事例における「動作の確認」の対話は、下坂 (1998) の「なぞり」と共通し、言い換え可能と考える。「患者と家族の訴えはなぞるような気持ちで聞く。たとえば習字の練習帳をなぞる。あの感覚を思い出してほしい。彼らの話しのなぞりきれないときには、待ったをかけて、これが苦手の人が多い。(略) 様々に説明してもらおうと、どうにかまたなぞれるようになる。こうしたなぞりを怠っていると何度会っても生解りのままで進むことになる」(下坂, 1998) と述べるように、「動作の確認」の行為は、クライアントの表面的な言葉や動作の映しではなく、クライアントの体験過程を追従する営みであり、言語的確認に加え、同時にセラピストの身体を介した聴取方法となる。特に、アスリートとの面接過程では、アスリートの「身体」にまつわる語りがちりばめられる。そうした身体を巡ったクライアントの体験過程 (体の動き) を確認する対話は、アスリートとの心理臨床における臨床的関わりの一つと考える。

4 さいごに

本稿では、送球イップスの事例を素材に、アスリー

トにおける動作体験の対話の臨床的意義について考察してきた。とりわけ、アスリートとの心理臨床においては、クライアントが持ち出した身体・動作体験の語りを繰り返し丁寧に聴取する対話が重要であることを述べた。また、CIとの面接を通し、「動作体験」を真似る対話を積み重ねることを通じて、イップスの回復可能性があることを述べた。残念ながら、イップスは、送球イップス以外に多様な特定の競技場面において生じるために、その全体像は未だ不明である。今後、アスリートのイップスの回復過程を深めるには、イップスを抱えたアスリートの事例研究の積み重ねが必要と考える。

引用文献

- Armaour, T. (1967). *ABC's Golf*. Simon & Schuster, New York. 今井汎 (訳) (1979) *ABC ゴルフ—単純な基本の組み合わせが上達の秘訣*. パーゴルフライブラリー. 学習研究社.
- 江田香織・中込四郎(2012). アスリートの自己形成における競技体験の内在化を促進する対話的競技体験. *スポーツ心理学研究*, **39**(2), 111-127.
- 岩田泉・長谷川浩一(1981). 心因性投球動作失調へのスポーツ臨床心理学的アプローチ. *スポーツ心理学研究*, **8**(1), 28-34.
- 神田橋條治(1984). *追補精神科診断面接のコツ*. 岩崎学術出版社.
- 神田橋條治(2000). *治療のこころ 1—対話するふたり*. 山王出版.
- McDaniel, K.D., Cummings, J.L. & Shain, S. (1989). The “yips” a focal dystonia of golfers. *Neurology*, **39**, 192-195.
- Milne, D. & Morrison, G. (2015). Cognitive behavioral intervention for the golf yips. A single-case design. *Sport & Exercise Psychology Review*, **11**, 20-33.
- 中込四郎(1987). 投球失調を呈したある投手への心理療法的接近—投球距離と対人関係の距離. *スポーツ心理学研究*, **14**(1), 36-41.
- 中込四郎(2004). *アスリートの心理臨床*. 道和書院.
- Rotheram, M., Maynard, I.W., Thomas, O., Bawden, M.

- & Francis, L. (2012). Preliminary evidence for the treatment of “Yips”. The efficacy of the emotional freedom techniques. *The Sport Psychologist*, **26**, 551-570.
- 坂中尚哉(2010). スクールカウンセリングにおける自閉症の生徒との心理療法的関わり. *心理臨床学研究*, **27**(6), 727-732.
- 坂中尚哉(2018). 投球イップスの動作体験を対話する営み. 第44回日本スポーツ心理学会発表論文集, 38-39.
- 佐藤雅幸(2017). スポーツにおけるイップスとジストニアの関係. 科学研究費助成事業研究成果報告書 (課題番号:25350780) .
- 下坂幸三(1998). *心理療法の常識*. 金剛出版.
- 鈴木壯(2014). *スポーツと心理臨床—アスリートのこころとからだ*. 創元社.