

2021年度森基金成果報告書

トップアスリートの書道実践が競技生活へもたらす影響

慶應義塾大学 政策・メディア研究科

修士過程2年

那珂朱理

本研究の目的は、書道で感情を書き出す時間を定期的につつまトップアスリートの競技準備への影響について、スポーツにおける心理的葛藤の解決や、競技動作のための脳状態に書道が影響を与えるかを検証することである。

日本人には、古くから年賀状、書初めなどの手書きに纏わる伝統文化が根付いている。手書きには、書き手の情動整理と読み手への情動的印象の伝達機能があり、文字の太さやにじみ、擦れなどの線質によってその効果が変動することが明らかになっている。また、手書きで感情を書き出すことは、アスリートのメンタルトレーニングにも活用されている。

そこで、多くの線質表現を有する毛筆をもちいて感情を書き出すことが心理的葛藤の解決に影響を与えるかに着眼し、アスリートを対象とした実践調査をおこなった。大学生アスリートを対象とした実践調査によって書道実践モデルを構築した後、それをもちいて長期的に書道実践をおこなったトップアスリートへの、縦断的半構造化インタビューの結果を考察した。

その結果、毛筆が持つ表現の多様性（太さ、擦れ）と穂先の繊細さが集中力、感情表出機能を促進し、競技準備における情動整理や自己認識、気持ちの後押しなどに影響を与えたことが明らかになった。さらに、書道に対する特別感が、目標の明確化を促進したり、自筆作品の観察による記憶の想起性に影響を与えたことが示唆された。

しかし、自筆作品の観察による記憶の想起性については多くの書道実践者がその実感を持っていたにも関わらず、文字を見ることで記憶が蘇るのか、自筆作品が非自筆作品よりもより記憶想起の作用を強めるのか、運動イメージ中に自筆作品を観察することと運動イメージ単体でおこなうことの類似性や差異はあるのか、などに関しては未解明であり、先行研究による検証も行うことができなかった。

そこで、さらに本研究では、自筆作品を観察することがスポーツ場面に生きるような脳状態を誘導するかを、アスリートを対象とした神経科学実験をもちいて検証した。結果、自筆作品観察中の運動イメージ時には、非自筆作品観察中の運動イメージ時に比べ、イメージ中に強く意識した身体部位を支配する脳領域で選択的に興奮性が高まることが明らかになった。

謝辞

本研究は、森泰吉郎記念研究振興基金の助成により円滑に進めることができました。この場をお借りし深く感謝申し上げます。