

自我状態からみた指導者と選手の関係

Relation between a coach and a player through Ego States

松 波 慎 介

I はじめに

Athletic Sports の指導者が直面し、解決を迫られる問題には、心理的要因にもとずく問題が多く、それをどのように処理するかが、選手の技術の向上や競技の結果に大きな影響を及ぼすことは周知の通りである。なかでも指導者と選手の心理的な対応関係が、その指導の成否を大きく左右することを充分認識する必要がある。

指導者は選手のためによりよい技術、よりよいトレーニング・メソッド、試合における最良の作戦や助言などを準備し提供する。しかし、選手はそれらをロボットやマシンのように機械的に受け入れ、消化し、期待された通りの結果を実現してくれるという訳にはいかない。自ら感じ、考え、行動する選手は、指導者の提供してくれる様々なコンテンツ——技術、トレーニング・メソッド、作戦、助言など——とともに指導者自身のパーソナリティーから発するプロセス——感情、態度、雰囲気など——を含めて受けとめ、これに反応するのである。ここに指導者のパーソナリティーと選手のパーソナリティーの相互にかかわり合う問題が含まれている。例えば、指導者が選手に向かって、『もっと右サイドをねらっていった方が確率が高いようだ。』といった穏やかな口調で助言するのと、『何をやってるんだ、もっと右サイドをねらわないとダメじゃないか!』と怒った態度で助言するのとでは、同じ内容の助言であっても、受けとめる側の選手はまったく異なった影響を受け、異なった反応をすることになるだろう。前者のような助言の場合には、選手はこれを冷静に受けとめ、『なる程、相手は左サイドに寄って守っているな』、と相手の状況を確認するゆとりもでてこよう。しかし、後者のような助言には選手は反発を感じるか、畏縮してしまい、こうした情緒的乱れから、かえって状況を悪化させてしまうことにもなる。

このような指導者の助言の仕方のちがいや、選手の受けとる態度のちがいを、TA¹⁾では自我状態²⁾——Ego states——のちがいとして把えることができる。指導者によって示された練習の内容や、助言の内容が同じであっても、指導者がどのような自我状態から選手を指導するか、あるいは選手がどのような自我状態でこれに対応するか、こうした指導者と選手の自我状態のかかわり合いの相異によって、その意図された指導の成果に大なり小なりのちがいが生じてくるものと考えられる。

そこで、Eric Berne らが TA における心理分析の重要な手がかりとし、パーソナリティーの基本的な構成要素と考えた 5 つの機能的な自我状態を基とし、John M Dusay のエゴグラム³⁾にもとづくパーソナリティーの類型化の考え方にそって、指導者と選手相互の指導対応関係について考察してみたい。

Dusay は臨床的な立場から収集した数多くの患者のエゴグラムを、そのエゴグラムに表われた最も優勢な自我状態に着目し、Critical Parent—CP—、Nurturing Parent—NP—、Adult—A—、Eree Child—FC—、Adapted Child—AC—の 5 つの優勢タイプに分類し、その特徴をまとめている。又、Dusay は 1 つの優勢タイプを、他の自我状態との相対的な関係からいくつかの特徴的な例を示し、臨床的な解説を加えている。本稿では、指導者及び選手それぞれの 1 つの優勢な自我状態に先ず着目し、自我状態からみた典型的なタイプ間同志の指導対応関係を検討することとした。

註

- 1) Transactinal Analysis の略で、日本では『交流分析』と訳されている。TA の概要は拙稿「競技者の自我状態と競技行動」工学院大学研究論叢 18号 1980 p.255～257—に掲載。
- 2) Eric Berne によれば『自我状態とは、現象的には様々な心理的反応様式の一貫した一つのシステムであり、機能的には一組の一貫した行動パターンである。より实际的にいえば、一つの心理的反応様式のシステムで、それに関連した一組の行動パターンを伴うものである。』と定義されている。(杉田峰康訳) 詳細は前掲論文 p.257～261に掲載。
- 3) Dusay によれば『エゴグラムとは、それぞれのパーソナリティーの各部分同志の関係と、外部に放出している心的エネルギーの量を棒グラフで示したものである。』と定義されている。(新里里春訳) 詳細は拙稿「エゴグラムによる競技行動の分析」工学院大学研究論叢 20号 1982 p.200～202—に掲載。

II 自我状態からみた指導者及び選手の特徴

指導者及び選手を 5 つの自我状態優勢タイプに分類し、自我状態からみた性格と、

そこから指導対応関係に表われると予想される指導者及び選手の特徴的な行動や態度を検討し、整理してみたい。

1 CP タイプの性格と特徴

エゴグラムに CP が最も優勢に表われる者は、CP の自我状態から次のような性格傾向を示すものと考えられている。(図 1)

- ・ 几帳面で折目正しい。
- ・ 自他を律することに厳しい。
- ・ 完全を求め、妥協しない。
- ・ けじめがあり、責任感が強い。
- ・ 権威的、威圧的である。
- ・ 相手の非を容赦しない。
- ・ 一人よがり、偏見、押しつけが多い。
- ・ 融通がきかず、頑固である。

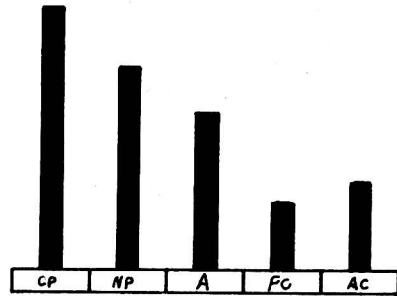


図 1 CP タイプの例

CP タイプの指導者

エゴグラムに CP が最も優勢に表われるタイプの指導者は、以上のような性格傾向を有するため、選手を指導するにあたり次のような特徴的な態度を示すものと考ええる。

- ・ 選手の開放的なプレーを制限し、ラフなプレーを強く戒める。
- ・ 確固たる指導理念をもって指導し、周囲に惑わされることが少ない。
- ・ 要求水準が高く、いつも選手に完全なプレーやゲームを要求する。
- ・ 選手の欠点やミスプレーを容赦なくせめる。
- ・ 1度立てたトレーニング計画や方法、試合での作戦などはなかなか変更しようとししない。

CP タイプの選手

エゴグラムに CP が最も優勢に表われるタイプの選手は、指導者の指導に対応して次のような特徴的な態度を示すものと考ええる。

- ・ 指導者から示された目標や練習計画などを厳格に守ろうとする。
- ・ 指導者の助言や指導法が、自分なりに納得のいくものでない場合、批判的になりやすい。
- ・ 指導者のあいまいな態度や熱意のない指導に反発を感じやすい。

2 NP タイプの性格と特徴

エゴグラムに NP が最も優勢に表われる者は、NP の自我状態の特徴から次のような性格傾向を示すものと考えられている。(図 2)

- ・ 寛容で、許容的である。
- ・ 面倒みがよく、奉仕的である。
- ・ 他人をいたわり、激励する。
- ・ 思いやりがあり、同情的である。
- ・ 保護的、養育的である。
- ・ 甘やかす (過保護)。
- ・ おせっかいである (過干渉)。
- ・ 情にもろく、流されやすい。

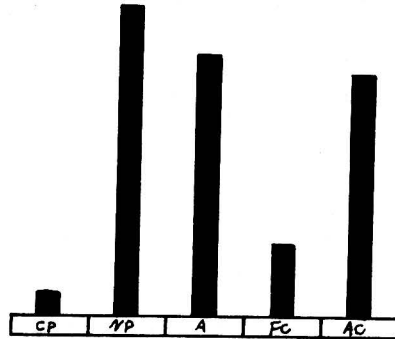


図 2 NP タイプの例

NP タイプの指導者

エゴグラムに NP が最も優勢に表われるタイプの指導者は、以上のような性格傾向を有するため、選手を指導するにあたり次のような特徴的な態度を示すものと考ええる。

- ・ 選手の長所やグッドプレーを認め、ほめるのが上手である。
- ・ 選手の欠点やミスプレー、敗北をいたわり、その改善のために助力をおしなない。
- ・ 選手に対し奉仕的で、指導者として献身的に尽す。
- ・ 過保護、過干渉のあまり、選手の自信、独立心を抑制し、奪い去ることもある。
- ・ 情に流されたり、許容的になりすぎて、選手の身勝手なわがままを助長してしまうこともある。

NP タイプの選手

エゴグラムに NP が最も優勢に表われるタイプの選手は、指導者の指導に対応して次のような特徴的な態度を示すものと考ええる。

- ・ 指導者に対して思いやりが強く、指導者の立場を思ってあれこれと気を配る。
- ・ 指導者の示した目標や練習計画など自ら積極的にその実行実現に協力しようとする。
- ・ 指導者に落度があっても、それを寛大に許容できる。

3 A タイプの性格と特徴

エゴグラムにAが最も優勢に表われる者は、Aの自我状態の特徴から次のような性格傾向を示すものと考えられている。(図3)

- ・ 現実的、合理的である。
- ・ 計画性があり、能率的である。
- ・ 知性的、分析的である。
- ・ 客観的、事実志向的である。
- ・ 冷静で、落ち着きがある。
- ・ 打算的に割り切る。
- ・ 冷淡である。
- ・ 情緒的反応がなく味けない。

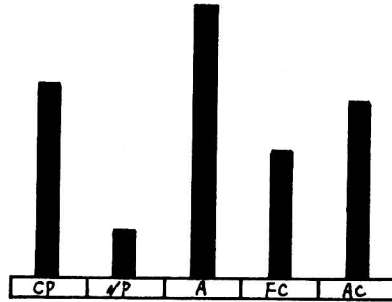


図3 Aタイプの例

Aタイプの指導者

エゴグラムにAが最も優勢に表われるタイプの指導者は、以上のような性格傾向を有するため、選手を指導するにあたり次のような特徴的な態度を示すものと考えられる。

- ・ 計画的、能率的に選手を指導、管理しようとする。
- ・ 練習や試合において冷静に状況を判断し、理性的に助言や指示が出せる。
- ・ 正確な情報やデータを集め、それを適確にトレーニング計画や試合の作戦などに盛り込んでいける。
- ・ 確率や合理性、能率性を優先するあまり、選手の感情や私的な問題を無視してしまう傾向がある。
- ・ 練習の成果や試合の結果を選手とともに共感的に分ち合うことがあまりない。

Aタイプの選手

エゴグラムにAが最も優勢に表われるタイプの選手は、指導者の指導に対応して次のような特徴的な態度を示すものと考えられる。

- ・ 指導者から指示された練習計画や目標、与えられた助言や作戦などを個人的な感情を混えず、知性的、現実的に把握し、それを合理的、計画的に達成しようとする。
- ・ どちらかというとマイペースを好み、指導者から押しつけられるのを好まない。
- ・ 指導上の不確かな部分をあいまいのまま放置せず、直ちに指導者に問い質すことができる。

4 FC タイプの性格と特徴

エゴグラムに FC が最も優勢に表われる者は FC の自我状態の特徴から次のような性格傾向を示すものと考えられている。(図 4)

- ・ 開放的でのびのびしている。
- ・ 遠慮がなく、自由に振舞える。
- ・ 好奇心が強く、感情が豊かである。
- ・ 直観的、創造的である。
- ・ 本能的、衝動的である。
- ・ 自己中心的である。
- ・ わがままで、気ままである。
- ・ 思慮が浅く、不遠慮である。

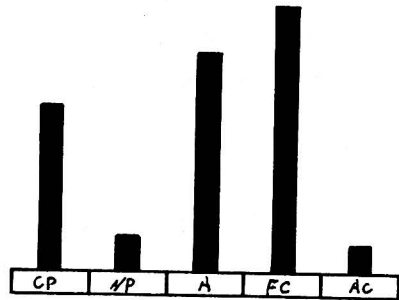


図 4 FC タイプの例

FC タイプの指導者

エゴグラムに FC が最も優勢に表われるタイプの指導者は、以上のような性格傾向を有するため、選手を指導するにあたり次のような特徴的な態度を示すものと考えられる。

- ・ 選手に対し意見や気持ちを率直に表現し、虚勢を張ることなく親密に接することができる。
- ・ 選手とともに練習や試合の苦しさ、楽しさを共感的に分ち合える。
- ・ 選手の指導、管理において、どんどん新しい方法やアイディアを取り入れていく。
- ・ 選手本位でなく、指導者の欲求や願望から指導上の計画や方法を選択したり変更したりすることがある。
- ・ 確かな根拠やデータとは無関係に、直観的に指導したり助言したりすることもある。

FC タイプの選手

エゴグラムに FC が優勢に表われるタイプの選手は、指導者の指導に対応して次のような特徴的な態度を示すものと考えられる。

- ・ 指導者に対しオープンで、指導や助言に対して自分なりの意見や感情を率直に表現することができる。
- ・ わがままな面が多く、気が向かないと指導者の準備した練習計画や作戦などを

無視して勝手な行動をすることがある。

- ・ 指導者にあまり細かく指導，助言されることや，型にはまった練習や作戦を好まず，自由にのびのびとやりたい方である。

5 AC タイプの性格と特徴

エゴグラムに AC が最も優勢に表われる者は，AC の自我状態の特徴から次のような性格傾向を示すものと考えられている。(図 5)

- ・ 協調性があり，妥協できる。
- ・ 慎重に振舞う。
- ・ 忍耐強く状況に適應する。
- ・ 素直に聞き入れる。
- ・ 自発性がなく，自己主張しない。
- ・ 依存的で消極的である。
- ・ 抑圧的である。
- ・ 自責的になる。

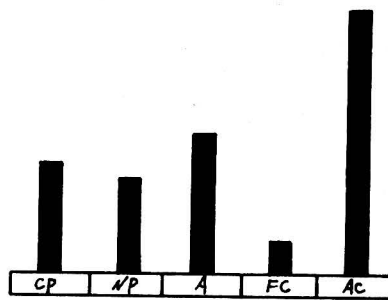


図 5 AC タイプの例

AC タイプの指導者

エゴグラムに AC が最も優勢に表われるタイプの指導者は，以上のような性格傾向を有するため，選手を指導するにあたり次のような特徴的な態度を示すものとする。

- ・ 選手の意志や主張を尊重し，指導者の理念を決して押しつけようとしない。
- ・ 指導者や選手をとりまく組織的な環境にうまく順応し，協力し合って問題に対処できる。
- ・ 選手の反応を気づかうあまり，指導者としての明確な判断や必要なときの決断ができにくい。
- ・ 選手との必要な対決をさけたり，必要な助言や計画遂行を引きのばして，選手の成長や成功のチャンスを失することもある。
- ・ 指導者としての自己主張が弱いため，選手や周囲の意見，方法にふりまわされやすい。

AC タイプの選手

エゴグラムに AC が最も優勢に表われるタイプの選手は，指導者の指導に対応して次のような特徴的な態度を示すものとする。

- ・ 指導者の計画した方針や練習方法などを粘り強く忠実に実行しようとする。
- ・ 指導者の指導や助言は、それが自分の意にそわないものであっても素直に受け容れようとする。
- ・ 指導者の計画通りに練習ができなかったり、期待通りの成績があげられないと自責的になって意気消沈してしまいやすい。

III 自我状態からみた指導者と選手の関係

エゴグラムに最も優勢に表われる自我状態に着目した場合、指導者及び選手は、その自我状態の性格から、指導対応関係にそれぞれ異なった特徴的な態度を示すものと考えられた。このような指導者及び選手の典型的な5つのタイプとその特徴から、指導者が選手を指導する場合の注目すべき両者相互の指導対応関係について検討してみた。以下、各タイプの指導者からみて注目すべきタイプの選手との関係について述べることにする。

1 CP タイプの指導者と、選手の関係

CP タイプの指導者は、選手の Child な自我状態を刺激しやすく、強制的、独裁的なものを感じさせる面が強いと考えられる。従って、FC タイプの選手の勝手気ままでラフなプレーや、わがままな練習態度を制限し、戒めるのには有効と考える。しかし、選手の思い切りのよいプレー、のびのびとした個性的なプレーをも同時に封じ込めてしまう危険性もある。

AC タイプの選手は指導者に従順であるため、権威的に指導したがる CP タイプの指導者にとって最も指導しやすいタイプであると考ええる。しかし、選手にとっては厳しく容赦のない指導や叱責に、自責的、抑圧的な気分を強め、意気消沈して自信を消失してしまう危険性を含んでいる。

CP タイプの指導者の確固たる指導理念による厳しい指導は、同じ CP タイプの選手の几帳面な厳格さと折り合いがよいと思われるが、ゲームやプレーに対する一方的な批判や叱責に対しては強い反発が予想され、衝突することも多いと考える。

2 NP タイプの指導者と、選手の関係

NP タイプの指導者は、CP タイプの指導者同様、選手の child に向けて影響力を強く有しており、やさしく保護的なものを感じさせる面が多いと考える。従って、FC タイプ

IPの選手にとっては自分の個性的で自由な行動を許容してもらえるため、のびのびと練習でき、思い切ったプレーができるものと思われる。しかし、一方でFCタイプの選手の勝手気ままなラフなプレーやわがままな練習態度などを助長してしまう危険性もある。

依存的で気の弱いACタイプの選手にとっては、NPタイプのポジティブでやさしい指導や助言が安心と安全を保障してくれるように思われるため、最も信頼してついていけるものと考えられる。しかし、過保護、過干渉のあまり、独立心を抑制し、ますます依存傾向を強めさせて、かえってACタイプの選手の成長を妨げることもあると考える。

同じNPタイプの選手との関係においては、お互いに肯定的なストロークと相手中心の配慮を伴うため、強い信頼関係で結びつきやすいものとする。

3 Aタイプの指導者と、選手の関係

Aタイプの指導者は私的な感情を混えず、選手のどのような自我状態とも冷静に交わることが可能なため、選手に安定感を感じさせるものとする。

とかく感情的に脱線しやすいFCタイプの選手にとっては、それを冷静に受けとめて助言し指導してくれるよきコントローラーとして頼もしく思われよう。しかし、選手の感情や私的な問題にかかわろうとしないため、親密な関係が結びにくく、不満が生じやすいものとする。

指導者の顔色や反応を気づかう傾向の強いACタイプの選手にとっては、何事にも理性的、現実的に対処してくれるため、感情的に抑圧されたり、劣等感を刺激されて自責的になることも少ないと思われ、最も感情的に安定感を保って指導を受けられるものとする。

Aタイプの指導者が示す正しい判断力やデーターなどにもとづく分析力は、完全を求める批判的なCPタイプの選手を納得させるのに十分な影響力を持っており、信頼関係を獲得しやすいものとする。

4 FCタイプの指導者と、選手の関係

FCタイプの指導者は、自分の感情を率直に表現し、明るく朗らかに行動するため、どのような選手に対しても開放的で親密な感じを抱かせるものとする。

自分と同様に開放的で明朗なFCタイプの選手とかかわり合うことが多く、大変親密になれるが、お互いに自己中心的で自己主張も強いいため、衝突し合うことも多いと

思われる。

FC タイプの指導者の気まぐれで型にはまらない指導や助言は、几帳面で融通のきかない CP タイプの選手にとって納得しにくく、批判的になりやすいであろう。

献身的で受容的な NP タイプの選手は、FC タイプの指導者の選手本位でない方法や計画、遠慮のない欲求や願望にふりまわされることが多くとかくオーバーワークになりやすいと思われる。

感情表現の豊かな FC タイプの指導者は、練習においても試合においても、選手と共に喜び、苦しんでいこうといった情熱的な面が強いが、A タイプの選手は何事も現実的に受けとめ、指導者の情熱にも特別な反応を示すことがあまりないため、両者の間に共感が生じにくいものと考ええる。

5 AC タイプの指導者と、選手の関係

AC タイプの指導者は選手を積極的に指導したり助言しようとせず、いつも選手の反応をうかがっているため、どの自我状態の選手にも頼りない印象を抱かせるものと考ええる。

CP タイプの選手にとっては、自分の批判的な意見などをよく傾聴してもらえるし、FC タイプの選手にとっては、自分のやりたいようにやらせてもらえるため、両タイプとも AC タイプの指導者の下ではのびのびできると思われるが指導者としての率先垂範的な態度がみられないため信頼関係は弱く、選手の成長の基盤をつくることは困難であろうと考える。

IV むすび

本稿では自我状態からみた指導者と選手の典型的な5つのタイプ間同志の指導対応関係を検討した。その結果を要約すると次のようである。

1. CP タイプ、NP タイプのように Parent の強い指導者は、ポジティブな意味でもネガティブな意味でも Child の強い選手に強い影響力をもつ。又、同タイプの選手との折り合いが比較的よい。
2. A タイプの指導者はどのようなタイプの選手とも、感情的に巻き込まれることなく、安定した対応ができるため、指導者として最も信頼されやすい。
3. FC タイプの指導者は同タイプの選手との間での結びつきが強いが衝突も多い。又、どのようなタイプの選手とも親密な関係がもてるが、選手本位の理性的な対

応に欠けるため、指導者としての信頼を得ることは少ない。

4. AC タイプの指導者は指導者として最も必要な率先垂範的な態度に欠けるため、どのようなタイプの選手とも信頼関係が弱い。

多くの指導者や選手は、いくつかの相対的に優勢な自我状態から、ポジティブであれ、ネガティブであれ、それぞれに特徴的な行動や態度を示す。それが指導対応関係における指導者のクセ、選手のクセとなって表われるものである。ここに検討した典型的なタイプ間同志の指導対応関係とその特徴は、指導者が選手を指導する場合に、自分の自我状態のクセと、選手の自我状態のクセとの関係から、いかなる指導対応関係が具現しやすいのかについて示唆を与えることができるかと考える。又、現場において、選手がどのような自我状態から行動しているか、行動しようとしているのかに気づき、それに対して望ましい指導的対応を行なおうとするときの、指導者の適切な自我状態の選択にも示唆を与えるものとなろう。しかし、指導者や選手のすべての行動や態度が、一つの最も優勢な自我状態のみに規制されるものでないことは、Dusay の臨床例を見るまでもない。人格は常に全体的に反応するものであって、5つの自我状態は、ある程度相互否定的であると同時に、常に相互媒介的に、互いに入り混って働いているものである。病的な偏りや汚染¹⁾、除外²⁾といった問題がなければ、状況に応じて他の自我状態から反応できるものであり、又、1つの自我状態はそれぞれの機能に従って相互に作用し合いながら、複合的に反応するものである。従って現実には、指導者と選手の間での指導対応関係も、これまで述べてきたような典型的な様相を呈することは少ないであろう。そのような意味から、今後の課題としては、エゴグラムに最も表われにくい劣勢の自我状態に着目した指導者と選手の関係、指導者の優勢な自我状態と選手の劣勢な自我状態に着目した対応関係、その逆の場合の対応関係などについて検討を加えていかなければならないと同時に、1つの自我状態だけに着目するのではなく、他の自我状態との相対的な関係から、複合的に表われる特徴を明らかにしていくために、個々の事例にもとづく検討の必要を通感する。

註

- 1) Parent 又は Child の自我状態の心的エネルギーが Adult の自我状態に侵入し、本来の Adult の機能に混乱を生じる状態を「汚染」contamination という。
- 2) 自我状態間の境界が硬直しているために、一つないしそれ以上の自我状態が、人格の全体的機能から締め出されている状態を「除外」exclusion という。

参考文献

- 1) Moore J: The psychology of Athletic Coaching, Burgess Publishing Company, Minneapolis, 1970
- 2) Berne E: Games People Play, Grove Press, New York 1964
- 3) Dusay J: Egogram—How I see you and You see me, Harper and Row, New York 1977. (新里里春他訳, エゴグラム, 創元社, 1980)
- 4) 池見酉次郎他: セルフコントロールの心理と生理 西日本新聞社 1977
- 5) James M& Jongewad D: Born to Win-Transactional Analysis with Gestalt Experiments, Addison-Wesley, Reading, Mass, 1971 (深沢道子他訳, 自己実現への道, 社会思想社, 1976)
- 6) 工藤隆生: 性格五星法 近代セールス社 1980
- 7) 村上利範他: 高校生とその両親のエゴグラムについて, 交流分析研究 4 巻 4 号 P. 32~43, 1979
- 8) 村上利範他: 非行少年とその両親のエゴグラム, 交流分析研究 3 巻 2 号 P.33~42, 1978
- 9) 松波慎介: 競技者の自我状態と競技行動, 工学院大学研究論叢 18号 P.253~272 1980
- 10) 松波慎介: エゴグラムによる競技行動の分析, 工学院大学研究論叢 20号 P. 197~210 1982

(まつなみ しんすけ 保健体育 本学講師)