バドミントンにおける対戦相手の心理分析
――カラータイプ理論をベースにして――

佐　藤　善　信
山　本　邦　子

要　　旨

本論文は，バドミントンの対戦相手の心理をカラータイプ診断で解読し，試合の戦略や戦術を組み立てるノウハウを確立した山本邦子のケースを取り上げる。リサーチ・クエスチョンは以下の３つである。すなわち，(1) 彼女はどのようにしてその発想を得たのか，(2) カラータイプの４タイプごとの対戦戦略・戦術は具体的にはどのようになっているのか，そして (3) 彼女が対戦中に経験する「ゾーン」とはどのような性格なのかである。課題遂行においてゾーンを実現することは非常に重要である。今後の研究課題は，ゾーンに入る方法とゾーンに入りやすい人とそうでない人との区別を，カラータイプ理論をベースにして解明することである。

Ⅰ　は　じ　め　に

本論文は，バドミントンの熟達シニア競技者の競技生活におけるカラータイプ理論を応用したトレーニング方法や試合での戦略・戦術的対応について考察する。カラータイプ理論は河野万里子が開発した画期的な性格診断法であり，コミュニケーション技法を中心として多くの分野で応用されている（佐藤・河野，2018)。今回，ケースとして取り上げる人物はカラータイプ理論に詳しく，またバドミントンの熟達プレーヤーである山本邦子（以下，人物名には敬称略）である。山本は2018年６月に佐藤と初めて出会った時に，「私はバドミントンの必勝法としてカラータイプ理論を活用しています。カラータイプ理論は凄く役に立ちます」と主張し，佐藤はその言葉に大きな興味を覚えた。それが本論文の執筆のきっかけである。

以下，本論文の構成は，次のとおりである。第Ⅱ節においては，山本邦子の中学・高校でのバドミントン部での経験，そしてその後，18年振りにバドミントンに復帰した経緯とともに，カラータイプ理論をいかにしてバドミントン競技に活用していったのかを跡づけ

る。第Ⅲ節では，山本の証言から，理論的に重要と思われる３つの研究課題について考察する。具体的には，指導者とプレーヤーとの関係構築におけるカラータイプ理論の有効性，バドミントン競技において試合に勝つための戦術・戦略構築・実施のベースとしてのカラータイプ理論の役割，そしてバドミントンの試合中のアブソープション（山本はゾーンと表現している）とカラータイプ理論との関係，この３つが分析課題として考察される。最後に，第Ⅳ節においては，本論文の結論と今後の研究課題とが明らかにされる。

Ⅱ　山本邦子とバトミントン

本節においては，山本のバドミントンとの出会いから引退，そしてバトミントンとの再会までを自身の言葉で語っていただく。

１　学生時代

山本は自身のバトミントンとの出会いを次のように語っている。「初めて競技としてのバドミントンというものを見たのも，ラケットを持ったのも中学１年生，入学後にあるクラブ紹介でのことでした。いわゆる新入生に向けたデモストレーションです。

体育館の中ではスコートを履いて華麗にコートを駆け回る３年生の美人先輩がいました。とても美しく，かわいいその先輩は，エースで，スタイルも良く，頭の良い人でした。当然，羨望のまなざしで見ていたのは私だけではなかったようで　新１年生の女子の80%，約80人がバドミントン部に入部するという大人気。

中学校の体育館はコートが３面しかなく，新入生はなかなか打たせてもらえないのでよく公園で（当然風がある！）仲間と夢中で羽根打ちをしていました。ぼろぼろの羽根で風がある中で，，，でもすごく楽しくて楽しくて，時を忘れる子供のように……という表現がぴったりな程。日没が近づき，夕焼けから辺りが暗くなって，羽根が見えなくなりバドミントンが出来なくなって，仕方なく家に帰る……そんな懐かしい夕日の思い出が私のアナザースカイ。

それも束の間，先生の厳しい指導とランニングやトレーニングが始まり，次々と退部者が出て，夏休みに入る前には80人もいた新入生がたった４人になっていました。それらは先生の削減作戦だったそうです。

私はなぜ辞めなかったのかの記憶がありませんが，きっと何もかもが楽しかったから。全てが初めての体験で珍しく興味深く練習が嫌だと思うことがなかったのでしょう。当然，先生の目に叶う様になって，夏休みは休みもなく練習また練習の日々。このころの繰り返しの基本練習で身に付けた基礎が，今の私の全ての根本でもあります。

それぐらいみっちりとひたすら基本を体で覚えこむまで繰り返し練習をしました。とにかく練習時間が長く且つハードで，疲労困憊，もうクタクタ……『お願いだから10分だけ休憩させてください！』っと，真剣に先生に懇願したら真っ赤な顔で大笑いされていました。今でも，先生は私の思い出話になると必ずその時の話をなさいます。

私が１年生の時はまだ全国中学生大会はなく，最高峰の大会は近畿大会でした。秋にはその近畿大会へ連れて行っていただきました。なにも分らぬまま（もちろん補欠ですが），１年生で唯一団体戦のメンバーに抜擢され，先輩たちから大層おちょくられ，かわいがってもらいました。決勝戦で対戦したのは同じ大阪代表の四条畷学園。敗れた時はとても悲しかった……。優勝に向けてひたすらな追い込みと並々ならない努力をする先輩たちの汗と涙を知っていました。憧れの先輩たちがすごく大人で偉大で，雲の上の人の存在であるにも関わらずいつも真近で観て感じていたのでした。

その後，３年生の先輩たちが引退すると，冬の新人戦からは２年生のエース先輩とダブルスを組み，トップダブルスに，シングルスはその先輩がトップシングルスで私が第２シングルスという布陣になりました。当然ですが，私への期待が重圧となり大きくのしかかってきました。何故ならば，団体戦で勝つためのセオリーは，先ずトップダブルスとトップシングルス，そして第２シングルスの勝利が必須でとても重要だからです。さらには２年生になった時，第１回の全国中学生大会もこの年から始まり，先生の指導も一層厳しく『全国制覇』の目標が掲げられ，私には違和感を覚える日々でした。

先生から『日本一になりたくないのか？！目指せ！目指そう！』と言われてもピンと来ないばかりか，日本一を強要されることに対しての嫌悪感で心がいっぱいになっていました。日本一になりたいのは先生であって私じゃない，私はただ自由に楽しく夢中でバドミントンをしたいだけなのに，どうして日本一でなければいけないんだろう？？？と……

勝ち負けよりも，バドミントンそのもののゲームの面白さに魅力を感じていた私でしたから，明らかに目指す終着点が違う……混乱しました。先生は絶対的な権力者です。逆らうと体罰。もう時効ですが，親にも叩かれたことのない私にとって，往復ビンタで鼻血が出た時はとてもショックでした。初めて叩かれたときの恐怖は，言葉では言えないぐらいのものでした。

その頃から，楽しさよりも恐れが支配し，毎日の練習が楽しくなく，嫌になってきました。ゲームは想像力やクリエイティブ魂が掻き回されて楽しいのだけれど，練習や先生とのやり取りはいつも怒られてばかりで辛いほうが勝り，楽しいと思えなくなってきました。嫌になってしまうとやる気が起きない，もう辞めたいとしか思えなくなって，やる気のない態度に出る，すると先生に怒られる……の繰り返し。何度も先生と衝突しました。先生は先生自身のやり方で私を発奮させようとされたと思いますが，私は追いかけられると逃

げたくなってしまうタイプでしたから。とことん追い詰められて，練習拒否の状態。無理強いされると練習だけでなくバドミントンそのものまで嫌いになってしまいました。

高校進学の時も先生の推薦する高校がありました。バドミントンの世界では10年，20年先を行く科学的で知的な指導をされている先生の学校でした。中学１年の時からお世話になって時々指導を受けていたので，当然，そこへ進学することになっていましたが，その時だけは断固，意志を貫いて断り，流石の先生たちも『手に負えん，かっぱちゃんは自由にやりなさい，それが貴方があなたらしく生きる道』と，やっと諦めてくれて，全く反対の道，自主独立で自由な校風の共学公立校へ送り出してくださいました。

そこは文武両道をモットーとした校風の伝統校で，中学の練習に比べると，とても自由でかなり緩い感じ。先生も付きっ切りではなく，優しくて私には丁度いい甘さと緩さと自由度がありました。コーチは先輩 OB や上級生，男子がヒッテングパートナーを務めてくれたこともあり，入学後すぐにあった春の県大会で単複個人団体，全て優勝。１年生から全ての種目でインターハイ代表となり出場。以来，県内の大会では引退まで一度も負けなしという記録を作ることができました。

のびのび楽しく練習できたこと。あれこれとやかましく言わない先生だったこと。テスト前などは休みがあって，遊びも学校生活も謳歌できたこと。追い詰められた感がなかったこと。それは私のプレースタイルにも影響していて，遊び感覚のクリエイティブなゲームメイキング。楽しく様々なショットを試してみる。色々な球を繰り出してみるのが大好き，面白いというスタイルです。何か高い目標を持ってひたすら邁進・前進するというより，自由に創造して遊び・楽しむことが最高のパフォーマンスに繋がる。すると，自然に結果が出る。無欲の勝利です。何か勝ち取ってやろうとか，優勝したいとか思っていなくても（思っていないからこそ）数字が出る。ただ楽しんで面白がっていると，自然の流れで勝手にタイトルが増えていきました。そうなると，また別の困った問題が起こりました。

普通の高校生として，みんなと一緒に学園生活を楽しみたいという私の願いに反して，『バドミントンの山本』とか，『バドミントンが強い山本』とか，常に私の名前の前に『バドミントン』が付くようになっていました。私への評価がそこにしかないのがたまらなく嫌で，またその評価のお陰で，縛りや規制や枠があるように感じ，それはとても苦痛で不自由で要らないものでした。目立つことが大嫌いだったし，それらの名誉やタイトル等を全部捨ててしまって，大袈裟ですが，誰も知らない世界へ行きたいという現実逃避の思いに駆られることも，しばしばでした。そんな気持ちと対峙しつつ，『３年生のインターハイまではなんとか頑張ろう』と，どうにかこうにか，凌いで凌いで細々とぎりぎりのところで繋いできた気持ちは，インターハイ終了直後一気に爆発してしまいした。

『国体には出たくありません！』身勝手にもそう監督に言い放ち，代表の３選手全員が

ボイコット。なんと棄権してしまったのです。今も昔もそんなことは絶対にあり得ないことで，監督はじめ関係各位に多大なご迷惑をお掛けしたと思います。うろたえる監督を前に，『私は一生，バドミントンはしません！』……と，言ったらしいのです。私自身，そんな事を言った記憶は全くないのですが，それは当時の監督から40年後に聞いた言葉でした。そして，その言葉通り，それっきりラケットを持つことは本当に一度もありませんでした。晴れて念願の普通の高校生に戻ったのです。」

2　社会人時代

山本はその後の人生について次のように回想する。「バドミントンという世界と全く違う世界を見たくて，経験したくて，一切関わらず完全に引退。今と違ってSNSや携帯，TV報道もあるわけなく，情報が入ってこないわけですから，バドミントンの痕跡を完全に封印して別世界で気楽に楽しく生きていました。

そんな中，かつて中学〜高校で勝ったり負けたりのよきライバルでもあり，友人でもあったＡさんからの１通のエアメールがある日届きました。なんとイギリスから送ってくれたエアメールには全英選手権ダブルスで優勝した，世界一になったと記されていました。当時は，オリンピックも世界選手権もなく，世界最高峰ランクの大会は全英選手権でしたので，それはもう『すごいことをやった！！，ついにやったんだ！！！』と，私も大喜び。しかも，彼女はその後の世界選手権大会の第１回女王の座も獲得したのです。

全国中学生大会では同じ大阪代表として仲間でもあり，高校２年のインターハイ決勝ではファイナルセッテングにまで縺れ戦った相手です。心から嬉しかった！それと同時に，もしあの時，あのまま現役を続けていたら……という思いが少し湧き出てきました。実際に，私の当時の監督のもとには彼女の学校から，Ａさんのパートナーとして迎えたいというオファーがあったそうです（これも40年後に初めて知った事実です）。

バドミントンとはバッサリと縁を絶ったものの，インターハイ決勝のことは時々思い出すことがありました。『たられば』は，人生にはよくあることですが，あの時（高校２年のインターハイ決勝の舞台），どうしてベストを尽くさなかったのだろう。やり切らず中途半端で，浅はかな計算をしてしまったのだろう。決勝の場から，気持ちが逃げてしまったという強い後悔の念。３年の時は先輩がいなくなったことで益々のびのび自由になり練習もさぼり勝ち。一生懸命やっていなかった。練習不足のまま最後のインターハイを迎えてしまった事など。いつも私の心の中に悔いが残っていて，時々夢に出てきたりもしました。不完全燃焼のまま引退し，結婚・出産を経験し，再びラケットを持ったのは次女が小学１年生になった時でした。あの夏の最後のインターハイから18年が経っていました。」

山本は，再びラケットを持つことになった理由を具体的に以下のように説明している。

「前述のように2年生の時のインターハイシングルス決勝でわざと全力を出し切らなかった強い後悔と，3年生の時の練習不足（自分に甘く，追い込んだ練習がほとんどできてなかったこと），それら全てが中途半端で不完全燃焼のままバドミントンを終わってしまったので。また，バドミントンそのものは大好きだったのだけれども，自分が作った過去の栄光を中途半端に現役を続け大会に出ることで壊したくなかったから。例えば，関西で楽しくバドミントンを続けたいなと思っても，そんな生ぬるい状態では負けて恥ずかしい思いをするし，自分の過去の栄光を汚してしまう，さりとて東京の大学に行ってバドミントンひと筋の厳しい道を歩む根性はもっとない……。それなら，きれいなまま，強いまま，栄光を傷付けることなく引退して，その記憶をよいままでそっと置いておきたかったからです。

以来そういう思いでずっときていたのですが，新聞などでバドミントンの記事を見つけると，心の奥底に封印している情熱の蓋が少し開いて沸々ワクワクしていたし，前述のようにモヤモヤした思いが夢にも出てきたりしていました。『あ〜〜夢にも出てきたんだ……。私ってすごく後悔しているのだな。……』と。そんな時，新聞で目にしたママさんバドミントンサークルの記事が目に留まりました。地元のクラブでしたが，ママさんの近畿大会に優勝したという強豪チームが近くにあって，楽しく週2回練習をしていると……。

ママさんバドミントン，初めて聞く言葉で，しかも短い現役時代には聞いたことのないジャンルでした。が，なんだかとってもお気楽そうな感じがして，そこなら昔の知り合いも多分いないだろうと，思い切ってそのチームにビジターで冷やかしに練習しに行ったのが，なんと18年ぶりのバドミントンでした。

ところが，私のことを知っている人が1人いて（高校の先輩でした），ぜひ入部して欲しいと頼まれ，あれよあれよという間に，1か月後には18年ぶりの試合のコートに立っていました。そこはかつての自分がよく試合をしていた懐かしい体育館でした。試合に出てみると，もっと知り合いがいました。母校の先輩や後輩たちに加え，昔対戦したことのある選手達です。みんなバドミントンをずっと続けていたらしく，私だけが18年ぶりに玉手箱を開けた浦島太郎のようでした。

身体や筋肉は全く戻っていませんでしたが，昔の記憶はすっかり蘇っていて，これぐらいは出来ていた，今もできるだろうと，気持ちだけは高校生に戻っていました。ところが，18年ぶりに出た県大会のダブルスの決勝で負けてしまったのです。『この体育館で過去私は一度も負けたことがなかったのに，，，え！！なんで？？？なんで負けるの？？？』

そう思うと，悔しくて悔しくて……，それは久しぶりに湧き上がってきた感情でした。しかも，悪いことに体育館の外に出るとダブルスのパートナーが缶コーラをぐびぐびと飲んでいました。それはもう衝撃！大びっくりでした！なぜなら，現役時代，コーラは絶対

に飲んではいけない飲み物でしたから。しかも負けたのに落胆するもなく，何事もなかったような平気な顔をして呑気にあっけらか〜〜んと飲んでる！私はこんなに悔しがっているのに！この温度差はなんなんだ！！私の体育会系スイッチは完全にONになりました。それ以来，その頃ゴルフをしていたので，ゴルフとバドミントンとの掛け持ちでした。バドミントンには週1回行くのがやっとだった練習に週2回行くようにして，ゴルフも辞め，再び夢中で練習をするようになりました。といっても週2回。現役の頃のように毎日毎日バドミントン漬けではないので，私にはそれぐらいが丁度いい塩梅でした。しかも，自分の都合で休んだりもできるし，自分のペースでできるし，休んだって，サボったって，誰からも怒られることなく自由！とにかく自由！現役はあっという間に引退したのに，生涯スポーツとしてこんなに長く今も続いている最大の理由は自由に他なりません。」

3　カラータイプ理論との出会い

山本はカラータイプ理論との出会いについて次のように説明する。「カラータイプ理論との出会いとなる最初の出発点は1992年頃からです。友人の人間関係のお悩み相談をボランティアで受けたことがきっかけでした。それは1992年のことでした。一番仲良しだったママ友ご夫婦に大きな事件が起きたのです。

離婚という問題でした。夫婦喧嘩から一気に別居へと話が進んでしまいました。家族ぐるみのお付き合いだったので，夫婦の決別は私たち家族にとっても非常にショックでした。私は奥様に一番近い存在で，ご主人や子供さん，家族のことをよく知っていたから相談に乗っていました。

これをきっかけに色々な友人の相談を受けるようになり，口コミで友人の友人，その友人が次々に相談に来られ，電話で3時間ぐらい話を聞いたこともありました。ほとんどの相談が『離婚』という人生の重大なテーマでした。非常に重苦しい内容ですので2〜3時間も聞いていると　私はぐったりと疲労困憊。重い荷物を背負ったように疲れました。しかし，相談者の方は「心が軽くなった，すっきりした，元気が出た，明るい気持ちになれた」などとても喜んでおられました。

疲労もそこそこに，その時思ったのは，こんなに喜んでいただけるなら，もしかしたらこれは私の天職なのかもしれないと閃きました。丁度，その頃の私自身は自分の使命が何なのか，何をするために生まれてきたのか……等，自分探しをしている最中でもありました。そんなタイミングでの実働と閃き。天のお試しかもしれない……もしそうなら，さらにそのスキルアップを目指して勉強しよう！結婚以来，母業と専業主婦業しかしていなかったのですが，初めてのチャレンジ，心理カウンセラーの道を目指そうと決意しました。2003年の早春のことです。

色々と学び舎を探して，2003年春から日本プロカウンセリング協会の大阪校へ通学し，カウンセリングを学び始めました。実際に心理学を勉強していくうちに疑問に思ったのは，体に異変が起きて病院に行く，治療や投薬をするという以前に，心のSOSがあったはず……。それをキャッチしていなかったのか，はたまた，無視していたのか……。

もしそうなら，心のSOSを未然にキャッチして，体調の変化が起きる前に手当することができるのでは？，と思いました。心理カウンセラーの講座の中で，塗り絵や絵を描くといった手法から潜在意識を読み取るという色彩療法というカリキュラムがあり，色彩と心理は無意識の部分と深く結びついていると痛切に感じました。そこで今度は，色彩療法を色々と探し，2003年にAura-Soma® というイギリス生まれのカラーセラピーに出会いました。

Aura-Soma® とは100本以上あるカラーボトルの中から4本を選び，色彩を通じて潜在意識を投影するというものです。次はそこで資格を取るための勉強を始めました。Aura-Soma® が良いと思った理由は，心のSOSを読み取り，診断分析するのだけに留まらず，自分で心のメンテナンスや，セルフセラピーができることにあります。選ぶボトルの中身はアロマオイルとエッセンシャルウォーターで作られていて，基本的には各色に対応するチャクラに塗り込む，セラピー目的のボディオイルだったからです。しかも，チャクラというのは目には見えないものですが，とても大切なエネルギーのキーステーション。それが色彩ともリンクしているのです。

ほとんどのカラーセラピーは診断のみで，その後の手段や手当するプロダクツを持っていませんでしたが，Aura-Soma® はイギリス人のハーブ療法師が作ったカラーセラピーのシステムで，数多くのプロダクツがありました。イギリスでは処方箋で薬局ででも購入できるとのことでした。それに加えて，カラーボトルは見た目も美しく，見ているだけでその優美な色彩で癒される。しかも，カリキュラムの中にスピリチャルな要素が非常に多くて，私の興味と好奇心が駆り立てられました。とても魅力的でした。

現在の料金システムやカリキュラムコースと昔のものとは違いますが，私が受講した当時は，次のようになっていました。最初は入門編というべきレベル1コースで，6時間×6回の授業でした。次は，レベル2コースで6時間×6回の授業でした。ここを修了するとプラクテショナーとして有料でコンサルテーションできるデュプロマが授与されます。その次は，レベル3コースの6時間×6回です。ここまでがプラクテショナーとしてのコースで各々約13万円ぐらいでした。

そして次は，ティーチャーになることを目的とした『ブリッジコース』で6日間の授業です。このコースはイギリスのデヴォーラにあるAura-Soma® アカデミー本校へミニミニ留学し，資格を取りに勉強に行きました。ここはいわばAura-Soma® の聖地です。日

本でこのコースの開催は年に１～２回でしたし，一度は聖地へ行ってみたいと思っていました。マイク学長直々のコースを一度は受講したいとも思っていました。日本からツアーが出ていて，もちろん通訳も同行します。通訳をしてくださるのはAura-Soma®の日本人の大先生です。実はAura-Soma®の授業は，感覚的なものも含めて，日本語に訳すのがとても難しいので，普通の通訳だと難しすぎて訳ができないのです。

１週間，アカデミーの寄宿舎寮に入り，毎食オーガニック菜食を頂き，一日中，勉強します。講義だけではなく，Aura-Soma®のボトルの原料となるアロマ農場や工場の見学，授業と夕食が終わってからの受講生同志でのデイスカッションや相互コンサルテーションなどワークも沢山，贅沢でフル回転の24時間×１週間でした。そして，徐々に体も心もすっかり生まれ変わります（笑）。不思議ですが，それまでの価値観や思考回路が180度変わるのです。

ほとんどの人はブリッジの後，日本に戻って次に目指すのはティーチャーですが，私はカウンセリングが大好きだったし，Aura-Soma®を勉強したいと思った原点もカウンセリングだけではなくセラピーもできるという所でしたので，先生になる＝認定講座を開いて教えるという事は全く考えていませんでした。デヴォーラでのコースは，英語での授業ですので，日本人以外の方とも一緒に受講します。日本人は30人ぐらいでしたが，次のティーチャーコースに進まなかったのは私だけでした。

その後，セラピーを目的としたカウンセリングルームを2004年スタートしました。リビングの白い壁に，色とりどりの100本ほどのカラーボトルが並ぶ様は，圧巻でとても美しいです。ガラス製のボトルと色彩を引き立たせるために，ガラスの棚を作りました。その時，家の壁に穴をあけるので夫に承諾を得たのですが，彼はきれいなボトルの棚がインテリアとして，とても気に入っていたようで協力的でした（笑）。最初は，家族や親戚を招待して10人ぐらいに無料コンサルテーションをしましたが，第１号は夫でした。

結婚以来，プロとしてお金を頂くという初めての仕事でしたから，もうワクワクが止まりませんでした。家族や親戚，友人を招待して，お披露目をし，口コミで広がっていきました。多くの方たちに，カラーセラピーを通じてカウンセリングさせていただき，道が開けたとおっしゃる方，人生の岐路に立って方向が見えたとおっしゃる方，自分探しの旅の終着点が見つかったとおっしゃる方など，元気になったとクライアント様から喜びと感謝をいただきました。

続けていくうちに私のコンサルテーションを受けに来られる方のタイプや属性みたいなものが徐々に分かってきました。それは同じ周波数で引き寄せられるかのようなものです。一番多い相談事は，人間関係のお悩みや恋愛相談，離婚相談といった悩みごとではなく，人生の岐路に立った女性の今後の方向性についてのご相談でした。これは意外でした。

精神的自立や経済的自立，人生という長い道についてのご相談が多くありました。Aura-Soma® の色彩の言語でいう『グリーン』や『オリーブグリーン』の問題です。さらには，もっと大きなテーマとなる，自分のミッション（使命）を探しに来られる方も意外と多かったです。岐路に立った時に，背中をポンっと押してくれる何か一言と承認と勇気を求めておられるクライアント様です。

カラーセラピーの目的は心身の健康であり，マイナスから0に持っていくことです。しかし，またもや問題点が……。0からの次の段階への移行が難しかったのです。0から1，1から2，3へともっていくのはかなり大きな壁でした。言い換えると，カウンセラーに依存せず，自立すること，現実や社会と向き合い対峙すること，社会にデビューすることなどです。

これをクリヤーできないと，循環リピーター様，お得意様になってしまいます。そういった方は，定期的来られ，一方的に答えを私に求めてこられる方です。カラーボトルを選択して頂いて，既に自身の中にある答えを，心の中を鏡に映すように，カウンセラーとクライアント様が一緒に見ていき，ご自身で気付くことを促す，カウンセラーが解説する，といった手法が一般的です。しかし，ボトル選びなしで，話や相談をされる方もおられます。その場合，私からの意見を聞くのが優先になり，自分で考えて出た答えと，無意識の部分が既に持っている答えとを，突き合わせをするということがありません。安易に答えを求めるというのでしょうか。

そして，しばらくしてまた同じようなご相談と答えの繰り返し……。元気を注入してもらって復活，そして枯れたころに来られるという依存です。自立のためにカウンセリングを受けに来られるのですが，現実に対峙したときにうまくいかず，出口が見えなくなってしまわれるようです。それで，元気と勇気を注入しに来られるといった具合です。帰るころには，顔色もよくなって明るくなられて，「元気が出た！」とおっしゃり，私も「よかった！」と一瞬思うのですが……。もっと心の体力が必要な方です。

あるいは，自立に向けて自分の足で一歩ずつでも階段を上っていただきたいのですが，すぐに歩けなくなる方もいらっしゃいます。スパイラル状に上昇していってもらいたいと思うのですが，同じところをぐるぐる回って迷路に入ってしまう方。そして迷路に入ってしまうのは自分が弱いせいだと，自分を責めてしまう方。

いつも不安とネガティブマインドが先に立ち，ネガワードばかりの方。それを指摘されると，『あ，そうだった！またネガティブワード言っている！』と気が付かれるのですが，私が24時間365日，横にいてネガワード→ポジワードに変換することはできません。この方も，自分で考えた答えとの答え合わせではなく，安直に『楽』をしてコンサルテーションによって答えを求める方です。自分で色々考えて，苦心して答えを導き出す作業プロセ

スそのものが大事だと思います。

私のカウンセリングの終着点は，自立し，社会にデビューし，生活をし，心身が健やかになることだと考えていましたから，セラピーだけでは少し弱いというか，物足りないのです。クライアント様が求めているものは，ど～んっと背中を押してくれる自己肯定感や安心感，強さではないかと思っていました。なにか，もっと現実的で使える強いものを……と，ツール探し始めていたころ出会ったのが，色彩舎のカラータイプアドバザー講座でした。色彩心理と性格タイプ分析とコミュニケーション。私が求めていた現実に対峙するための理論・スキルは，『これだ！！』とすぐに思いました。」

山本はその理由について次のように説明する。「社会に出て，社会に参画していくということは，人との共同・協働作業やコミュニケーションの取り方など常に他者がいる状況で，他者を知った上で自己の立ち位置や役割知るということがとても大切です。Aura-Soma® は，自己を深く掘り下げて内観するといった『自己探求作業』や『自分とのコミュニケーション』であるのに対して，カラータイプは『自己を知り他者を知る』『他者とのコミュニケーション』に重点が置かれています。他者とのコミュニケーションを学ぶことがどれほど必要なのか有益なのか，多くの経験を通じて分かっていましたので，これは絶対に必要なスキルだと思いました。

もう１つの理由は，Aura-Soma® で深堀りした自身の個性とは別に，色彩心理を用いてなりたい個性を演じるということができる点です。○○な風に見える→○○な風に見せることができる→○○な自分を演じる，という具合に，自分という人格は横に置いておいて，例えば ON と OFF で使い分ける，変身することができるという点です。

2009年７月に初めてのカラータイプアドバザー講座が開講され，受講する運びになりました。思った通りの内容で２級の開催が待ち遠しく，出来立ての初開催２級，さらに翌年の初開催１級講座へと進み，最初の１級インストラクターからマスターインストラクターの称号まで頂きました。」

4　カラータイプ理論のバドミントンへの応用のきっかけ

山本はバドミントンの試合へのカラータイプ理論の応用について以下のように説明している。「海外の大会に初挑戦したのが2009年８月のシドニーでのワールドマスターズゲームでした。この時はまだカラータイプ理論を実践に応用，活用できていませんでした。

2010年４月に１級インストラクター資格を取得してからは，もっぱらアドバイザー認定講座，インストラクター２級認定講座などの認定講座の講師が主な仕事でした。講座の中では受講生のみなさんの『あるある』がとても面白くて，カラータイプ理論の検証，実践，生きた学習を数多くさせていただきました。今から考えると，多くの受講生さんからの生

の声をお聞きすることで『現場力』を養った時期でもあります。

そんな『現場学習』を繰り返している中で迎えたのが　2013年９月の世界シニア選手権大会でした。優勝を狙って挑んだ女子シングルスで無念の敗退，この時の落ち込みはひどく，どん底にまで落ちてしまったモチベーションをどうやってプラスに持っていこうか，心のコンデションをどうしたらいいのか……，落ち込みながらも立て直しをどうしたらいいのか悩みました。

皮肉にも翌日がダブルスの決勝でしたので，体と精神の回復のために残されている時間は20時間ほど。睡眠時間等を除けば　10時間ぐらいしかありませんでした。その間でＶ字回復させてくれたのが，カラータイプ理論で，これがバトミントンへの応用のきっかけでした。最初は自己のタイプ（創造タイプ）にぴったりなモチベーションのあげ方でした。泣いていても仕方がない，早く気持ちを切り替えてリセットしなくてはだめだ。『よし！カラータイプ理論を使おう！』と思ったのでした。

なぜなら明日がある仲間たち（勝っている選手）は，明日の決勝という自分の試合のことで精一杯です。また，負けてしまった仲間たちの気持ちは，すっかり観光へと切り替わっていて宴会モード。誰も負けた人を慰めたり，寄り添ってはくれません。全部自己責任です。そんな中，１人の部屋でひとしきり泣いた後，この凹みを回復させてくれて，嫌なことを払拭し，一時でも忘れさせてくれる，自分をご機嫌にさせてくれるのは何だろうかと考えました。カラータイプでは創造タイプでしたのですぐ答えは出ました。今の私のご機嫌回復してくれるのは『現実逃避』でした。

といっても，トルコ・アンカラからどこか遠くへ行くことはできないので，なにか今の現実を忘れられる手っ取り早い方法。それは宴会でした。早速，電話をして負け組の宴会に合流参戦しました。そこは想像通り，お酒を飲みながらみんな楽しくワイワイと盛り上がって笑いの渦でした。決勝を翌日に控えた選手は，大抵は部屋でストレッチか瞑想。ゆっくりボーっとして過ごすなど，１人の癒しの空間に身を置くはずですが，私はテンションをアゲアゲしなくてはならなかったので，プチ現実逃避の宴会が一番だと思ったわけです。アンカラに来てから毎晩プチ宴会。仲間たちと楽しくワイワイしてましたから，ある意味凹んでいても，この日だけないのは逆におかしい……，そう思ったりもしました。お陰でビールを飲んでほろ酔いになって，一時は敗戦を忘れることができました。が，部屋に帰り１人になりしばらく経つと，また例の後悔と凹みが襲ってきました。が，これ以上アルコールを飲む気にもなれず，再び陰鬱な気分でうだうだと……どうやって眠りについたのかよく覚えていませんでした。

翌朝食の時，仲間たちはショッピングにいく相談をしていました。買い物も気分がスカッとして晴れやかになるプチ逃避です。まだまだ気持ちがすっきりとせず，それを引き

ずっていた私は仲間たちに便乗することにしました。朝食後，大型ショッピンセンターへタクシーで向かいました。決勝戦は午後からでしたので，１時間ぐらいウインドウショッピングでもして，そこから私１人アリーナに向かう計画でした。１時間とだけ決めていたのは，もちろん歩きすぎて脚が疲れてはいけないからです。

しかし，絶対に１時間と決めていたのに，実際は服や雑貨を見たり，選んだりしていると時間を忘れて楽しくて面白くて２時間以上もぐるぐるとセンターの中を歩き回っていました。しかも，ウインドウショッピングではなくリアルショッピング。色々と買い物をしました。最高にすっきり！，楽しかった！！。時間の感覚がないぐらいテンションも上がって，ふと時計を見て我に返ると時間ギリギリ，脚が棒。恐ろしい現実に戻りました。

疲労ピークの最終日，決勝前に，これはえらいこっちゃです。慌ててタクシーに乗り，アリーナに向かいました。が，この我を忘れ，時を忘れるぐらいの勢いの買い物のお陰で，完全に気持ちは復活！，モチベーションも上がりました。しかも，脚がだるいのは気持ちで乗り切る！，ぐらいの意気込みが湧いてきました。

が，現場に到着すると，大きなアリーナ，世界最高峰の夢の舞台，今度は緊張が私に襲い掛かります。身体の準備を整えた後，決勝の直前までに，セルフモチベーションアップから，イメージトレーニングまで，自分に魔法をかけてみようと思い，１人になって心静かに集中できる場所はないかとアリーナ中を探しましたが，人も多くて，そういういい場所は既に誰かがストレッチしていたり，アップしていたりとかで，なかなかありません。みんなそれぞれに静かに集中し心身の準備をしているのです。

私が見つけた私だけの場所，それは外れにあるあまり人が来ないトイレでした。狭いながら完全個室で１人になれて，プライバシーが守れる場所です。そこで目をつぶって妄想，イメージトレーニングすることにしました。何をイメージしたと思いますか？キーワードは夢中です。夢中になって羽根を追いかけた42年ほど前，中学１年生の４月を思い出しました。当時の新入生女子の殆どがバドミントン部に入部，入ったものの新入生があまりに多くてなかなか羽根打ちさせてもらえないので，部活の後や休みの日に公園で夢中でラケットを振っていました。バドミントンは風があるような屋外でやるスポーツではないのですが，そこしか練習できる場所がなかったのでしょう……，必死で夢中で時間を忘れて羽根を追いかけていました。とにかくめちゃくちゃ楽しかった！

そこが私のバドミントンの出発点です。そうだ，その中学生の頃にタイムスリップしてもう一度あの頃のように無邪気に夢中で羽根を追いかけよう！色でいうと黄色のイメージです。しっかりとそのイメージを出して，緊張ではなく，さあ！，楽しい時間の始まり始まり〜〜と自分に言い聞かせて，トイレを後にし，夢の決勝の舞台へと臨みました。」

Ⅲ　カラータイプ理論によるバドミントンの心理学

山本は，バドミントンの試合にカラータイプ理論の活用方法とその成果について以下のように説明している。「2013年は，８月のイタリアでのワールドマスターズゲームでの単・複・国別団体優勝３冠達成に始まって，９月のトルコでのBWF世界シニア選手権複優勝，11月の日本シニア選手権複優勝，単３位とシニア選手権の三冠女王になることができ，やっと自分で自分にOKを出せた年でもありました。

これは即ち，『カラータイプ理論×スポーツの実践』が結果に繋がり確信を得たということでもあります。特に，2013年９月のBWF世界シニア選手権複優勝は自分のモチベーションUPに対して使ったカラータイプ理論でしたが，そこで優勝し自信を持てたことで，11月の全日本シニア選手権では，カラータイプ理論で相手の性格分析をしてから，プレーや心理作戦を立てるという意識的な活用へと進化しました。この場合（相手の性格分析）において大切なのは，自身の個性は横に置いておいて観察する場所というか，常にいる場所というか，スタンス，立ち位置は必ず中心・ニュートラルであるということです。常に中心から見ていく，バランス感覚が必要だと思いました。

そう，カラータイプ13色でいうと『白』の位置です。3D的に言うと白く尖がった円錐形の頂点です。そこに存在するのは全てを包括するような対戦相手に送る感謝や思い遣り，純粋な尊敬の念であり，愛です。

振り返って考えてみますと，私はなんの宗教も持たない無宗教者ですが　その『白』の領域に入って，コートの中にいる目の前の対戦相手を見たときに，もしかしたらこういう気持ちが，神に少しでも近づくということなのかも知れないと思うような事がありました。未知なる引き出しを開けてくれるのは，自分ではなくて目の前の相手であり，相互に互いの最高を出し合い，夢中で羽根を追いかけ純粋無垢な思いでプレーする。究極のクリエイティブな遊びだと，私は思い始めたのでした。

『究極のクリエイティブな遊びを全力夢中で行う』という持論を発見してからは，俯瞰してみているような自分がいたり，究極の場面でも分析しながら楽しんでいる自分がいたりと，ゲームやプレーそのものをたくさん楽しんでやろうみたいな……，そんな気持ちが生まれてきました。そうなると，緊張しないので，ますます相手の事がよく見える，分析できるようになり，さらに予想的中・実証できるからもっと楽しい！，という好循環が生まれます。対戦相手の特徴を，カラータイプ理論の４タイプの特性に当てはめていくと，外見・言動・行動特性からタイプ分類，特徴から強みと弱み，攻略法なども分かります。そして，忘れてはならないのが自分自身。自分自身の特性やタイプは維持しつつも，他のタイプ，どの色にも変化変身できる自己コントロール力と冷静さも大切です。

2019年８月の世界シニア選手権はポーランドで開催されました。そのシングルス２回戦で対戦した中国の選手は，前年の2018年のペナンで開催されたアジア・パシフィックマスターズでもシングルスで２回，ダブルスで１回対戦した方。いずれもストレートで勝利したのですが，私の苦手なタイプの選手でした。なぜ苦手かというと，向かってくる勝気なタイプ，いわゆる勢いに乗るとすごい力を出すタイプの人です。いつも向かって来る人ばかりと対戦するので，慣れていると言えばそうなのですが，彼女は実力があり意志も強そう。淡々としたプレースタイルの私とは対照的。本来はもっと後で当たる実力者です。そんな人と２回戦で当たるのはとても嫌でした。間違いなく，2018年のペナンのリベンジを心に抱いているからです。

試合では，相手の気持ちを乗せないように先手必勝で攻撃，レシーブしながらも，すぐに攻撃に転じて攻めていくと作戦を立て，終始リードのまま，１ゲーム目は前半から中盤は思ったよりもあっさり点を重ねることができました。そして，ゲーム終盤に思わぬアクシデントがおきました。なんと昨夜の大雨のせいで雨漏りが……。とても立派なアリーナで設備も素晴らしいのに，なぜか私たちのコートだけが雨漏り……。何度も中断し，モップで雨粒を拭くという作業が繰り返されました。コートマットに落ちる汗を拭くのとは違って，それなりの量の雨水でしたので，モップが全ての水分を吸収できるということは全くなく，かなりの水分が残っている……。つまり，非常に滑りやすくなっているという最悪なマット状態でした。

木の床材との相違点は，マットには表面の細かいでこぼこがあるという点です。通常の状態では，それがスリップ防止になるのですが，雨水が細かいでこぼこの間に入り込んでいるので，モップでは吸収されず，逆につるつるに……。非常に滑りやすくなってしまっているのでした。そして，その箇所は不運にも彼女のウイークポイントでもあるバック側のフロントでした。後ろから全力で走ってきた足に急ブレーキを掛け，強く踏み込んで体幹をしっかり止めて羽根をひらう場所。シングルスにおいては，フィニッシュとなるウイニングショットの場所です。それまでにも，そこへのドロップショットで何点かゲットしていたので，彼女の弱点であることは序盤戦で分かっていました。

バドミントンで勝利するためのいくつかの作戦の中で初歩的な３つの考えがあります。

A　自分の得意・強みで勝負する。

B　相手の不得意・弱みを攻めて勝負する。

C　相手の得意・強みを使わせない，封じる。

もちろん一番強いのはA・B・Cの組み合わせです。私がいつも最初に分析するのは，BとC＝相手の特性です。いつも必ずそこから入るのです。でもこの中断で考えた作戦はAでした。そして一番大事なことは，バック側のフロントには決して羽根をもっていかな

い。何故なら，尊敬する大切な相手がスリップして怪我をしてしまうかもしれないからです。その時の私は「B 作戦だぞ，滑るバック側のフロントに配球せよ。勝てるぞ，ノータッチで決まるぞ……」という悪魔からのアドバイスは全く耳に入りませんでした。白の領域にいたからでしょうか？（笑）

再開後，中断と再開を繰り返し 1 ゲーム終了。苦手意識も途中で消え，思ったよりも競ることなく優位に進めることができました。そして，チェンジコートをして 2 ゲーム目が始まりました。今度は私の方が雨漏りで滑るコートです。1 ゲーム目と同じように中断と再開……。びっくりしたのは，彼女も雨漏りのバック側のフロントへは配球しません。思わず彼女の眼を見ました。私の弱点・狙い所をわかっていたはずなのに……目が合いました。心が通じました。私と同じ気持ちだったのでしょう。2 人ともまさに白の領域にいました。言葉を交わすことなく，お互いへの尊敬の念と気持ちが通じ合い，思いやりと感謝を感じるフェアプレー。まさに最高のゲームでした。謝謝！心からの喜びを分かち合うことができました。

それ以来，会っても決して笑わない，負けたら怒る，会釈もしない人だったのに（だからとても苦手な人だった），そのゲーム以降は笑顔や言葉をくれるようになりました。嬉しいですね。あの時，悪魔のアドバイスに耳を傾け，バック側のフロントを意識的に狙って勝とうとしていたら，今のこの清々しい気持ちや幸せな気持ちは決して味わうことはなかったでしょう。

世界大会に初挑戦したのがちょうど2009年シドニーでのワールドマスターズです。その頃から比べると格段に意識が進化したと思います。相手の特性を見る・分析するだけだったのが，相手の心の動き・推移を読むから，予想するというところまで出来るようになったわけですから。逆算式で自分の思い描くプレーが少しでもできるようになると，楽しさは 2 乗 3 乗へと大きくなります。いつもコメントを求められたときに言うのは，バドミントンというのは人間相手の頭脳ゲームだということです。

楽しむためのコンテンツはバドミントン。楽しくゲームするために，フィジカルがあり作戦がある。これは，商材とマーケティング戦略と置き換えることもできます。そして，究極の遊びとは真剣にこの頭脳ゲームを楽しむということだと思います。コンピューター相手なら勝てないけれど，相手は人間。コンピューターは休憩もしないけれど，相手は人間，疲れるし，休憩もするし，集中だってずっと続かない，更には神のいたずらか，，，ラッキーもあるしアンラッキーもある。完璧な人はいない。どんな風に考えて行動するのか，そのいくつかあるパターンを見抜くこと。推理ゲームもいとおかし。

コートの中には，人生や生き様がすべて映し出されます。たかがバドミントン，されどバドミントン。奥深くて人間臭い究極のコミュニケーションゲームがバドミントン。だか

ら楽しい。」

Ⅳ　考　　察

山本の体験で興味深いのは，第１に指導者と学生の関係についてのカラータイプ理論の応用，第２に対戦相手の特徴のカラータイプ理論をベースにした分析とその実践応用，そして第３にカラータイプ理論における「白」色の立ち位置についてである。以下で，順に考察してゆく。

第１の中学生時代の指導者との関係について，山本は次のように語っている。「練習や先生とのやり取りは……，楽しいと思えなくなってきました。嫌になってしまうとやる気が起きない，もう辞めたいとしか思えなくなって　何度も先生と衝突しました。……私は追いかけられると逃げたくなってしまうタイプでしたから，とことん追い詰められて練習拒否の状態。練習だけでなくバドミントンそのものまで嫌いになってしまいました」と。その上で，山本は「カラータイプ理論だと，すっきり分析できます」と断言する。具体的には以下である。

「私は典型的な創造タイプで，先生は典型的な決断タイプ。接点はあるし，のりも合うのですが，求めるものが全く違うし，指導法やモチベーションのあげ方も違う。先生の指導は真逆効果だったのだと。カラータイプ理論がもっと前に開発されていて，先生がご存知であったなら……，私は『一生バドミントンをしません』とは言わなかったでしょう。

他方で，高校での山本のバドミントン人生は基本的には楽しいものであった。山本は以下のように説明する。「遊び感覚のクリエイティブなゲームメイキング。楽しく様々なショットを試してみる。色々な球を繰り出してみるのが大好き，面白いというスタイルです。何か高い目標を持ってひたすら邁進・前進するというより，自由に創造して遊び・楽しむことが最高のパフォーマンスに繋がる。結果が出る。自己分析してみるに，今も昔もそういうプレーヤーであることは間違いありません」と。しかし，山本はまわりの「バドミントンの山本」という一面的なレッテル貼りと，監督・教師からの期待の高さに圧迫され，次第にバドミントンから逃避しようとする。創造タイプの成せる業である。カラータイプ理論は，このような状況を打開するツールを提供できる。次に，第２の課題に移ろう。

カラータイプ理論によれば，人は，決断タイプ，創造タイプ，協調タイプ，そして堅実タイプの４つに分類される。山本はバドミントン競技者の４タイプごとの試合での特徴について，表１にまとめているので，それを参照していただきたい。そこで次に，第３の課題に移ることにする。

表１　カラータイプとバドミントンの戦略・戦術の特徴

	決断タイプ	創造タイプ	協調タイプ	堅実タイプ
理論（見た目・所見）	目立つウエア（新作など） 赤・黒など強そうに見えるウエアが多い（ゴールドもあり） ラケット・グリップテープの色も決断カラーであることが多い 所作：堂々としている 強く華やかな存在感，非常に目立つゲンを担ぐ，勝つためのアクセサリー（ネックレス・ブレス）などは着用，客席へ向けてのアピール，派手なパフォーマンスと大きな掛け声，ガッツポーズ等で観客を巻き込み自分をも鼓舞する 視線：ネット越しに相手をガン見する	流行のウェア敏感にキャッチ， シルバー・ラメ・ビジューなど，キラキラ光る物が好き ウェア，ラケット，グリップテープ，靴など全体のカラーコーディネイトには非常にこだわり，モチベーションがこれに大きく左右される，ブレス・ネックレス・ピアスなど細部もおしゃれに気を配る 所作：いつも楽しそう　笑う 飄々としてリラックスしている バドミントン哲学・美学を持っている，ゾーンに入りやすい 視線：何となく遠くの景色や天井などを見る	かわいいウエア おとなしい，目立たないウエア シャーベットカラーなどの優しい色・かわいい色を好む ラケット・グリップテープの色も淡い協調カラーであることが多い 見た目から初心者の雰囲気 キョロキョロ・オドオドしている 所作：緊張している，すみません，ごめんなさいなどの言葉が多い，目立たないようにする 視線：相手を正面から見るのが怖い，伏し目がち，キョロキョロ	地味なウエア ウエアのカラーコーディネイトが適当か又は全く気にしない 機能性重視のウエア 昔のウエア・道具でも構わない 愛用のラケットを何年も大切に長く使っている グリップテープの色はなんでもいい，又は汚れが目立たない黒や青など，持ちラケットとちぐはぐな色でも構わない 所作：普段と変わりない地味 目立たない 視線：床を見る，客観的に相手を観察
仮説	力で勝つ押せ押せバドミントン 勝気　負けず嫌い 気性が激しい　怒りっぽい 気持ちのアップダウンがある 相手の所作や自身のミスなどに神経質でイライラしやすい 精神的に崩れると早い 連続ミスが多い （パートナーに対しても）切れる，結果自滅する 喜怒哀楽の感情が顔に出る 長いラリー我慢のプレーは苦手 精神力やや弱い 力でねじ伏せるエースショットでフィニッシュ，鮮やかに勝ちたい と考えている	遊びを楽しむクリエイティブバドミントン 勝ち負けよりも自分のショットがどれぐらい通用するのか，楽しいのかなどゲーム性が大事 トリッキーなショットも試してみたりする（通用するか否かを試したいという衝動に駆られる為）勝負には意外と無頓着，自分美学に陶酔するため相手がびっくりする事が嬉しい。空想を現実に落とすので仕掛け仕掛けられのゲームが楽しく こだわりの仕掛け球とエースショットでのフィニッシュが理想。遊びに付き合ってくれる対戦相手が好き 強制されるとやる気をなくしたり急に気持ちが冷める 得点の取り方にムラがある 喜怒哀楽の感情がやや顔に出る 長く我慢のラリーや仕掛けてこない相手は苦手。	仲良しバドミントン 基本的に競技系プレイヤーには少ない。 が，全面に協調がでているトッププレヤーはいないが隠れ協調は結構あるかも マネージャー向き 初心者・お楽しみ教室など，生涯スポーツ愛好者に多い 突然覚醒する可能性あり 他のタイプとの混成・隠れタイプとして存在する場合が多い	粘って勝つ手堅いバドミントン 基本に忠実なプレースタイル 仕掛けず受け身崩れにくいがっちりレシーブ守備のスタイル＝ラリーが長い傾向 チャレンジより無難を選ぶので地味だがミスが少ない 我慢するプレーができる 無茶なショットはしない 確実・堅実なショットコントロールがいい（究極的なギリギリコースは狙わないがそこそこの良いコースを狙う） 確率で勝負する安定している 長いラリー得意＝体力がある＝相手が崩れるのを待つ 精神力が強い 感情を表情にあまり出さない 最後の１本を拾うが勝ち 相手の根負けを狙う 常に分析→反省→修正→実行を繰り返している
実行 対応対戦	究極的なギリギリコースやフィニッシュを狙わず兎に角ラリーを続ける 確率で勝負する 相手に攻撃させる。攻めよりも守り，自分からは仕掛けない。 最後の１本を拾うつもりで相手の根負けを狙う表情を顔に出さず淡々とプレーする。 相手のイライラ・怒りの感情が見て取れたらチャンス，インターバルのスピードをあげテンポを速め，深呼吸などの心の余裕を与えない。	究極的なギリギリコースやフィニッシュを狙わず確率のいいショットでミスなく兎に角ラリーを続ける。華やかさより平凡なショット確率のよいショットで勝負する 相手に攻撃させる。攻めよりも守り，自分からは仕掛けない。 最後の１本を拾うつもりで相手の根負けを狙う。 連続ミスがでたらチャンス。 連続得点のチャンス，急失墜すると一気に戦意喪失の可能性もあり	対戦相手となった時は，相手の所作に左右されずに常に自分のペースでプレーするのがよい。 例えばただラリーを続けているだけなら，早くフィニッシュに持っていくなど。 相手のゆっくりとしたペースやラリーに付き合わない。	基本以外の独創性・クリエイティブな配給で攻める 攻めパターンやラリーの速さ・配球などを常に先手を取りながらも次々に先に変化させ，作戦を立てる時間を与えない 最後まで攻め切る 長いラリーになった時こそ絶対にそのラリーを勝つ 常に大きく先行する イージーミスをしない 相手に心理を読まれないように顔色や所作に心を出さない 冷静な挑発には乗らない

	イライラさせる			
修正	常に決断タイプ面が出ているとは限らないので（上級者は絶えず感情の修正・コントロールしてくる）相手が持っている他の性格特性に注意する	常に創造タイプ面が出ているとは限らないので（上級者は絶えず感情の修正・コントロールしてくる）相手が持っている他の性格特性に注意する	常に協調タイプ面が出ているとは限らないので（上級者は絶えず感情の修正・コントロールしてくる）相手が持っている他の性格特性に注意する	常に堅実タイプ面が出ているとは限らないので（上級者は絶えず感情の修正・コントロールしてくる）相手が持っている他の性格特性に注意する

第３の課題は，カラータイプ理論における「白」色の立ち位置に関連している。山本はこの点について次のように表現している。少し長いが，重要な論点なので引用する。「私は無宗教者ですが　その『白』の領域に入って，コートの中にいる目の前の対戦相手を見たときに，もしかしたらこういう気持ちが，神に少しでも近づくということなのかも知れないと思うことがありました。未知なる引き出しを開けてくれるのは，自分ではなくて目の前の相手であり，相互に互いの最高を出し合い，夢中で羽根を追いかけ純粋無垢な思いでプレーする。究極のクリエイティブな遊びだと私は思い始めたのでした。

『究極のクリエイティブな遊びを全力夢中で行う』という持論を発見してからは，俯瞰してみているような自分がいたり，究極の場面でも分析しながら楽しんでいる自分がいたりと，ゲームやプレーそのものをたくさん楽しんでやろうみたいな……，そんな気持ちが生まれてきました。そうなると，緊張しないので，ますます相手の事がよく見える，分析できるようになり，さらに予想的中・実証できるからもっと楽しい！，という好循環が生まれます」と。

これはまさに，チクセントミハイのフロー概念，マズローの至高体験（peak experience）あるいはアブソープション（absorption）概念に関係する経験である。例えば，Koehnl, et al.（2017, pp. 2-3）は，「Privette（1983）および Jackson（2000）は，肯定的な体験的状態の概念的な概要を提供し，その中で，アブソープションは，ピークパフォーマンス，至高体験，およびフローで共有される共通の側面の１つとして特定した」と説明している。これらの概念は，スポーツの分野では「ゾーンに入る」という形で良く使用されている。

例えば，元オリンピックの器械体操選手である五十嵐久人（新潟大学教授）は自身の体験を以下のように語っている。1976年モントリオールオリンピック大会の本番直前，日本の男子体操チームにアクシデントが起きた。エースの笠松茂が体調不良で欠場が決まり，日本体操史上初となる現地でのエントリー変更が行われた。見事代役を果たしたのが五十嵐である。

「最初の演技は床でしたが，極限の緊張から全く覚えていません。２日目の最後の演技は鉄棒。これだけはよく覚えています。なぜなら，鉄棒を持った瞬間，プロテクターが鉄棒にしっかり絡み，いつもと同じだなと思ったら，不思議な体験をしたからです。意識と

は別に，体が自然にというか，オートマチックに演技を進めていく自分と，その姿を鉄棒の上の方から客観的に見ている自分がいた。幽体離脱とでもいうのでしょうか。演技はミスなく続き，世界初の下り技『後方伸身2回宙返り下り』の着地も全く動かなかった。あんな体験をしたのは，あの時が最初で最後です。初日首位のソ連を逆転しての優勝で，表彰台に上がったときは……とにかく休みたいという思いでした。私はモントリオール五輪の経験から，最悪の状況を想定し，それを受け入れたら，その後は覚悟を決めて最善を尽くすということを学びました」（日刊ゲンダイ, 2016）と。

最近では，内村航平選手のイメージトレーニングが有名である。ある人がそれを以下のように紹介している（RUNNING BEAR Ⅱ, 2018）。「男子体操で有名な内村航平選手が，あるときこんな意味のことをインタビューで言っていました。鉄棒で回転をしている最中に，自分の身体のどの筋肉がどのように動いているのか，そして，その結果，どのように回れているか，ということがはっきりイメージできる，と。私はこの話を聞いたとき，内村選手は優れた管理職と同じ性質を持っていると思いました。自分が今何を考えどのように動こうとしているのかを，論理的に組み立て，自分の言葉にできる。そして，その言葉が相手にどのように伝わっているのか，どのくらい理解されているのかを客観的に見ている『第三の目』があるのです」と。

山本自身も，そのような状態を次のように説明している。「神に近づくとは，恐れ多い事なのですが，無の境地みたいな感覚。もう1人の自分が俯瞰して見て楽しんでいるような感覚。とても集中しているが，とてもリラックスしていて，夢中で羽根を追いかけている。夢中で遊ぶ子供の様な感覚。ゾーンという言葉が当てはまると知ったのは初めて体験してから何年か後だった思います。

2007年7月，全日本大会でベスト4入りを掛けて対戦している時でした。対戦相手とコート以外の所を全く見ていなかったのですが，その時は，作戦は考えているし，どんなラリーだったかの記憶もある。が，コート周りの声援やアドバイスも全く耳に入らず，全く見えていない状態。完全なる集中状態でした。この様なゾーン状態に入ると，持てる最高のプレーが出来るようです。ゾーンに入る為に何かするかというとそうではなく，何か夢中になると，どんどんと感覚が研ぎ澄まされて，気が付くと入っていた，無の境地で楽しんでいたという感じです。そして，その場所ではテレパシーみたいな感覚のコミュニケーションがあり，お互いを最高の遊び相手とリスペクトしながら遊んでいるという感覚。お互いのアイコンタクトでお互いを称えるという感覚です。これは国境，人種を簡単に超えます。」

山本も，五十嵐や内村と同様に，「もう1人の自分が俯瞰して見て楽しんでいるような感覚」と表現している。これらは学習理論においてはメタ認知（meta-cognition）と呼ば

れている現象であるが，それよりも，もう少し神秘的な現象である。内村の発言を紹介した方も，メタ認知という言葉を使用していないものの，「優れた管理職」云々とのコメントは，正にメタ認知を想定してのコメントである（三宮, 2008）。

器械体操は個人競技であるが，バドミントンは対戦型競技である。それゆえ，山本の場合には，アブソープションの特徴として，対戦相手との試合を超越した，良好な関係そのものに価値を見出している。山本は「テレパシーみたいな感覚のコミュニケーション」を通じて，その様な関係が構築されると言う。これは外部の人間から観ると，まさに神秘的な体験である。

さらに，バドミントンにはシングルスとダブルスがあるが，山本によれば，「ゾーンはどちらでもあるが，シニアはダブルスの試合が多いので，自ずとダブルスでゾーンに入ることが多く，レベルは全日本の準決勝，決勝ぐらいの競った試合でしょうか。力が均衡していて接戦の時に発生します。応援している側はハラハラドキドキで心臓に悪いですが，ゾーン状態のプレーヤーは全く違うワクワクでハイな心理状態」なのである。山本の説明からは，ゾーン状態が発生するためには，力の均衡が重要な条件になることが明らかである。この条件は，チクセントミハイのフロー状態の発生のための条件（課題の難易度と自己のスキルのレベルが均衡している状態）とまったく同じである（Csikszentmihalyi, 1990）。

山本は，シングルスとダブルスでのゾーンの違いについて次のように説明する。「シングルスの時は１人ですから，集中がずっと継続しますが，ダブルスの時はワンラリー終わる毎にパートナーとコミュニケーションを取っていますので，その度に集中の矛先が，対戦相手→パートナー→対戦相手→パートナーという具合にクルクル代わります。スイッチオン，オフを短期間に繰り返す感じです。」その意味で，ダブルスでゾーン状態に入るのはなかなか難しそうである。しかし，ダブルスでのゾーンはシングルスでのそれよりも幸福感が高いと，山本は次のように説明する。「面白いのは，究極の場面でシンクロが生じ，時を同じくしてパートナーもゾーンに入っていることがあります。共鳴一体となってずっとゾーンが継続するわけですから，×２，２倍の楽しみ，リアルタイムで分かち合える喜びです。この場合は，最高のパフォーマンス，最幸のダブルスとなります。」

V　結論と今後の研究の方向性

山本は，「カラータイプ別にゾーンに入り易い順に言えば，創造，決断，協調，堅実タイプである」と言う。山本は続けて，「創造の世界＞現実社会，子供＞大人，自分軸＞他人軸，一点集中＞キョロキョロ，ポジティブ＞ネガティブ，自由＞ルーティン，人生は楽

しんだもの勝ち＞人生は辛いが当たり前」という傾向があり，ここまでイメージした時に「ピーターパンのイメージが浮かんだ」と説明する。実際に，アブソープション尺度を考案したテレゲンは，アブソープションを「『絶対的な』注目といったエピソードを持つための気質」であり，それは「強調的に変化された自己観を含み，気を散らす出来事に影響されず，……注意を引く物体への現実の感覚を高めることになる」（Tellegen and Atkinson 1974, p. 268）と定義している。

さらに，Tellegen（1981, p. 222）はアブソープションについて，「手段的セットと経験的セットによって特徴づけられる概念的に異なる 2 つの機能モードを提案した。手段的セットには『積極的，現実的，自発的で比較的に努力する必要のある計画や意思決定と目標指向行動』が含まれる。他方で，経験的セットにはタスクへの非自発的，努力の必要がない，深い関与が反映される。アブソープション気質の個人は，特に経験的活動を促進するタスク関連の刺激がある状況では，手段的機能モードではなく，経験的機能モードを採用する可能性が高い」（cf. Koehn, et al., 2017, pp. 2-3）と主張している。

実際，山本のゾーンの説明からも，手段的セット（極度の集中力や接戦状態など）と経験的セット（無我の境地，楽しさの極致）の 2 つの機能モードの同時存在が指摘されている。この点に関して，山本の次の発言は特に重要である。「相手の性格分析において大切なのは，自身の個性は横に置いておいて観察する場所というか，常にいる場所というか，スタンス，立ち位置は必ず中心・ニュートラルであるということです。常に中心から見ていく，バランス感覚が必要だと思いました。そう，カラータイプ13色でいうと『白』の位置です。3D 的に言うと白く尖がった円錐形の頂点です。そこに存在するのは全てを包括するような，対戦相手に送る感謝の気持ちや思い遣り，純粋な尊敬の念であり，愛です。」選手個人によってアブソープションに入るための手段的セットの内容は異なるのかもしれない。しかし，山本がカラータイプ理論における「白」のポジションを援用してそれを説明している点は興味深い。今後，アブソープション気質とカラータイプとの関係，そしてカラータイプごとのアブソープション状態を出現させるためのカラータイプ理論における白色のポジションとの関係について研究をする必要がある。

また，山本のいうゾーンに入った時の「テレパシーみたいな感覚のコミュニケーション」は，ある種のスピリチュアルな経験であると考えられる。Lifshitzab, et al.（2019）は，スピリチュアル経験とアブソープションとの関係について既存研究をレビューしているが，その研究目的を以下のように説明している。「ある人々は，スピリチュアルな経験の『才能』を持っているようである。彼らは容易に，超自然的な存在を感じ，神からの特別なメッセージを受け取り，自己超越，畏敬や不可思議といった集中的な感情を報告している。ここでは，『アブソープション』の特性がスピリチュアルな経験をするための一般的な性

向を捉えていると主張するための一連の収束する証拠を検討する」と。

ワークプレイス・スピリチュアリティ研究によれば，職場でのスピリチュアリティ経験が，従業員の生産性や創造性，あるいはストレス耐性を向上させる効果がある（佐藤，2018）。その意味でも，カラータイプとアブソープション気質との関連性の研究は，ポジティブ・サイコロジー研究におけるポジティブ・オーガニゼーションの創造に貢献すると考えられる。今後，この面からの研究も必要とされる。

参　考　文　献

Csikszentmihalyi, Mihaly（1990）. *Flow: The psychology of optimal experience.* Harper & Row.

Jackson, S. A.（2000）. Joy, fun and flow state in sport. in *Emotions in Sport,* ed. Y. Hanin（Champaign, IL: Human Kinetics）, 135-156.

Koehn, Stefan, Stavrou, Nektarios A. M., Cogley 1, Jeremy, Morris, Tony, Mosek, Erez and Watt, Anthony P.（2017）. Absorption in sport: A cross-validation study. *Front. Psychol.,* 22, 1-9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01419

Lifshitzab Michael, Elkc, Michielvan and Luhrmanna T. M.（2019）. Absorption and spiritual experience: A review of evidence and potential mechanisms. *Consciousness and Cognition,* 73. https://doi.org/10.1016/j.concog.2019.05.008

Privette, G.（1983）. Peak experience, peak performance, and flow: a comparative analysis of positive human experience. *J. Pers. Soc. Psychol.* 6, 1361-1368. doi:10.1037/0022-3514.45.6.1361

Tellegen, A.（1981）. Practicing the two disciplines for relaxation and enlightenment: comment on 'Role of the feedback signal in electromyograph biofeedback: The relevance of attention' by Qualls and Sheehan. *J. Exp. Psychol. Gen.* 110, 217-226. doi:10.1037/0096-3445.110.2.217

Tellegen, A., and Atkinson, G.（1974）. Openness to absorbing and self-altering experiences（"absorption"）, a trait related to hypnotic susceptibility. *J. Abnorm. Psychol.* 83, 268-277. doi:10.1037/h0036681

佐藤善信（2018）「ポジティブ組織の理論的背景」，株式会社ヒューマンラボ講演会（於：大阪市中央公会堂）TTP 発表資料，12月19日.

佐藤善信，河野万里子（2018）「カラータイプ理論の特徴とその開発プロセスについて：ソーシャル・スタイル理論との符合性を中心に」『ビジネス・アンド・アカウンティング・レビュー』，第21号，６月，21-38.

三宮真智子編（2008）.『メタ認知：学習力を支える高次認知機能』北大路書房.

日刊ゲンダイ（2016）.「日本男子体操『伝説の補欠』が語る五輪演技"幽体離脱"体験」，https://www.nikkan-gendai.com/articles/view/sports/176211/3, 20200229 に確認.

RUNNING BEAR Ⅱ（2018）.「ロンジンさんイベント。2018-08-31 22:34:25｜航平くんイベント」, https://blog.goo.ne.jp/kumako_bear/e/d9d74d45801a86e1ae6673520, 20200229 に確認.