

【研究ノート】

「ゾーン」を見据えた感性教育プログラムの開発 ——スタンフォード大学における取り組みを参考に——

志岐 幸子

抄録

いわゆる「ゾーン」に入った人々は感性が研ぎ澄まされていることが知られている。本稿では感性理論を踏まえつつ、競技スポーツにおいて世界的なアスリートを多数輩出しているスタンフォード大学の様々な授業や行事で実践されていた取り組みを参考に、ゾーンを追求する人々がその状態に近づきやすくするために求められる感性を準備すべく、日本国内の大学において実践された感性教育法の一部を報告する。

具体的には、感性の感受的側面を特に意識して使う「1. Feel Work：感じるワーク」をはじめ、スポーツにおいてパフォーマンスの向上に効果が期待されているオノマトペを作成し、パフォーマンス遂行時に使用する「2. Onomatopoeia Work：感性語ワーク」、学生アスリートも受講していたスタンフォード大学の心理学の授業で実践されている「3. Murphy-Shigematsu Mindful Meditation Method：マフィー重松式瞑想法」、ゾーン経験者がゾーン体験について自由に語り聞き手や聴講者の質問に答える「4. The Zone Narrative：ゾーンの物語」、「十牛図」を利用してゾーンに入るまでの過程やアスリートの競技人生の物語を作る「5. Jugyuzu Work：十牛図ワーク」、他者の幸福度を高めることを目標として利他性を発揮する「6. Happy Project：幸せと自己実現を考えるプロジェクト」の6つの取り組みである。

以上の取り組みは、ゾーンに対する本質的理解を深める必要のあるアスリートの他、スポーツ以外の分野に関心を持つ人々や感性に関心を持つ社会人にも適用できる可能性がある。

キーワード：感性、ゾーン、教育、自己実現、スポーツ

1. はじめに

感性を育成することや磨くことの重要性については、芸術や教育を中心にかねてから様々なところで認識されており（片岡 1997、志岐 2020）、たとえば高等学校教育においては、「生徒の才能や個性を伸ばすために感性教育の充実が極めて重要」（文部科学省 2011）という指摘がなされ、初等中等教育についても「豊かな人間性と感性の育成」の必要性が議論されている（文部科学省 2006）。

また、感性を磨くことは各分野でのパフォーマンスの向上や自己実現に直結することとであり（志岐 2008）、倫理観や道徳観の発達や維持にも関わることであるため（志岐 2003）、義務教育や高等学校教育だけで完結するものではなく、生涯必要なことといえる。

このことは、いわゆる「ゾーン」という高い集中力を発揮して超人的なパフォーマンスを発揮するこ

とが追求されているスポーツの世界においても同様である。すなわち、一種の自己実現状態でもあるゾーンに入るトップアスリートたちは、その感性による情報処理が最適に行われており（志岐 2008）、通常のトレーニング時などにおいても感性が鋭敏に働いていると考えられていることから（麻場 2022、志岐 2008）、日頃から感性を磨いておくことはゾーンに入るための礎を築く効果が期待できる。

スポーツ心理学の分野では、スポーツにおけるベストパフォーマンスを発揮するために、主に自律訓練法、漸進的弛緩法、セルフトーク、ルーティン、イメージトレーニング、呼吸法、瞑想法といった方法が長年推奨されてきたが（石井ら 2012、白石 2005、上田ら 2000）、近年はアスリートの心身の健康や幸福感を考慮したマインドフルネスの介入も国内外でなされている（Aherne, Moran, and Lonsdale 2011、Amemiya & Sakairi 2019、雨宮ら 2019）。これらは

いずれもいわゆる「ゾーン」に入ることに繋がるテクニックの一種と捉えられるだろう。

しかしながら、スポーツにおいて「ゾーンに入る」ということは、世界的に活躍する多くのトップアスリートにとっても非常に困難なこととして認識されており、従来のテクニックを実行するだけではゾーンに入ることは依然として難しいままである。

海外においても、ゾーンに入る方法について様々な方法が提案されているが、中には向精神薬や麻薬、アルコールの利用を容認するような考え方も見受けられる (Kotler & Wheal 2018, Leskowitz 2021)。このようなことは、ゾーンに入ることを願う人々の過剰な行動といえ、法やルールのみならず心身の健康をも脅かす危険性を孕んでいる。

ゾーンを巡るこうした問題については、目的のための手段が選択される際の倫理・道徳・美学に関わる感性に加え、ハウトゥ以前にゾーンに入るために根本的に求められる感性や心構えを準備すること、ゾーンの本質や人間にとっての意義について理解を広めることが、解決の一助になると思われる。

そこで、本稿ではまず感性理論 (志岐 2008・2016) に則した「スポーツ感性学」の講義および 2018 年にスタンフォード大学医学部を中心に展開されていた授業内容や同大学の d-school での取り組み等を参照し、2019 年より筆者が関西大学において演習形式の少人数授業 (受講者は例年 15 ~ 21 名) に導入してきた試みを紹介しながら、受講者が「ゾーン」に入りやすくなる心の土台を築くことを目的としたワークショップ型の感性教育法を提示する。

2. 感性を磨く取り組み

本項では、感性の主たる機能のうち、特に受信機能と発信機能を意識した取り組みについて報告する。

2.1. Feel Work : 感じるワーク

感性には、非言語的コミュニケーションを行う働きがあり (志岐 2008)、どのスポーツにおいても他者や自然から発信される非言語的メッセージおよび非言語的情報を感受できるか否かが、パフォーマンスの発揮の良し悪しを左右する。そこで、まずはトップアスリートやその指導者たちが重要性を指摘する感性とは何か、特に感性の「受信・処理・発信」

の3つの機能のうち、受信機能に当たる感受的側面を体験的に理解してもらうことを目的として、以下の流れで「感性を使う」ということを意識したワークを実践した。

まず、華道家の假屋崎省吾氏が「世界平和」という願いを込めて生けた花の映像 (假屋崎・NHK2008) の静止画を、願いの内容を伝えずに受講者に1分程度見せて、どのようなメッセージを感じ取ったのかを申告してもらった。その後、映像の華道家が花の仕入れを行って構想を練り、実際に生け終わるまでの経緯が描かれた部分と、生け花の前を通りがかった4名の人々 (男性1名:A、女性3名:B・C・D) が、それぞれの観点で花や込められたメッセージについて感想や意見を述べたインタビュー部分を受講者に視聴してもらい、感性の役割や働きについて考えてもらった。

4名のインタビューの回答内容は以下の通りである。Aは花が生けられた場所 (東京都庁前) と時期 (4月上旬) に着目して「新人への応援メッセージ」、Bは「結婚式会場にあるような」もので、「いいことがあるかも」「いいエネルギーを出している」という意見、Cは「自然を大事にしているかな」という感想、Dは「平和かな」「なんとなく」「お花からイメージするのはそれしかないから」という弁を各々述べていた。受講者にこれらのインタビュー内容の相違について、感性の観点から意見を述べてもらった。

毎年1クラス16名~21名程度、3~4クラスの大学2~3年生75名程度の受講者を対象として本課題を実施したところ、「平和」あるいは「世界平和」と回答した者はコンスタントに3~5名程度見られた。受講者による本課題の回答に際しては、例年「なんとなく」「理由は特にないがそう感じた」というコメントが最も多く、その他、生け花について視覚的に認識される色や姿、雰囲気、全体像に関する説明や感想など様々なコメントがなされた。

その後、筆者が解説を行い、映像のインタビュー回答者Dが花を生けた華道家のメッセージを理屈抜きで感じ取ったように、非言語的情報を視覚情報や過去の経験によることなく直截的に感受することが感性をよく働かせている一例であると説明した上で、感性が論理的思考を排除し、瞬時に直感的に働くものであることを伝えた。

受講者はスポーツを実践しているか過去に実践していた者が多く、総じて日頃から考えることよりもむしろ感じるの方が習慣化しているように見受けられることから、本ワークは一見、スポーツとは関わりが薄く馴染みのない分野のものとしてとらえられがちだが、この点において本ワークはスポーツを好む受講者にとって、親和性の高いものといえるだろう。

一方で、本映像はこの種の教育に最適な教材ではあるものの、今後は受講者のより関心の高い分野の文化や実物を使って、様々な文化的作品に触れてもらいながら、感性の受信機能について解説をすることで、本ワークをより受講者の関心を引きやすく、効果の高いものにできると思われる。

2.2. Onomatopoeia Work：感性語ワーク

擬音語・擬態語の総称である「オノマトペ (Onomatopoeia)」は、感覚イメージが表現された「感性語」であり（荳阪1999）、スポーツの現場で使用されているオノマトペは、「スポーツオノマトペ」と表現される（藤野ら2005）。スポーツの様々な競技において、指導者や選手が利用しているオノマトペは、その使用により運動のコツが会得できることや運動パフォーマンスが向上する可能性が指摘されていることから（藤野2008、吉川2013）、パフォーマンス時にオノマトペを利用することで、ベストパフォーマンスの発揮を可能にする一助になることが考えられる。

そこで、本ワークでは、オノマトペを活用することで理想とするパフォーマンスの感覚を掴みやすくすることを狙いとした。筆者の授業では、藤野（2008）によるオノマトペの3つの作成法を提示した上で、受講者にスポーツ等の活動において、自身の狙いに則したオノマトペを作成し、それを活用して各自のパフォーマンスを向上させる試みを実践してもらった。

実際に本ワークを5日間程度～3週間程度継続した学生アスリートやスポーツを好む学生たちから、数日であっても効果を感じた例をはじめパフォーマンスが向上したことや良い感触を得ているとの報告が比較的多くなされたものの、1週間程度の実践では効果が得られなかったという報告や、3週間程度

継続しても効果を感じなかった例も報告された。また、概して2週間以上継続してパフォーマンスの向上を認めた例が多かったものの、オノマトペが目的に合致していなかったケースもあり、オノマトペの改良が必要な例も見られた。

本ワークは感性を意識した取り組みであり、ゾーン状態に直結するものではないものの、的確なオノマトペを活用することでベストパフォーマンスを発揮する感覚に近づく感性を養うことが可能と思われる。

3. 「ゾーン」に特化した取り組み

本項では、特にゾーンの追求に特化した取り組みのうち、マインドフルネス、ナラティブ、禅の思想、デザイン・シンキングを活用した試みについての報告を行う。

3.1. マーフィー重松式瞑想法

近年、スポーツのパフォーマンスの向上にマインドフルネスが貢献する可能性について、様々な研究がなされている。実際に、マインドフル瞑想がスポーツのパフォーマンスを向上させ（Colzato 2017）、マインドフルネス・アクセプタンス・コミットメント（MAC）が女子大学生アスリートのパフォーマンスを高めたこと（Gross 2022）が報告され、'The mindful athlete'（Mumford 2016）が出版されるなど、スポーツ界でもマインドフルネスが注目されている。「マインドフルネス瞑想法」の創案者であるジョン・カバットジンは、「マインドフルネス」を過去や未来に囚われずに「今」という瞬間に「注意を集中する」ということ」（春木2009：34）、「マインドフルネス瞑想法」を「“今”という瞬間に完全に注意を集中するという方法」（春木2009：xi）としている。

2018年度、筆者がvisiting scholarとして在籍していたスタンフォード大学医学部でも、Human Performance Programが提供する授業を中心に、マインドフルネスおよびマインドフルネス瞑想が盛んに実践されており、大学全体でも瞑想の効果について脳科学等の科学的根拠を示した講演会の他、瞑想を行うイベントが度々開催されていた。医学部では瞑想の専門家による3時間瞑想と討論のみの授業も行われていた。

筆者が聴講していたStephen Murphy-Shigematsu博士（以下、マーフィー重松博士）の授業においても、1回3時間の授業の冒頭で瞑想が毎回実践されており、‘Harmony House’という一軒家のようなアットホームな教室での授業では、教室内で瞑想を行ったり、木々や草花に囲まれた周囲の自然豊かな場所を歩いて‘Windhover’という学内の敷地にある瞑想センターに向かい、そこで30分程度の瞑想を各自で行ったりしていた。マーフィー重松博士によれば、瞑想を授業の冒頭で実践することで、受講者らに落ち着きと集中が見られるようになったとのことであった。

また、大学周辺のシリコンバレーを代表するGoogle社においても、‘Campus’と呼ばれる広大な敷地の至るところに瞑想ルームが設置されているほど、ビジネスにおけるパフォーマンスの向上も大いに期待されていた。

このようなことから、筆者の授業においても学部・大学院の授業の一環として、マーフィー重松博士が瞑想のビギナーにとっても危険のない方法として推奨する以下のマインドフルネス瞑想（図1）を行ったところ、どの授業に置いても、受講者が精神的な落ち着きや集中力の高まりを報告するなど、受講者の感触がよく、その後も継続して実践している受講者も確認された。

筆者の授業では、大学の体育会や准体育会に所属したり、社会人チームに所属したりして競技スポーツに励んでいる学生たちが少なくない。競技スポーツにおいては、常に結果が重視されるため、学生アスリートも結果という「未来」に囚われやすく、「現在」に意識が向きにくい。この点においても、「今」という瞬間に注意を集中させるマインドフルネスが効力を発揮することは容易に想像でき、学生アスリートの意識のクセを変容させる可能性を秘めているように思われる。

なお、図1の方法を提示したマーフィー重松博士によれば、瞑想実践者の感触が良くない場合はその時点で瞑想を止めることで、瞑想に伴うリスクを回避できるとのことであった。また、マーフィー重松博士の授業内での瞑想は、閉眼を基本としているものの、閉眼での実施に恐怖を感じる受講者には開眼も可とされており、受講者の心理状態に合わせた方

1. 足の裏を床につけ、両手を膝の上に載せて、静かに椅子に腰かけます。
2. 目を閉じ、呼吸に意識を集中させます。
鼻から吸った空気が肺へと移動するのに注意を向けましょう。
吸い込む時は冷たく、出ていくときは温かくなっています。
吸ったり吐いたりするたびに空気が体内を移動するのを感じましょう。
3. 心配を捨てて、ただ自分の思いを観察し、自分の思いと戦うことなく、静かに意識を呼吸に戻していきます。
4. この練習を一週間のあいだ毎日続け、初日は五分間、その後は一日数分ずつ時間を長くしていきます。

図1：マーフィー重松式マインドフルネス瞑想法
（マーフィー重松 2016, p.56 より引用）

法が取られていたことから、筆者の授業においても、まずは受講者に閉眼・開眼のどちらでも行ってよいことや禅で一般的に実施されている半眼も可能であること、さらに気分の悪さや感触の悪さを少しでも感じた時点で直ちに止めることを予め伝えた上で、受講者の表情や雰囲気や留意しながら図1の方法通りに瞑想を行った。

さらに、授業外でも実践を継続する場合は、まず図1に示した「初日5分間」をしばらく継続してみ、実践者自身で感触が悪くないことを確認しながら行うこと、また時間の延長については段階的に1分程度延ばしていくことを推奨した。

この瞑想法は、マーフィー重松博士により、短時間でも危険を伴うことなく一定の効果が期待できる方法とされていることから、精神の落ち着きと高い集中力を求められるゾーンの状態に近づく一つの方法として活用できると考えられる。

3.2. The Zone Narrative：ゾーンの物語

オリンピックで類い希な特徴を持つゾーンを経験した飛び込み競技の第一人者は、他者がゾーンに入っている様子を見ることで自らがゾーンに入りやすくなることを認めている（志岐 2012）。また、2012年から現在に至るまで関西大学で実施している筆者の「スポーツ感性学」の講義において、トップアスリートが経験したゾーンでのパフォーマンスと当時の状況の映像や、ゾーンと思しき経験について振り返っている映像を受講者に視聴させて筆者が解説を行ったところ、受講者の中には、「映像を見たことで自らが授業中にゾーンに入った」という感

想を述べた者や、自らの過去の印象的な体験がゾーンだったことに気づいて報告してくれた者たちが少なからずあり、ゾーン体験を感動を持って受け止めているケースが数多く認められた。

また、筆者の授業の受講者は、競技スポーツを行っている受講者や過去にスポーツを実践してきた受講者が殆どであり、例年ゾーン経験者が少ないため、経験者に授業内でゾーン体験談を披露してもらう取り組みも継続してきた。このことにより、他の受講者も刺激を受けているようであり、トップアスリートのゾーンに関する映像を視聴することと同様に、前出の飛び込み競技選手の「他者のゾーンに触れる」ことに類似した効果が多少なりとも期待できるように思われる。加えて、ゾーン経験者にとっては、ゾーン体験を一つの物語として丁寧に語り、他者に共感を持って耳を傾けられることによりその経験の貴重さや意義を見出すことができる。一方、ゾーン未経験者にとっては、それまでトップアスリートにしか経験できないと思込んでいた未知の経験としてのゾーンが身近なものとして感じられるようになり、自らも経験できる可能性があることに気づける契機となる。

こうしたことから、受講者になじみのあるアスリートたちのゾーン体験に関連した映像を視聴することや、受講者のゾーン体験談を物語のように聴くことは、ゾーンという体験を感覚的に学びつつゾーン時の感性を理解することを助け、ゾーンに入りやすい感性を準備する方法として利用できるように思われる。

但し、ゾーン体験は一種の霊的な経験でもあり、様々な特徴を備えていることから、人によっては、にわかには信じ難いものとして受け止められることも有り得る。このようなときにも、受講者のゾーン体験談を引き出し、語ってもらうことを促す立場にある教員やファシリテーターは、語られる内容をありのままに受け止め、他の受講者に対してその内容について言葉を尽くして論理的な説明を加えながら不可思議な未知の経験をも受容する雰囲気を作ることで、他の受講者からの批判により経験者が自らのゾーン体験をオープンにしたことを後悔したり、価値のないものだと考えたりすることを防ぐ必要がある。ゾーン体験とは、どのような内容であろうとも、

当事者にとっては霊性が覚醒した大変貴重な経験であり、本ワークの指導者にはそのことの価値を当事者が見出し、他者と共有できる場を築く努力が求められる。

スタンフォード大学におけるスティーヴン・マーフィー重松博士の授業においても、ナラティブを活用した授業が展開されており、ナラティブが受講者全体の心理に与える効果が確認されている。筆者の授業においても、本ワークはゾーンを理解する教育方法として最も効果を感じているものであり、今後も主たる教育法として位置づけたい。

3.3. Jogyuzu Work: 「十牛図」を活用した自己実現教育

ゾーン状態は、国内外で禅における無我の境地や悟りの境地と同様の状態と捉えられることが少なくないことから（Cooper1998、志岐2008）、無我の境地に至るまでの心境を理解することは、ゾーンに入る精神的な道程を理解することに貢献するように思われる。よって、本項では、無我の境地や悟りの境地を含む禅における心境の高まりの過程を十段階で比喩的に表現した絵図である「十牛図」（横山2008）を用いて、ゾーンの意義と心理的深さについて考察した先行研究（志岐2016）を元に実践した取り組みを報告する。

禅の入門図として知られている「十牛図」は、12世紀の中国、北宋時代の末に廓庵禪師が発案した十枚の絵図から成り（横山2008）、その後も世界中で様々な人々によって作成されている。各図の名称および主題は志岐の先行研究（2016）で紹介済みである。

本ワークでは、まず高橋ら（1997）の研究を参照し、十牛図および弓道におけるゾーン状態に相当する内容について記載された配布資料を使用し、グループによる作業および発表を行った。その後、受講者には取り組みについての感想をA4用紙1枚以内で記載してもらった。これらは1回90分間、2回の授業において以下の（1）～（5）の流れで実施された。

- （1）受講者を各グループ3名あるいは4名の人数に分け、高橋ら（1997）に掲載されている十牛図および図2の文章を含む2種類の資料を各受講

者に1セットずつ配布した。

- (2) 次に、取り組み前に全員で2種の資料を参照しながら、ゾーン状態についての認識を共有した。

図2は、ゾーンの具体例の資料として、『弓と禅』（ヘリゲル1981）において、弓道の師範が弟子となった著者に弓の極意を指南する場面における、ゾーン状態と思しき記述を一部抜粋したものであり、実際に授業で配布した資料に赤線を引いた部分に相当する。

①はアスリートの感性が研ぎ澄まされた例として確認され、現役時代のイチロー選手が「選球体」という言葉で表現したゾーンの特徴としても挙げられる全体を感じ取るフィーリング、すなわち「全体観」と同様の感覚と推測される（志岐2008）。

②は的を射たのは自我ではなく、「真の自己」を思わせる言葉であり、ゾーンの特徴の一つである、自らの姿を第三者の視点から客観的に眺めている俯瞰感覚（志岐2008）を想起させる。

③は十牛図の「第四図：得牛」の心境に相当する段階と推測され、やはり「俯瞰感覚」に当たるものと考えられる（志岐2016）。

④は十牛図の「第六図：騎牛帰家」の心境と同質であり、ゾーンの特徴としては「一体感」を会得している状況と推測される（志岐2016）。

特に③と④はゾーンの特徴と心境について重要な

① 私は、的を見ないかのようにみるのですから。(p.102-104)

② “それ”が射たのです。(p.105)

③ 快と不快の間を右往左往することからあなたは離脱せねばなりません。あなたはむきにならない平静な気持ちで、そんなことに超然としているように心がけねばなりません。すなわちあなたでなくてまるで別の人が善い射を出したかのように喜ぶことを心がけるのです。(p.108)

④ すなわち弓と矢と的と私とが内面的に絡み合っているのです。もはや私はこれを分離することができません。のみならずこれを分離しようとする要求すら消え去ってしまいました。(p.109-110)

図2：配布資料の一部
(ヘリゲル1981より引用)

※配布資料としてはpp.102-pp.111を使用し、上記の引用部分に赤線を付した。①～④の番号は筆者加筆。

部分が表現されていたこともあり、十牛図を用いた本ワークの資料として適切であると判断された。

- (3) 受講者全員に対し、十牛図が初見あるいは過去に見た経験があっても内容や順序を記憶していないことを確認した上で、グループワークについて以下のような指示をした。

「これらの10枚の図は、元々順番通りに並んでいたものですが、これから、皆さんにはこの10枚の図を使って、アスリートの物語を作ってください。図には登場人物2名と牛1頭が登場します。これらのうち、いずれか1つをアスリートと仮定し、アスリートがゾーンに入る過程あるいはアスリートの競技人生のどちらかに見立ててグループ内でストーリーを作成し、後程グループ毎に発表してください」

この際、2種類のワークを提示し、どちらか一方を選択するよう指示を与えたのは、十牛図は前述の通りゾーンに入るまでの心的過程のみならず、アスリートの競技人生におけるゾーンの意義を理解することのどちらにも利用が可能であると考えられたためである。また、ゾーン未経験者やアスリートではない受講者も含まれていたことから、各受講者のその時の状況により、関心度や必要性の高い取り組み方を模索してもらうためでもある。本ワークは、今後も改良を重ねながら様々なタイプの受講者を対象に継続していく可能性が高く、受講者によりゾーンの理解度が多少異なる可能性もあることから、受講者に選択できる形式にしておくことが望ましいと思われた。

- (4) 各図には廓庵自身とその弟子が記述した漢詩がそれぞれ説明文として付されている（秋月1989）。1回90分間の授業が終了したところで、各グループ共に課題の困難さを挙げていたことから、1回目の授業終了後に、ヒントとして志岐の先行研究（2016）に掲載した十牛図の漢詩の日本語訳およびその前書きである「序」を記載した資料を提供した。

- (5) 1 回目のワークを実施した授業から 1 週間後に開講された 2 回目の授業では、各グループの発表および討論を行い、その後、記述式により感想を記載してもらった。

なお、本ワークでは、取り組みを行ったことによるゾーンの意義や本質、さらには自らの競技人生の意義について考え理解を深めることを主な目的としていたため、十牛図の順の正答率は重視しなかった。

本ワークを実践した受講者の主な感想として、2021 年度においては感性およびゾーンに関心を持つ授業の出席者 12 名（男子 8 名、女子 4 名）のうち 6 名が、ゾーンや競技人生に関する感想を述べた。また、8 名が自らの人生に関する内容を記述しており、2 名のみゾーンと人生の両方についての見解を報告した。

本ワークの主たる狙いであったゾーンの本質と意義を理解することに加え、8 名の受講者たちが人生に関する記述を行っていたことについては、彼らが就職活動中の 4 年生であり、自らの将来について熟考している時期にあったことから、その時期にゾーンよりも人生について深く考えることに迫られていたためと推測される。これらの 8 名の受講者にとっては、自らを見つめ直すきっかけとなったようであり、中には「就活を始める前の 3 年生の早い段階で取り組みたかった。次の 3 年生には、是非、そうしてあげてを希望します」といった声も寄せられた。

十牛図は自己究明の道程を描いたものであることから（横山 2008）、本ワークにおいて競技人生における自己実現やスポーツにおける自己実現状態であるゾーンを想定していても、受講者自身の置かれた状況により、スポーツに限定されない各自の人生における自己実現について検討する契機になることがあるように思われる。したがって、本ワークはゾーンや競技人生のみならず、人生全体を通じた自己実現についても、当事者が真の意義を理解し、その実現に向かう過程を理解することに導くものとして利用できると思われる。

3.4. Happy Project：幸せと自己実現を考えるプロジェクト

本ワークは、受講者に真の自己実現とは何かを短期間で感覚的に掴んでもらうことを目的としたものであり、今後、完成を目指す感性教育プログラムの最終段階に組み込むべき取り組みに相当する。

前述の通り、ゾーンは一種の自己実現状態であり、「感性とは自己実現への追求力」という五輪金メダリストの言葉にあるように（志岐 2008）、感性を磨いた先に見えてくるのもまた自己実現である（志岐 2020）。「自己実現」という言葉には、一般的には自身の夢を叶えるという意味を含んで使用されていることが多く、そこには自我の存在が少なからず垣間見えることがあるが、マズローの自己実現論（上田 1999）を踏まえると、自己実現とは自我というよりはそれを超越した「真の自己」を顕現させた状態と言える（志岐 2016・2020）。

本項では 'Jugyuzu Work' の実践を行った後の段階として、真の自己実現状態を体験的に理解する目的で実施した取り組みについて報告する。本ワークは、筆者が 2018 年度に在籍していたスタンフォード大学の d-school を中心に様々な授業で取り組まれていた「デザイン・シンキング（デザイン思考）」を活用している。「デザイン・シンキング」は、「1. Empathize 2. Define 3. Ideate 4. Prototype 5. Test」の 5 つのステップから成り（Hasso Plattner Institute of Design 2010）、各ステップで求められることは、感受性や受容性、共感性、想像力、創造性、洞察力、表現力などの感性的能力を発揮することを求められる方法であることから、デザイン・シンキングを使うことは、感性を使うことそのものといえる。そのため、本ワークではデザイン・シンキングを踏まえ、他者の幸福度を高めることに貢献する取り組みを実践した。以下に、本ワークの手順について記載する。

- (1) 受講者には、デザイン・シンキングの説明を映像資料（Kelly 2002、Sprouts 2017）および配付資料（アイリーニ・マネジメント・スクール（一般社団法人デザイン思考研究）編 2012）を用いて行った。
- (2) 受講者は 3 名あるいは 4 名のグループを作り、

主に受講者の家族や友人・知人等、受講者以外の身近な人々を対象に（1名につき1名以上とした）、その幸福度をある一定の期間内（2週間～3ヶ月間程度）で高めることを目標に、デザイン・シンキングを活用した取り組みを検討した。決定後は、上記に示したデザイン・シンキングの5つのステップに従って各グループで取り組みを実行した。

- (3) 取り組み終了後、受講者の各グループはパワーポイントを用いて取り組み内容と成果について発表を行った。

幸福度を測定する尺度としては、「主観的幸福尺度」（伊藤ら2003）を用いることでより詳しく確認することが可能になると思われたものの、本尺度の利用による回答者への心理的・時間的負担がかかる可能性が考えられたことから、受講者と本ワークへの協力者共に、例えば当事者の主観により本ワークの開始前後に各自で10段階で記録しておくなど各自の好む方法により、前後の変化を各々確認してもらい、支障がない場合に限り取り組んだ成果について感想を尋ねるという、より抽象的で簡便な形式とした。よって、本ワークにおいて報告された受講者およびワークの協力者の幸福度の変化が本ワークによる効果だけによるものかどうかを正確に判定することはできないが、本ワークの主眼は、自らが他者の幸福度の向上に貢献しようとする利他の精神や行為が自らの幸福度の向上にも通じること、また利己性と利他性の融合という感性的経験をすることで、マズローのいう自己実現状態を多少なりとも受講者が実感できることに置かれていたため、厳密な評価は実施しないことにした。

本ワークはマズロー（上田1999）によって、二元性を超越する自己実現状態では、利己性と利他性の統一が可能とされていることから、両者を融合した自己実現状態のイメージを短期間で掴む狙いで作成された。本ワークは2020年度より3年間、異なる受講者に対して継続しているが、受講者および協力者の感想は共に好ましいものであり、殆どの受講者が他者の幸福に貢献する喜びを報告していた。今後は、本教育プログラムの締めくくりにワークとして据え

るべく、幸福度を高める対象者の範囲を広げることも視野に入れて改良を重ねたい。

5. まとめ

本稿では、感性理論およびスタンフォード大学において実践されている取り組みを参照し、マインドフルネス瞑想やナラティブ、禅の思想、デザイン・シンキング、マズローの自己実現理論を取り入れ、感性を意識したゾーン状態の追求に役立つと思われる以下の6つの方法を提示した。

1. Feel Work（感じるワーク）
2. Onomatopoeia Work（感性語ワーク）
3. Murphy-Shigematsu Mindfulness Meditation Method
（マーフィー重松式マインドフルネス瞑想）
4. The Zone Narrative（ゾーンの物語）
5. Jugyuzu Work（十牛図ワーク）
6. Happy Project（幸せと自己実現を考えるプロジェクト）

今後は、スポーツ活動を行う学生やアスリートの教育およびゾーンを追求する人々への教育法の1つとして活用すべく、プロジェクトの前後の感性チェックや主観的幸福尺度等を用いた幸福感の変化の調査結果を踏まえた上で、さらなる実践と改良を重ねて完成度を高めること、さらにワークの種類を増やして感性教育プログラムを完成させ、スポーツに限定することなく、学校教育を終えた多様な人々の感性教育にも利用できるプログラムも作成することが課題である。

謝辞：本研究の一部は2018年度関西大学学術研究員研究費により、関西大学から派遣して頂いた米国スタンフォード大学医学部 Health and Human Performance Program における研究活動を基に行われました。関西大学およびスティーヴン・マーフィー重松先生をはじめ大変お世話になりましたスタンフォード大学と関係者の皆様、マーフィー重松先生をご紹介下さった関西大学の村川治彦先生、本活動に際し大変お世話になりました同大学の三浦敏弘先生にこの場をお借りして深謝申し上げます。

引用・参考文献

- アイリーニ・マネジメント・スクール (一般社団法人デザイン思考研究) 編, スタンフォード大学ハッソ・プラットナー・デザイン研究所著, 柏野尊徳・中村珠希訳 (2012) 『スタンフォード・デザイン思考ツール5モード・ガイドブック』ver.1. <https://cdn2.hubspot.net/hubfs/6895581/5mode.pdf> (Hasso Plattner Institute of Design at Stanford University. (2010). An Introduction to Design Thinking PROCESS GUIDE, <https://web.stanford.edu/~mshanks/MichaelShanks/files/509554.pdf>, (accessed 2023-01-04).
- Aherne, C., Moran, A. P., & Lonsdale, C. (2011). The Effect of Mindfulness Training on Athletes' Flow: An Initial Investigation. *The Sport Psychologist*, 25 (2), 177-189. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.2.177>
- 秋月龍現 (1989) 『坐禅儀一禅宗四部録 (上)』春秋社
- 雨宮怜・金ウンビ・稲垣和希・坂入洋右 (2019) 「アスリートの心理的健康を促進するマインドフルネスと心理的競技能力」『スポーツ心理学研究』46 (2), pp.67-80. 日本スポーツ心理学会
- Amemiya, R. and Sakairi, Y. (2019). The Effects of Passion and Mindfulness on the Intrinsic Motivation of Japanese Athletes, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 142, 132-138, <https://doi.org/10.1016/j.j.paid.2019.01.006>
- 麻場一徳 (2022) 『大学生アスリートのパフォーマンスの向上と心身の成長』「日本の未来とスポーツ子どもを学び、大人も成長するー」12月11日講演, 於: 関西大学
- Chen, M. A. & Meggs, J. (2021). The Effects of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) Training on Mindfulness, and Flow in National Competitive Swimmers. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16 (3), 517-527. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.163.04>
- 中央教育審議会初等中等教育分科会教育課程部会. (2006). 審議経過報告-2教育改善の方向. 文部科学省. https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/attach/1346331.htm. (参照 2023-01-09).
- 中央教育審議会高等学校教育部会. (2011). 高等学校教育部会 (第3回) 議事録. 文部科学省. 2011-12-27. https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo3/047/gijiroku/1317017.htm.
- Colzato, L. S. & Kibebe, A. (2017). How Different Types of Meditation Can Enhance Athletic Performance Depending on the Specific Sport Skills. *Journal of Cognitive Enhancement*, 1, 122-126.
- Cooper, A. (1998). *Playing in the Zone: Exploring the Spiritual Dimensions of Sports*. Shambhala.
- 藤野良孝・井上康生・吉川政夫・堀江繁・仁科エミ・山田恒夫・匂坂芳典 (2005) 「スポーツオノマトベの実態について」『東海大学スポーツ医科学雑誌』17, pp.28-38. 東海大学スポーツ医科学研究所
- 藤野良孝 (2008) 『スポーツオノマトベー なぜ一流選手 (トップアスリート) は「声」を出すのか』東京: 小学館
- Grossa, M., Mooreb, Z. E., Gardnerc, F. L., Wolanina, A. T., Pessa, R., and Marksa, D. R., (2022). An Empirical Examination Comparing the Mindfulness-Acceptance-Commitment Approach and Psychological Skills Training for the Mental Health and Sport Performance of Female Student Athletes, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16 (4). 431-451. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1250802>
- オイリン・ヘリゲル著, 稲富栄次郎・上田武訳 (1981) 『弓と禅』福村出版
- 石井源信・楠本恭久・阿恵美恵子編, 阿恵美恵子ほか著 (2012) 『現場で生きるスポーツ心理学』東京: 杏林書院
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 (2003) 「主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討」『心理学研究』74 (3), pp.276-281. 日本心理学会
- J. カバットジン著, 春木豊訳 (2009) 『マインドフルネス ストレス低減法』京都: 北大路書房
- 假屋崎省吾出演・NHK (2008) 『ドキュメント考える 華道家 假屋崎省吾の場合』
- 片岡徳雄 (1997) 『子どもの感性を育む』東京: NHK ブックス
- David Kelly (2002). Human Centered Design, TED, https://www.ted.com/talks/david_kelley_on_human_centered_design, (accessed 2023-02-19).
- Kotler, S. & Wheel, J. (2018). *Stealing Fire: How Silicon Valley, the Navy SEALs, and Maverick Scientists Are Revolutionizing the Way We Live and Work*, NY: Harper Collins Publishers. (ステイヴン・コトラー, ジェイミー・ウィール著, 野津智子訳 (2018) 『ZONE シリコンバレー流科学的に自分を変える方法』東京: 大和書房)
- Leskowitz, E. (2021). Altered States of Consciousness: Chess in the Zone, *EXPLORE*, 18 (4), 395-398.
- マズロー, A. H. 著, 上田吉一訳 第5刷 (1999) 『人間の完成』東京: 誠信書房
- Mumford, G. (2016). *The Mindful Athlete: Secrets to Peak Performance*, CA: Parallax Press. NY: Harper Collins

Publishers.

- スティーヴン・マーフィー重松著, 坂井純子訳 (2016) 『スタンフォード大学マインドフルネス教室』東京: 講談社
- 菅坂直行 (1999) 『感性のことばを研究する—擬音語・擬態語に読む心のありか』東京: 新曜社
- 志岐幸子 (2003) 「エリートジュニアサッカー選手の心理特性—アスリートの感性研究へのアプローチ」早稲田大学大学院人間科学研究科博士論文
- 志岐幸子 (2008) 『岡田武史監督と考えた「スポーツと感性」』東京: 日本経済新聞出版社
- 志岐幸子 (2012) 『一流人の感性が教えてくれた「ゾーン」の法則—至福の時を手に入れる14カ条』東京: 祥伝社
- 志岐幸子 (2016) 「トップアスリートの『ゾーン体験』の心理的深さと『ゾーン』のレベルに関する研究—『十牛図』の観点から禅の修行段階との比較検討—」『身体運動文化論攷』15, pp.151-201. 身体運動文化学会 関西支部
- 志岐幸子 (2020) 『ディズニー映画に学ぶ 子どもを輝かせる感性の磨き方』東京: KADOKAWA
- 白石豊 (2005) 『実践メンタル強化法—ゾーンへの招待—』東京: 大修館書店
- Sprouts (2017). The Design Thinking Process, https://www.youtube.com/watch?v=_r0VX-aU_T8, (accessed 2023-02-19).
- 高橋良博・高橋浩子・森山敏文 (1997) 「仏教におけるイメージの研究—十牛図を使用したイメージ面接のための基礎研究—」『駒澤社会学研究』29, pp.67-102. 駒澤大学文学部社会学科研究室
- 上田雅夫監修, 吉川政夫・児玉昌久・竹中晃二・谷口幸一・山崎勝男編著, 石原慶子ほか著, (2000) 『スポーツ心理学ハンドブック』東京: 実務教育出版.
- 横山紘一 (2008) 『十牛図入門—「新しい自分」への道』東京: 幻冬舎
- 吉川政夫 (2013) 「運動のコツを伝えるスポーツオノマトペ」『バイオメカニズム学会誌』37(4), pp.215-220. バイオメカニズム学会

Developments of the *Kansei* Education Method to Enter “the Zone” Using Insights from Stanford University

SHIKI Yukiko

Abstract

People who enter the “Zone” are said to have “sharpened *kansei*.” The Zone is a psychological state that evokes superhuman performance with high concentration. *Kansei* means inner intelligence or inner sense. This study reports on the *kansei* education method, which prepares students to enter the Zone and has been practiced in university education in Japan experimentally, recalling the efforts that have been practiced in some classes at Stanford University, which has many world-class athletes participating in competitive sports.

The *kansei* method has six potential processes: (1) “I feel” work, using the intuitive aspect of *kansei*; (2) “onomatopoeia work,” creating and using onomatopoeias that are considered effective in improving performance in sports; (3) the “Murphy-Shigematsu Mindful Meditation Method,” practiced in psychology classes at Stanford University; (4) the “Zone narrative,” where participants who have experienced the Zone freely talk about their Zone experiences and answer questions from an interviewer and audience; (5) “Jugyuzu work,” wherein the participants develop the narrative of an athlete’s process of entering the Zone (or their competitive life) using the Jugyuzu and present their ideas on it; and (6) the “Happy Project,” wherein the participants practice altruism with the goal of increasing others’ happiness.

These processes may not only be applicable to athletes who need to deepen their essential understanding about the Zone but also to people who are interested in other fields and working adults interested in *kansei*.

Keywords: *Kansei*, the Zone, Education, Self-realization, Sports

