

## スポーツと芸道におけるフロー体験の特性について

迫俊道（広島市立大学大学院）

### 緒言

M・チクセントミハイは、全人格的に行為に没入している時に人が感じる包括的感觉を「フロー(Flow)」と名付けた。チクセントミハイの研究対象は、自己目的的活動を行う人々に向けられ、彼の著書である『BEYOND BOREDOM AND ANXIETY』では、チェス、ロック・クライミング、ロック・ダンス、手術という四種の自己目的的な活動に焦点がおかれている。彼は、面接調査、経験抽出法(Experience Sampling Method)、質問紙調査、ヒアリングなどの手法を駆使し、フローモデルを作成した。チクセントミハイの提唱したモデル、技能水準「ACTION CAPABILITIES (SKILLS)」と挑戦水準「ACTION OPPORTUNITIES (CHALLENGES)」の二つの座標軸によって示される「フローモデル」は、技能と挑戦の相互関係によって、「Anxiety」、「Worry」、「Boredom」、「Flow」という心理面を巧みに表している。

フローモデルが考案された後、このモデルは様々な分野に多大な影響を与えてきた。『レクリエーション入門』、『レクリエーション・コーディネータ 共通科目テキスト』などにおいても引用（一部修正）されている。スポーツ活動においては、Flow state scale(FSS)を日本語に翻訳し体育授業におけるフロー経験を調査した研究（川端，1999）、登山活動や陸上選手に対してFSSを用いた調査報告（張本ら，2000）、スクーバ・ダイバーに対するフロー経験の測定（千足ら，2000）などがある。また日本の禅、弓道、能を始めとする芸道の無我や無心の境地は、フローと近接した状態であるとの指摘も見られる（岩田，1984）。岩田以外には日本の伝統的文化活動とフロー体験を比較した知見はほとんど見られない。フローと日本の伝統的文化活動について、チクセントミハイは、『BEYOND BOREDOM AND ANXIETY』の邦訳『楽しみの社会学』の日本語版への序文において、次のように述べている。

「日本の人々にとって、西欧的事例から抽出したフローについての序述を理解し、それに共鳴することは、おそらく容易であろうと思われる。もちろん、このことは日本文化がそれ自体の独自の伝統的な楽しさの形態を欠いていることを意味しない。事実一弓道から生け花、柔道から茶道に至る一日本で生みだされた伝統的フロー活動は、世界の他の国々を豊かなものにするのに大きく役立っている」（チクセントミハイ，1979：15-16）。

以上のように、レジャー・レクリエーション、スポーツ、芸道など様々な活動において、フローに関する文献や調査報告が見られる。レジャー・レクリエーション、スポーツ、芸道などの諸活動は、非日常での活動であり、これらの非日常における活動のフローは、「フロー」という一つのカテゴリーに属するが、フロー体験のプロセスは必ずしも同様ではないと推察される。本研究の目的は、スポーツ（ニュー・スポーツを含む）と芸道におけるフロー体験の特性について比較検討することである。

### ニュー・スポーツとスポーツ

稲垣は、ニュー・スポーツと近代スポーツの特徴を比較し、次のように述べている。

「近代スポーツ」が「競争原理」を前提にした「勝利至上主義」や「記録主義」をめざすのにたいし、『ニュー・スポーツ』は競争を抑え、勝ち負けにこだわらず、日常的に楽しめるスポーツをめざしている点にある。「近代スポーツ」がまじめに努力し、汗とドロにまみれる根性主義を美德とするのにたいし、『ニュー・スポーツ』は「いつでも、どこでも、だれでも」気軽にできることをセールスポイントとする（稲垣 pp163-164）。

また、稲垣は近代スポーツの価値を「重厚長大」に、目標を「近未来」と「上昇志向」、ニュー・スポー

ツの価値を「軽薄短小」に、目標を「現在」に置いていると述べている。さらに、上昇志向の「近代スポーツ」に対して、ニュー・スポーツには「下降志向」という言葉をあてている。

先の稲垣の説明に依拠すると、ニュー・スポーツはそれほど高い技能や技術を必要としない活動であることから、フローを体験する時に要求される挑戦水準も低くなる。ニュー・スポーツにおけるフロー体験はフローモデルにおいては、下方に位置づけられる。

スポーツにおいては、ニュー・スポーツのように、かなり低い挑戦水準と技能水準でもフローが体験できる。またトップアスリートの述べるゾーンの状態などは、かなり高い挑戦と技能の関係によって生じる。スポーツ活動では多用な挑戦水準と技能水準の関係からフローが生じる。

### 芸道におけるフロー

チクセントミハイや岩田は、日本の伝統的身体技法とフローとの関連について言及している。芸道において追求される境地は、フローと近接した関係にあると思われるが、芸道においてフロー体験が生じるプロセスは、ニュー・スポーツとは全く異なる。芸を身につけようと稽古に励んでいる初期段階においては、フローは体験できない。日本の弓術の奥義を体得したヘリゲルの記述を見ると、弓道において求められる精神的境地を体験するまでは苦行ばかりを経験している。芸道の修練の過程においては、技能よりも非常に高い挑戦が与えられることで弟子は不安を感じ、また師範の動きを模倣することを求められ、単調な作業を繰り返し退屈も覚える。芸道においては、非常に高い技能と挑戦によってしかフローがもたらされないとと思われる。

### フロー理論の検討

技能水準と挑戦水準が適合した状態においてフローがもたらされるが、チクセントミハイ自身、フローモデル、フロー理論の限界性についても次のように自覚している。「問題は、フロー状態のすべてが、現前する挑戦対象の性質や、技能の客観的水準に依存しているわけではないということである」(チクセントミハイ p.87)。つまり、人が対象をどのように認識するかによって、フロー状態に入るか否かが決定するのである。

このフローモデルの限界性を象徴しているのは、苦行におけるフローである。苦行においては、その苦行を体験している時において、当初は苦しい体験に過ぎなかった行為がフロー体験に変貌することもあると報告されている。芸道の厳しい稽古やスポーツの苦しいトレーニングを行っている時に、フロー体験が報告されている。つまり、フロー体験の質が高まるにつれて、フローモデルであれば右肩上がりに上昇するにしたがって、苦行を体験することになる。この過程は、フロー理論の限界性に近づくことではないか。

### 参考文献

- 稲垣正浩(1995)『スポーツの後近代』三省堂
- 岩田慶治(1984)『道元の見た宇宙』青土社
- オイゲン・ヘリゲル：稲富栄次郎・上田武訳(1956)『弓と禅』協同出版社
- 沢木耕太郎(1979)『敗れざる者たち』文藝春秋
- チクセントミハイ：今村浩明訳(1991)『楽しむということ』思索社
- チクセントミハイ：今村浩明訳(1996)『フロー体験 喜びの現象学』世界思想社
- 湯浅泰雄(1986)『気・修行・身体』平河出版社