

いわゆる「ゾーン」における感性的体験に関する一見解

—オーラの観点からの検討—

志岐 幸子 関西大学人間健康学部*
福林 徹 早稲田大学大学院スポーツ科学学術院

A view on so-called “Kansei experience in the zone” :
study on the point of view of the aura

SHIKI Yukiko
FUKUBAYASHI Toru

1. 本研究の目的

スポーツにおいて人間が幸福感を覚える体験として、いわゆる「ゾーン」や「フロー」という体験があることが知られている。スポーツを行う者がベストパフォーマンスを生むことを可能にする理想的な心理的帯域は、スポーツ心理学において「逆U字仮説」や「最適機能帯仮説」で提唱されているように（高澤、2000）、緊張とリラクスのバランスが適切に取れた状態であり、高い集中力を維持するものである。この心理的帯域は、スポーツの現場では、アスリートたちが俗に「ゾーン」と呼んでいるものであるが、「ゾーン」には未解明の部分が多く、それを体験してはいても、自らが「ゾーン」に入っていたことに気づかない人も少なくない。

マーフィーとホワイトは、「ゾーン」を「自らの動作が超人技に見えてくる心理的スペース」と捉え、「ゾーン」におけるスポーツの神秘的体験についてまとめ、従来の科学的見地では説明がつかない、「超能力」や「心霊的側面」に言及している（山田、1984）。このような側面を持つスポーツにおける神秘的体験は、いず

れも「感性」が研ぎ澄まされたときに経験するものであるため（志岐・福林、2001；志岐、2008）、「感性的体験」の一種と捉えるべきものと思われる。

「感性的体験」とは、古代ギリシャ語の aisthesis（アイステーシス）に由来する「感性」という言葉の歴史から検討すると、広義には美に関わる体験と思われ、たとえばマイネルが「純粋な感性的体験や感覚というものは、われわれを同時に豊かなものにしてくれるし、われわれの心をゆさぶり、感動させ、ついにはわれわれを何らかの意味で変化させ、変容させ、教育することになる」と述べているように（金子、1998）、人間の心を感動させ、豊かにするといった肯定的な影響を当事者にもたらす体験である（志岐・福林、2001；大森、2010）。

「ゾーンにおける感性的体験」は、たとえば打撃の神様と言われた川上哲治氏が打撃開眼をしたときの感覚について、「ボールが止まって見えた」と表現した時間感覚の変容に象徴されるように（増山、1989）、通常の五感では認識できない現象を感受し、その現象がスポーツを行っている当事者のベストパフォーマンスを生むことに貢献するものである。さらに、その間や直後、当事者は幸福感に満たされていることが明らかになっている（志岐、2012）。つまり、「ゾーンにおける感性的体験」は、感性が研ぎ

*〒590-8515 堺市堺区香ヶ丘町 1-11-1

澄まされた人間がベストパフォーマンスを生み出す際に経験する感覚や意識の変容、さらには美的感動と肯定的影響を人間に与える体験である。このようなことから、スポーツにおいて、「ゾーン」における感性的体験について詳細を明らかにすることは、人間が幸福に過ごすための一つの指針となると思われる。

一方、「フロー」を提唱したチクセントミハイは、スーザン・A・ジャクソンとの著書の中で、「ゾーンの状態」を「スポーツですべてのことが選手個人を中心に動いていると思えるときを表す」ものであり、「ゾーン中の体験は、我々がフロー体験と呼ぶものと本質的に同じである」と述べている（今村・川端・張本、2005）。チクセントミハイらは、「フロー」を「他のすべての思考や感情が消失するほど、自分の行為に完全に没入しているときの意識状態」であり、「集中にかかわりがある」としているが（今村・川端・張本、2005）、「ゾーン」で経験するような至福感をもたらす「フロー体験」の特性について、社会心理学的調査を元にした分析に留め、感性的側面についてはあまり触れていない。

しかしながら、「ゾーン」の研究を進めるためには、マーフィーらが積極的に取り上げている心霊的側面を取り上げ、「ゾーン」と「フロー」を照合し、整理する必要があるだろう。また、筆者らの先行研究におけるトップアスリートや指導者へのインタビュー調査の結果から、「ゾーン」を解明するにあたっては、これまで非科学的であるという理由で排除されてきた感性的側面について、詳細を考察する必要があると思われる。

そこで、筆者は、これまでのトップアスリートや指導者へのインタビュー調査の結果を元に、アスリートの「ゾーン」における感性的体験について分析し、「ゾーン」を見極める指標作りに向けた一つの見解を示すことを本研究の目的とする。

2. 研究の方法

本研究においては、まず、マーフィーらが分類した「ゾーン」の特性や、チクセントミハイが挙げた「フロー体験」の構成要素とフロー状態を表す表現、1999年～2001年に志岐らが実施したトップアスリートや指導者へのインタビュー調査の結果をまとめて分類した。次に、2005年～2011年にインタビュー調査を実施した9名と談話者10名の試合前後を含む「ゾーン」に関わる感性的体験内容について特徴を整理し、分類した。

なお、調査対象者・談話者19名はいずれもトップアスリートもしくは元トップアスリート、指導者であり、その競技種目は、アメリカン・フットボール3名、野球、サッカー（指導者1名を含む）、シンクロナイズド・スイミング、柔道が各2名、ラグビー、バスケットボール、バドミントン、競泳、飛び込み、陸上、剣道（指導者）、空手各1名である。競技レベルは、世界チャンピオンや五輪メダリスト、日本代表選手、メジャーリーガー、学生チャンピオンらを中心とした、世界トップレベルもしくは日本トップレベルの選手・指導者であり、指導者は元日本代表選手もしくは学生トップクラスであった元トップアスリートである。男女の内訳は、男子15名、女子4名で、年齢は20～64歳である。

調査は、対象者に本調査が「感性」に関する調査であることを説明した上で、「ゾーン」における感性的体験のこれまでの事例を紹介しながら、主として「ベストパフォーマンスを生んだときの心身の状態」と「そのときの周囲の状況」について、当該選手・指導者の練習拠点等を訪問し、45～90分程度のインタビュー形式による調査を実施した。調査は、原則として90分以内のインタビューを依頼していたが、

時間にばらつきがあるのは、90分に満たなくとも回答が得られたケースがあることや、調査対象者の都合によるものである。談話者については、大学内外の会合等において、筆者が「感性」に関する調査研究を実施していることを説明した上で、調査と同様、「ゾーン」における感性的体験の事例を紹介しながら、主として「ベストパフォーマンスを生んだときの心身の状態」と「そのときの周囲の状況」について質問を行った。

3. 結果

3-1. ゾーンとフローの分類

「ゾーン」について先駆的な研究を行っているマーフィーとホワイトは、スポーツにおける特異な霊的現象について、インタビュー、書籍、雑誌、手紙、談話等により6年間に渡って実施された、スポーツ選手たちの4,500以上の事例の一部を公開している(山田, 1984)。表1は、マーフィーらが「スポーツと超能力」の中で(山田, 1984)、一部ヨガと関連づけて記載した特性を筆者が整理したものであり、それらは53項目に分類された。

表2は、チクセントミハイとジャクソンが挙げた「フロー体験」の構成要素(表2-1)と、スポーツ選手がフロー状態を表現した言葉(表2-2)である(今村・川端・張本, 2005)。「フロー体験」の構成要素は9要素、フロー状態を表現した言葉は28語であった。

一方、筆者らは(志岐・福林, 2001)先行研究において、国内もしくは世界トップレベルで活躍する各競技の日本人トップアスリート41名がベストパフォーマンス時における不思議な体験として、いわゆる「ゾーン」の体験について「感性」の観点から調査を実施しており、その特性について、表3のように主に8つの特性に分類している。

3-2. ゾーンにおける感性的体験

2005年～2011年に志岐らが実施したインタビューと談話の事例を分類した結果は、表4の通りである。19名の選手、指導者が挙げた具体的事例27件は、17特性に分類された。なお、文中もしくは表4におけるアスリートの言葉は、一部要約して記載した。本文中における〈 〉は主たる特性を、「 」はアスリートの言葉を表している。以下に、詳細を記述する。

3-2-1. 〈シャボン玉〉〈透明感〉〈浮遊感〉〈カプセル〉〈円〉—バドミントン、競泳、空手選手の事例

〈シャボン玉〉については、バドミントンのA選手が全国大会で優勝した時などに経験された、「すごく透明なシャボン玉の中に自分が入っていて、コートを走っていた」などと表現されたものであり、その際、A選手は身体が軽く良く動けたと指摘した(志岐, 2012)。A選手は、競技会場の雰囲気について、日によってコートの大きさがまったく違って感じられることや、普段見えない色が体育館に見えることを挙げている。さらに、A選手は「ゾーン」では「身体と心と、全てが、がちっとかみ合い」、透明度が非常に高かったことも認識している。

A選手は、「コンニャクをふっと踏んだような、なにかそういう感覚でした。地に足がつかないというか、マットの上というか、ぐっと浮いて足がつかないというような、『あ、私、浮いてる』というような感覚になったことがあります」という〈浮遊感〉についても、世界大会で優勝したときを含め二度の体験を挙げ、「10cmぐらい身体がふわっと浮いた感じ」があったことを証言している(志岐, 2012)。

〈カプセル〉は、競泳のB選手が「自分だけの世界に入っている」という感覚について表現した言葉であり、〈円〉は、空手のC選手が対

表1：マーフィーとホワイトによるヨガとスポーツにおける超常的な力を基盤にした志岐による分類

1	肉体の諸作用、感情、思考、想像力及び他の精神機能の超人的な制御。	28	(完全な)自由・<<つろいでいる>>ような快感
2	精神、肉体両面での苦痛の克服。	29	浮揚・浮遊・遊離感・(個人的な)空中浮揚・飛行・無重力感
3	筋力をほとんどあるいは全く使わず、体の内部から熱を発する能力。	30	パワー・コントロール
4	形、大きさ、質量を変える能力・肉体の大きさの変容。	31	没入
5	不可視性・捕え難さ	32	無意識(本能的行動と自己放棄、自我意識の喪失)
6	オーラ・光輪、<聖者の香り>、超常的力の発散。	33	神秘と畏怖
7	バイロケーション、つまり同時に二箇所に存在する能力。	34	不死感
8	聖痕、信条の印、及び体表面に現れるその他の徴候。	35	大きさと場の知覚変化・肉体を含む時間の停止
9	堅い物質を通り抜ける能力、浸透性。	36	広範囲の知覚
10	不燃性、火への免疫と火を通過させぬ力。	37	時空の変容感覚(時間の知覚の変化・過去の事物の認知・イムトラベル)
11	予知・予言	38	振り返りと人生回顧
12	テレパシー・透視・透聴力	39	超感覚的知覚(ESP)
13	ある一つの感覚刺激が他の感覚による知覚を生じさせる共感覚	40	離魂体験・「自己」が肉体の外を彷徨する
14	人から人へのエネルギーの伝達。精神的伝染。グループ・インスピレーション。	41	生理作用、思考と感情、及び「生体エネルギー場」の操作による他者の支配。
15	大気から食物を得る能力	42	非凡なるエネルギー・広がるエネルギー
16	靈的治療	43	超人的な力(超人的なスピード・耐久力・バランス・平易さ・体力と忍耐力の離れ業)
17	自己実現の意志力	44	念力・物質へ及び精神・精神の力によって物体を離れた位置から動かす力
18	集団催眠をかける能力	45	目に見えない障壁
19	危害あるいは危険を無力化する力	46	光明による啓示
20	重荷と不動性	47	他者の認識・肉体を離れた靈的存在の認識
21	器官、細胞、分子など肉体内部の構造の知覚。	48	平和
22	至福感	49	宇宙の一部
23	恍惚感	50	老化からの解放
24	平安・平静感・静寂	51	聖痕、信条の印、及び体表面に現れるその他の徴候。
25	両性具有性。完全に悟った者が有するそれぞれ32個のしるし。「男性」的特質と「女性」的特質の均衡。	52	一体感(装具との一体感、内的統一感(精神と肉体との一体感)、他者との一体感、チームメイトとの一体感、チームの単一体化、自然環境との一体感、宇宙との一体感)。
26	ヨガ行者が生理めにされる場合のように、酸素がほとんどないあるいは全くない状態で生き延びる能力。	53	チベット人のトゥモ(内部の火)。筋力をほとんどあるいは全く使わず、体の内部から熱を発する能力。
27	ルン・ゴム行者に見られる超人的な力と持久力。彼らはチベットの山々を何週間も立ち止まることなく歩き続けることができるという。		(山田,1989を参照)

表2 チクセントミハイとジャクソンによるフロー体験の構成要素とフロー状態を表す表現
(今村・河端・張本、2005を参照)

表2-1 チクセントミハイとジャクソンによるフロー体験の構成要素

1	Challenge-skills balance (挑戦と技能のバランス)
2	Action-awareness merging (行為と認識の融合)
3	Clear goals (明確な目標)
4	Unambiguous feedback (明瞭なフィードバック)
5	Concentration on the task at hand (目の前の課題への集中)
6	Sense of control (コントロール感)
7	Loss of self-conscious (自我意識の喪失)
8	Transformation of time (時間感覚の変容)
9	Autotelic experience (オートテリックな体験)

表2-2 チクセントミハイとジャクソンによるフロー状態を表す表現

1	乗りに乗っている
2	十分な満足感
3	集中的な
4	ゾーンの状態
5	完全な没頭
6	穏やかな
7	自動的
8	全部バッチリ
9	スイッチが入った
10	きついけれど大丈夫
11	集中している
12	速くしかも楽に
13	理想的
14	無敵
15	とても順調
16	他のことなど構わない
17	無重力
18	最高潮
19	最適なペース
20	流れる
21	調和した
22	楽なスピード
23	コントロールしている
24	力強い
25	完全な落ち着きと自信
26	浮いている
27	超絶好調
28	完全なコントロール

表3 志岐・福林による感性的体験の分類 (志岐・福林、2001を改編)

1	感覚情報	視覚・聴覚・触覚等、視覚、聴覚、全体・閃き、無感覚
2	ポジティブな感覚	充実、気分の高揚、余裕・自信、身軽さ、リラックス、安定感・バランス、統制感、冷静
3	無意識	無心、無我、悟り、無我夢中、自己実現、無意識
4	一体化・融合	心身の対話・一体化、他者との一体化、道具との一体化・融合、自然等すべての一体化・調和
5	時空の超越	空間の超越、時間の超越 (時間の停止・記憶の蘇生)、時空の超越
6	自然な流れ	自然体、流れ
7	気	気の集中と遮断、オーラ
8	体外離脱・他の力	もう一人の自分、自分以外の力

表4 「ゾーンにおける感性的体験」の具体的事例

	主たる特徴	具体的事例の要約	種 目	選 手
1	シャボン玉	すごく透明なシャボン玉の中に自分が入っていて、コート走っていた。	バドミントン	A
2	カプセル	カプセルに入っているように自分だけの世界にいるようだった。	競泳	B
3	円	円を感じる。	空手	C
4	透明感	コートがクリアーに見えた。透明なシャボン玉の中に自分が入っていた。	バドミントン	A
5	浮遊感	身体が10cmくらいふわっと浮いた感じがした。ごんにゃくをグッと踏んだ感じ。	バドミントン	A
6	俯瞰感覚	ピッチ上で横からチームを見ているにも関わらず、スタジアムの上から全体を見ている感覚。	サッカー	D
7	水の中	水の中にいるような感じで、音は聞こえてはいるが、耳に入っていない。	陸上	E
		水の中にいるような感じで、音は聞こえてはいるが、耳に入っていない。	アメリカン・フットボール	F
8	地球との一体化	地球と一体化していた。自分が木になった感じ。	野球	G
9	オーラ	手足の動くべき軌道が線で見えた。	シンクロナイズド・スイミング	H
10	気	白い霧のようなものが見えた。	アメリカン・フットボール	I
11	大きさの変容	身体が大きくなっている感じがした。	アメリカン・フットボール	J
		コートが小さく見えた。	バドミントン	A
12	身体を包む防御膜	身体を包む防御膜のようなものが張っているようで、痛みを感じなかった。	アメリカン・フットボール	J
		ボディースーツを着ているような透明な膜が身体周りに張っていた。	飛び込み	K
13	神的・霊的存在の認識	「ゾーン体験」前夜の夢で千手観音を見た（2回）。	サッカー	L
		山での修行中に観音様が見えた。	剣道	M
14	光・香りの認識	白い丸い光が自分の周りを回っていた。	ラグビー	N
		青っぽい光と羽を持つものが見えると同時に甘い香りがした。	バドミントン	A
15	声の認識	試合会場にはいない、祖父の声らしき声が聞こえた。	柔道	O
		亡くなった父親が自分の名前を呼ぶ大きな声が聞こえた。	バドミントン	A
		白い丸い光が自分の周りを回っていたとき、「私たちがついているから今日は思う存分やりなさい」という声が聞こえた。	ラグビー	N
16	色の認識	相手と対峙した時、相手により、赤・金・黒などの色が見えた。	柔道	P
		ゴールまでの軌跡がからし色の線で見えた。	バスケットボール	Q
17	直感・閃き	呼吸を楽にする閃きがあった。	シンクロナイズド・スイミング	H
		試合前に、すべてをコントロールしていて、勝つということがわかった。	サッカー	D
		フォームをどのように改善したらよいかという閃きがあった。	野球	R

峙した相手選手と自分にそれぞれ感じたものである。この〈円〉について、C選手は、「追い込まれたときほど感じる」と主張している（志岐、2012）。

3-2-2. 〈俯瞰感覚〉〈水の中〉〈地球との一体化〉—サッカー、陸上、アメリカン・フットボール、野球選手の事例

〈俯瞰感覚〉は、サッカー指導者のD監督が、試合中、実際はピッチ上で選手の姿を横から見ているにもかかわらず、テレビカメラが映し出す映像のように、上からチーム全体の動きを感じている感覚のことである（志岐、2008）。

「水の中にいるような感じ」という表現は、これを指摘した2名のアスリート（E選手・F選手）によれば、「音が聞こえているにも関わらず、耳に入ってこない」状態のことである。彼らは共に陸上における競技中、水の中にいるような感覚があることを指摘した（志岐、2012）。

野球のG選手は甲子園でバッターボックスに立っていたときのことについて、「地球と一体化した」と表現した（志岐、2012）。G選手は、その状況を「足からエネルギーが来るんです。地面からですね。木が立っているような……。足で地面をよく感じるんです。いつもより、足で地面の感触がわかるんです」と述べ、自分が大地に根を張る木のようなのだと説明した（志岐、2012）。

3-2-3. 〈オーラ〉〈気〉〈大きさの変容〉〈身体を包む防護膜〉—シンクロナイズド・スイミング、アメリカン・フットボール、飛び込み選手の事例

シンクロナイズド・スイミングの選手たちが日常的に使用する言葉でもある「オーラ」については、H選手が動かすべき自らの手足の軌道を、世界大会の決勝時に認識したことを挙げて

いる（志岐、2008）。

〈気〉は、学生日本一のチームに所属するアメリカン・フットボールのI選手が、時折「白い霧のようなもの」を試合中に見ていると、述べたものである（志岐、2012）。

同じチームに所属していたJ選手は、日本一になりMVPを獲得した試合で、自らの身体の〈大きさの変容〉を感じていたことを認識している（志岐、2012）。前出のA選手も、「普段よりも自分のコートが小さく見える」と、やはり〈大きさの変容〉があったことを指摘した（志岐、2012）。

〈身体を包む防護膜〉は、前出のアメリカン・フットボールのJ選手と飛び込み競技のK選手が挙げたものである。J選手は「自分の身体を包んでくれているものが防御してくれていたというか、怪我も何もありませんでした」と証言している（志岐、2012）。飛込競技のK選手は、世界選手権等で生み出したベストパフォーマンスの際に、首から下の身体の周囲に「厚さ1cmほどのボディスーツのような膜」が張っており、その膜が正しい動きに導き滞空時間を延ばしてくれたと主張した（志岐、2012）。

3-2-4. 〈神적・靈的存在の認識〉〈光・香の認識〉〈声の認識〉—サッカー、剣道、ラグビー、バドミントン、柔道選手の事例

〈神적・靈的存在の認識〉については、サッカーのL選手が節目の大会でのベストパフォーマンスの前夜に見た夢の中で二度、「金色に光った手がたくさんあるお釈迦様のようなもの」を見たと話している（志岐、2008）。また、M剣士は、山での修行中に、物質としてはそこに存在していない、巨大な観音像を見た述べている。

〈光・香の認識〉については、ラグビーのN選手が伝統の一戦の直前に、宿舎で体験したことについて、「ピンポン球くらいの白い光の玉

が降りてきて、僕の周りをぐるぐる回り始めて、『今日は、私たちがついてるから、思う存分やりなさい』って言われたんです」と、説明している（志岐、2008）。

大試合直前の光の認識については、前出のA選手も「青っぽいような、黄緑っぽい色のものが飛んでたんです。蝶ではないですけど、ピーターパンかなんかに出てくる……『ティンカーベル』のような、ああいう形のものが見えたんです。それは、羽がついてて、顔は見えないですが、飛んでいたんです」と、主張している（志岐、2012）。これについて、A選手は、「匂いが実際に存在してないのに、いい匂いがしてくるような感じです」と話し、恐怖はなく気持ちが良いと浮かれたことを認めている（志岐、2012）。また、試合当日は、睡眠不足だったものの、身体が軽いこと、敵味方を含め他の3選手は全員が長いラリーに苦しんでいたものの、自分だけが呼吸も乱れないほど元気に試合をしていたことを、付け加えている（志岐、2012）。

「声の認識」は、A選手が、選手生命に関わる大きな怪我を負いながらも試合に出場していた際に、試合会場にはいない病床の肉親が選手の名前を大声で呼ぶ声が聞こえたという体験（志岐、2012）、柔道のO選手がやはり大きな怪我を負いながら重要な試合に出場した際に、試合会場にいない家族の声が聞こえたという経験のことである（志岐、2008）。

3-2-5. 〈色の認識〉〈直感・閃き〉—シンクロナイズド・スイミング、野球、サッカー、バスケットボール選手の事例

〈色の認識〉については、柔道のP選手によって、相手に対して感じている色として、赤、金、白、黒が挙げられている（志岐、2012）。P選手によれば、色は相手の強さによって異なるといい、相手に黒が見えるときは必ず勝利し、赤もしくは金のときは接戦になるという（志岐、

2012）。その他、先のアメリカン・フットボールのI選手が、他の選手に見たという「靄のようなもの」として白を、バスケットボールのQ選手が、ゴールまでの軌跡として「からし色の線」を認識している（志岐、2012）。

〈直感・閃き〉については、シンクロナイズド・スイミングのH選手が大舞台で呼吸を楽にするひらめきを得たり（志岐、2008）、野球ではR選手が大記録達成を控え、試合会場となった場所に行く前日に記録達成に大きく関与する打撃フォームに関する閃きを得たりした経験がある（志岐、2008）。また、サッカーのD監督が、指導者として大舞台直前にグラウンドに出たとき、すべてを統制している感覚があり勝利を確信したことが挙げられる（志岐、2012）。

3-3. ゾーンの種類

マーフィーら、チクセントミハイら、筆者らの先行研究と本調査の結果から、ゾーン体験の特性は表5の通り「肯定感覚・感情」「フロー要素」「統制感」をはじめとする30特性に分類された。

4. 考察

4-1. ゾーンとフローについての検討

チクセントミハイ、志岐らが挙げた特性を表1と照合すると、チクセントミハイの「コントロール感」と志岐らの「ポジティブな感覚」が、マーフィーらの「肉体の諸作用、感情、思考、想像力及び他の精神機能の超人的な制御」「パワーコントロール」に相当すると思われる。また、チクセントミハイらの「自我意識の喪失」と志岐らの「無意識」は、マーフィーらの「無意識」「没入」にあたる。さらに、チクセントミハイらが挙げた「時間感覚の変容」と志岐らが挙げた「時空の超越」は、マーフィーらの「時空の変容感覚」「大きさと場の知覚変化」と同

表5：「ゾーン」を知るための感性的体験の特性

1	肯定感覚・感情
2	フロー要素
3	統制感
4	静けさ
5	直感
6	最適な情報処理
7	クリアーさ
8	知覚の変容
9	超感覚的知覚
10	時空の変容感覚
11	透視・透聴・予知
12	カプセル感
13	無感覚
14	過去の認識
15	無執着
16	二元性の超越
17	気
18	オーラ
19	浮遊感
20	無の状態
21	悟り
22	無限性
23	エネルギー
24	物体への影響力
25	他者への影響力
26	超人性
27	神秘性
28	他の力
29	一体感
30	融合

じ特性である。

志岐らが挙げた「ポジティブな感覚」はマーフィーらの挙げた「至福感」「平安・平静感・静寂」「恍惚感」と類似したものと考えられる。次に、志岐らの「一体化・融合」は「一体感（装具との一体感、内的統一感（精神と肉体との一体感）、他者との一体感、チームメイトとの一体感、自然環境との一体感、宇宙との一体感）」と同義のものと思われる。また、志岐らの「気」は、マーフィーらの「非凡なるエネルギー」「超人的な力」「広がるエネルギー」「物質へ及ぶ精神・念力」「オーラ」に、志岐らの「体外離脱・

他の力」は、マーフィーらの「離魂体験・自己」が肉体の外を彷徨する」「他者の認識」に相当すると考えられる。なお、チクセントミハイらも、構成要素としては挙げていないものの、「選手が用いるフローの状態を表す表現」として、「無重力」「浮いている」という言葉を挙げており（今村・川端・張本、2005）、マーフィーらの「浮揚・個人的な空中浮揚・飛行・無重力感」と同様の特徴を認識していることがわかる。

チクセントミハイらの「フロー状態」そのものである「流れる」という状態と志岐らの「自然な流れ」は、マーフィーらの「浮遊」に相当するものと推測できる。

以上の点で、チクセントミハイら、志岐らの先行研究はマーフィーらが挙げた特徴と一致しており、チクセントミハイとジャクソンが主張する通り（今村・川端・張本、2005）、ゾーンとフローは本質的には同義といえなくない。しかしながら、例えばマーフィーらが挙げている「オーラ・光輪、〈聖者の香り〉、超常的力の発散」や「テレパシー・透視・透聴力」、「光明による啓示」といった心霊的側面はフローには含まれていないことから、まったく同義とはいえず、フローの中にゾーンが含まれると捉えるべきであろう。

4-2. 「ゾーン」における感性的体験の検討

次に、表4に示された17特性について考察する。今回の調査結果の中で、新しく認められた特性は、〈シャボン玉〉〈カプセル〉〈円〉〈身体を包む防御膜〉といった、いずれも身体周囲を取り囲む球体状のものである。これらの事例は、マーフィーら、チクセントミハイら、筆者らのいずれの先行研究にも見当たらないものであり、類似した球体状のものを感じているという点で、「ゾーン」という感性的研ぎ澄まされた状態でしか感知し得ない何かを認識した可能性が考えられる。

空手選手が〈円〉について、目ではなく感じていると主張しているように（志岐，2012）、身体を囲んでいる球体は通常の視覚で認識できるものではなく、ゾーン時のような感性が研ぎ澄まされた状態で認識し得るものと思われるため、これらの事例の解釈には新たな視点が必要であろう。

4-2-1. 〈オーラ〉について

マーフィーらの研究と志岐らの先行研究において特性の一つに挙げられている〈オーラ〉は、人間の身体を囲む球体として想起されるものである。また、スポーツの現場では、アスリートの姿を目にした観客やスポーツ関係者たちが、「アスリートや指導者たちのオーラを感じた」という表現をすることがよくある。さらに、表4のシンクロナイズド・スイミングのH選手をはじめアメリカン・フットボールの選手らも、〈オーラ〉という言葉を使って、ゾーン中の感性的体験をそれぞれ表現している（志岐，2012）。

一方、身体周囲に存在するといわれているものについて、空手選手は互いのエネルギーの場として認識していた（志岐，2012）。人間には、「チャクラ」と呼ばれる7つのエネルギーの出入り口に対応する7層の「ヒューマンエネルギーフィールド」や「ヒューマンオーラ」と呼ばれるエネルギーの場があり（川瀬，2007；三村・加納，2008；Kilner，1965）、人間の身体の周囲約107センチに広がっていることが知られている（Starn，2000）。これは、パウエル（仲里，1983）が「オーラ現象」として記述している人間の身体のエネルギーの場と、同じものと思われる。また、メイスも、肉体の周囲に全身を包む「極めて高度な知覚システム」である「気（エネルギー）の場」があると、言及している（川瀬，2007）。

このようなことから、スポーツにおいて五感

では認識できない鋭敏な感性によって知覚できる〈オーラ〉が関連している可能性を無視することはできない。よって、ここでは〈オーラ〉の観点から「ゾーン」について考察を行う。

〈オーラ〉とは、キルナーやタートの「ヒューマンオーラ（human aura）」（Kilner，1965；Tart，1972）、ブレナンの「ヒューマンエネルギーフィールド（Human Energy Field）」に相当するものと思われる（三村・加納，2008）。〈オーラ〉の科学的解明に取り組んだキルナーは、「ヒューマンオーラ」について、「殆どの人々は身体と密接につながっている“霧”に身体が包まれていることに気づいていないが、良い条件の下では見える」と主張しており、この霧をいわゆる〈オーラ〉として記述している（Kilner，1965）。ブレナンは、「ヒューマンエネルギーフィールド」を誰にでもある「人間一人一人を取り囲むように存在するエネルギーフィールド」とし、肉体を取り囲み、肉体の中にまで入り込んでいるものであると、説明している（三村・加納，2008）。また、サルボーンによれば、〈オーラ〉は「微妙に構成される仮想的な場であり、多色で明るい放射状の光が後光もしくは繭のように生体を取り囲んでいる（Thalbourne，1982）。

〈オーラ〉の構造については、ブレナンが最も詳しく説明しており、スタンやベナーもブレナンの説を支持している（Starn，2000；Benor，2004）。表6はブレナンとスタン、メイスらの説を元に作成したオーラの各層の構造や特性、働きについてまとめたものである（川瀬，2007；Starn，2000；三村・加納，2008）。図1は、スタンの図を参考にして作成したオーラのイメージ図（Starn，2000）、図2は志岐らが先行研究において作成した感性の模式図を改変したものである（Shiki，2012）。本稿では、表6と図1、図2を元に、今回の調査で明らかにされた表4の17特性について、以下に〈オーラ〉の観点

表6 オーラの構造と働き (川瀬、2007; Starn, 2000; 三村・加納、2008を参照)

層・名称・対応するチャクラ・範囲等	色・形・質感	構造	働き・結びつき
第1層：エーテルボディ <第1チャクラ> (肉体の物理構造のすぐ外。 肉体から約3～5cm。 厚さは約1.3cm)	ブルーグレー、明るい青から灰色と様々。	エネルギーと物体の中間の状態であるエーテルから成る、明確な構造で物質的肉体と同じ構造。約15～20周波/分で脈動	肉体の機能と感覚(肉体的苦痛や喜びを感じること)・肉体の自動的および自律的な機能性に結びついている。物質界と結びつきがある。
第2層：エモーショナル(感情界)ボディ <第2チャクラ> (肉体から約2.5～7.5cm)	感情の明瞭さや曖昧さ、生み出すエネルギーによって明るい澄んだ色から暗い濁った色にまで変化。安寧で集中している時は柔らかい雲のような色。怒り・妬み・激越・塞ぎ込みは濃い雲状。例えば、激怒は暗赤色、妬みは暗い黄緑色。	非構造的。色のついた雲のような特有の構造を持たない流形物質。	感情に関連。感情的側面・感情的生活や感覚を伝える媒介物。物質界と結びつきがある。
第3層：メンタル(精神界)ボディ <第3チャクラ> (肉体から約7.5～20cm)	黄色・黄色い光。精神活動が多い場合、非常に強い網目状の黄色い層が全身を覆う。	明確な構造を持つきめ細かい物質。	精神と知性の層。精神能力が不安定な場合はこの層が非常に薄く弱い。直線的思考を持つ精神生命と結びつき、直線的思考と連結。思考や精神プロセスと結びつき、思考エネルギーを司っている。物質界と結びつきがある。
第4層：アストラル(星気界)ボディ <第4チャクラ> (肉体から約15～30cm)	第2層より美しい色・バラ色。	特有の構造を持たない無構造の雲状の流形物質。	愛のエネルギーを新陳代謝させる。親しい仲間だけでなく人間全体を愛するための機関。
第5層：エーテル・テンプレートボディ <第5チャクラ> (肉体から約45～60cm)	コバルトブルーの背景上にある透明または半透明ライン。細長い楕円形。	明確な構造を持つエーテルボディの青写真。物質界に存在するすべての形態を青写真状態で持つ。チャクラ、肉体の器、肉体の形を含めたフィールドの構造全体をすべてネガの状態を持つ。	神聖な意思とより深くかかわる高次元の意志とつながっているレベル。言葉の力やもの存在を語ったり、聞いたり、自分の行動に責任を持つ力と結合。病気等でエーテル層が傷ついた場合、この層が本来のテンプレート状態に戻す手助けをする。音が物体を形成するレベルであるため、ヒーリングの音楽治療が最も効果をもたらすレベル。精神界・魂または神との関係がある。
第6層：セレスティアル(天空界)ボディ <第6チャクラ> (肉体から約60～80cm)	パステルカラーの揺らめく美しい光。金銀の輝きとオパールのような質感。ロウソクのような白熱光のような明るく強い光線。	特有の構造を持たない流形物質。	すべての宇宙との関わりを知る「存在」レベルに到達し、神と一つになったと感じたときに、自らの意識をこの層にまで高められる。神の愛と結合。人間としての愛情を超えてすべての生命を包み込む愛。あらゆる生命を愛し、保護・養成し、すべての生命形態を貴重なる神の顕現と見なす無条件の愛の体験。霊感的な恍惚感を体験する聖霊界の感情レベル。ポジティブな側面は心を高揚させるような音楽やダンス、喜びある交流、意識の瞑想や祈りにより増強される。精神界・魂または神との関係がある。
第7層：ケセリック・テンプレート(コーザル)ボディ <第7チャクラ> (肉体から約75～105cm)	黄金の光。きらめき。何千もの黄金の糸あるいは金銀の小さな光の糸でできているような黄金の卵型。	最も強く、弾力ある層でフィールドを保護する明確な構造。約6～13mmの卵の殻のような外側のエッジがあり、卵の小さい方が足の下、大きい方が頭上約90cmに位置。	精神的資質と肉体的体質を知り統合するさらに高次元の意識と結合。聖霊界の精神レベル。精神界・魂または神との関係がある。

で考察を試みることにする。

4-2-2. 〈シャボン玉〉〈透明感〉〈浮遊感〉〈カプセル〉〈円〉

競泳選手が「自分だけの世界に入っている」という感覚について表現した〈カプセル〉は、スピードスケートの清水宏保選手も「ゾーン」の一例として挙げており（吉井，2002）、ゾーンに入ったときに身体を取り囲む球体状のものを感ずるアスリートは本調査以外にも存在する。また、飛び込みのK選手ら2名が世界大会において優勝選手の〈カプセル〉を見たと言明しており（志岐，2012）、その〈カプセル〉が認識できている間、優勝選手は高い集中力による外界の情報を遮断しているようであったと話している。このようなことから、〈カプセル〉は、外界の影響を遮断し、内的世界に意識を集中させる役割を果たすものと推測できる。

空手のC選手が相手選手と自分の〈円〉が接触するまではリラックスしているものの、接触と同時に緊張感を高めることは（志岐，2012）、相手の肉体には触れずとも、そのエネルギーの場に触れるだけで、勝敗に関わる影響を感じていることが窺える。C選手は〈円〉を

肉眼ではないもので認識していると主張していることから（志岐，2012）、〈円〉は、視覚では認識されない超常的な感覚、すなわち、極度に研ぎ澄まされた感性によって、自らのオーラと相手選手のオーラを実感した経験といえるかもしれない。C選手はこの〈円〉についてA選手が挙げた「シャボン玉」と同様のものだと認め、その色については「鮮やかでありながらほんの少しくすみがかかった水色」を認識していることから（志岐，2012）、コバルトブルーの背景を持つオーラの第5層を知覚した可能性が考えられる。

〈透明感〉については、周囲が普段よりクリアーに見え、周囲の状況が当人にとって有利な状態に変容して認識されていると共に、空気が澄んだ状態として認識されている。このことは、オーラの観点では、選手の精神的純化作用が働いたことで、外界を認識する際に自らのエネルギーの場が浄化されたために透明度が高くなり、クリアーに見えたと推察できる。

〈シャボン玉〉〈浮遊感〉については、A選手が挙げた「マット」「コンニャク」という表現に注目してみると、視覚では認識できないものの、足の下に10cmほどの厚みのある弾力性

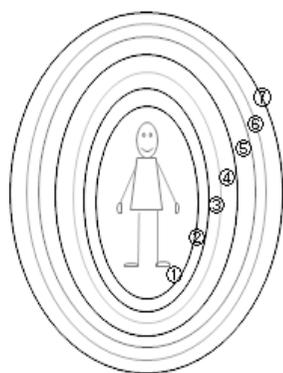


図1：オーラのイメージ図

7層から成るオーラは、人間の肉体の周囲107cmまで広がっているといわれている。

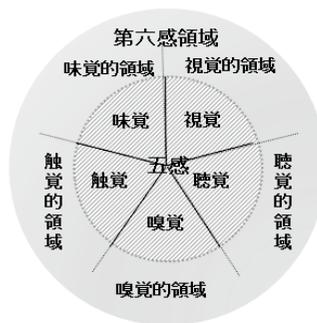


図2：五感と第六感の関係（志岐，2008を改編）

斜線部分は五感で外界の情報を受け取る領域である。心身に相渡る感覚である感性は研ぎ澄まされた五感と第六感を含む範囲である「第六感領域」に相当する。

のある何かを感じ取っていたことになる。これは、ブレナン（三村・加納、2008）によって肉体から約7.5～20cmまで伸びているといわれているオーラの第3層を認識した可能性が考えられる（三村・加納、2008）。オーラの第1層と第3層は明確な構造を持っており、その間の第2層は特有の構造を持たない流形物質であるため（三村・加納、2008）、第1～3層を「コンニャクをふっと踏んだような感覚」と感じたのかもしれない。〈シャボン玉〉という表現は、オーラ全体を感じた可能性が示唆される。

このような〈オーラ〉を、ブレナンは「超感覚知覚力（High Sense Perception：HSP）」で（三村・加納、2008）、タートは「超感覚知覚（extrasensory perception:ESP）」で認識するとしている（Tart, 1972）。「超感覚知覚力」「超感覚知覚」とは、「超感覚的知覚」とほぼ同義と見られ、テレパシー、透視、透聴など時間的距離を隔てた知覚現象を認識できる感覚のことである（田中、1996）。また、これらはシュタイナーが「見霊器官」や「霊眼」「霊耳」と呼ぶものとも同じものを指していると思われる（シュタイナー、2009）、肉眼では認識できないものを見聞きできる鋭敏な感性に相当するといえよう。

筆者らは、先行研究において、トップアスリートが使用している「感性」を図2の斜線以外の領域で示したが、アスリートが〈オーラ〉を認識したのは超感覚知覚と呼ばれるものによるものと思われ、これは図2の「第六感領域」に当たると考えられる。

4-2-3.〈俯瞰感覚〉〈水の中〉〈地球との一体化〉

〈俯瞰感覚〉は、チクセントミハイがフロー体験の特性の一つとしても挙げている。チクセントミハイは、「意識できる範囲を無限に拡大することができれば、人類の最も基本的な願望の一つが実現するだろう。それは、永遠の生

命を持つこと、または全能であること、簡単にいえば神のようになることにほぼ等しい。もしそうなら、我々はすべてについて考え、すべてを感じ、すべてを行い、瞬間瞬間を豪華な経験のつづれ織りで満たすことができる情報のすべてを考慮に入れることができるだろう」と述べていることから（今村、1996）、「全体を感じ取る」ことができる範囲は無限であり、この特性はオーラの第6、7層に関連する体験と推測できよう。

自らが木になったように、地面から足を通してエネルギーを吸い上げているかのような〈地球との一体化〉は、マーフィーらの「広がるエネルギー」にあたる体験と思われる。さらに、オーラとの関連性では、人間の身体を包むオーラがユニバーサルエネルギーフィールドという周囲のエネルギーの場からエネルギーを取り入れていることから（三村・加納、2008）、そのことを敏感に感知した体験といえるだろう。

陸上にいる選手たちが「水の中」にいたような感覚を会得していることについても、選手たちのオーラが周囲のエネルギーフィールドに溶け込み、物質としての身体ではなくエネルギーの場としての自らを認識した経験といえるかもしれない。オーラの偶数層はすべて「流形物質」であることから（三村・加納、2008）、「水の中」は第2、4、6層のいずれかを感じた可能性が窺えるが、この特徴を挙げた2選手は外界について、「音は聞こえているが耳に入っていない」と話していることから、次元としては外界に比較的近い層である第2層を認識した可能性が考えられる。

4-2-4.〈オーラ〉〈気〉〈身体を包む防護膜〉〈大きさの変容〉

シンクロナイズド・スイミングの選手や指導者たちは、よく「オーラ」という言葉を使用しているが、それについて、「目に見えるよう

な、見えないような」といった表現を用い、視覚で認識できるかどうか微妙な状態にあるものであることを示唆している（志岐、2012）。シンクロナイズド・スイミングの世界では、一般に、四肢が長く見た目の美しい体型の選手が有利とされているが、シンクロナイズド・スイミングの指導者は、体型で欧米に劣る日本人選手が、世界のトップレベルを長年維持してきた秘訣をオーラだと考えていた（志岐、2008；志岐、2012）。この指導者はまた、世界のトップレベルで戦うために必要な選手の「感性」の条件として、視覚で認識できる物質的な四肢の実際の長さではなく、「長い」と観客や審判に感じさせ、長く見せること、さらに指導者の「感性」の条件として、視覚で見えないものが見える感性を備えていることの重要性を指摘している（志岐、2008）。

世界トップレベルで戦っていたシンクロナイズド・スイミング選手もまた、プールの大きさを越えた場にまでオーラを到達させることの必要性を指摘していた（志岐、2012）。このことは、「オーラ」という人間のエネルギーの場を、周囲のエネルギーフィールドに届け込ませることを意味しているように思われる。これらのアスリートや指導者のいう「オーラ」とは、第7層までのすべてを指していると推測される。さらに、この状態は、前出の陸上にいながらにして「水の中」にいると感じた体験例と同様の状況を指していると考えられる。

アメリカン・フットボールは、激しいコンタクト・スポーツであり、常に怪我や痛みを伴う競技である。しかし、J選手は、競技中、相手選手とぶつかっても「身体に張っていた膜」が防御していたように感じ、痛みをまったく感じなかったと振り返っている。このことは、肉体と同じ構造を持ち、肉体に最も近いオーラの第1層が防護服の役割を果たしていた可能性が推察できる。また、飛び込み選手の「ボディスーツ」

も、選手が指摘した1 cmという厚さや、肉体の動きに直接的な影響を与えているという特徴から、第1層を認識した可能性がやはり高いだろう。

また、身体が大きさが普段より大きくなっていると感じていたことは、マーフィーらが挙げた「形、大きさ、質量を変える能力」に相当すると思われる。J選手は、心理的には感謝の念や喜びがこみ上げるなど前向きな気分有的时候に、練習中を含め何度かこれに似た経験をしたことを認めているが、このことは、感情面の第2層との関わりが推測できる。

4-2-5. 〈神的・霊的存在の認識〉〈光・香の認識〉〈声の認識〉

サッカーのL選手やラグビーのN選手の体験は、マーフィーらが挙げた「光輪、聖者の香り」や「光明による啓示」に相当するものと推測される。オーラの第5層が「神の意志あるいは霊に緊密に働く精神とも関係している」ところであり（Starn, 2000）、また、表6によれば第6層は「聖霊界の感情レベル」（三村・加納、2008）、第7層は「聖霊界の精神レベル」とされていることから（三村・加納、2008）、「神的存在・霊的存在の認識」や「光・香の認識」に代表されるバドミントンのA選手の体験は、オーラの第5～7層に関連していることが推測できる。M剣士が物理的に存在しない観音像を認識したことは、第5層あるいは6層に関連しているかもしれない。

A選手と柔道のO選手の事例に共通するのは、共に選手生命を脅かすほどの大きな怪我を負った状態で重要な戦いに挑まなければならないという、選手にとって心身共に追い込まれ、肉体的に危機的な状況にあったということである。2人のアスリートが「聞こえた」と認識した「声」の主は、いずれも試合会場にはおらず、肉体の聴覚で認識されるはずがないもので

ある。この体験は、第5チャクラが肉体の聴覚・嗅覚・味覚と結びついていることから（三村・加納、2008）、第5チャクラに通じるオーラの第5層に関わっている可能性がある。

4-2-6. 「色の認識」「直感・閃き」

「色の認識」については、2001年までの筆者らの調査では、「白い線」や「白い空洞」、「藁半紙の色のような灯り」など、白もしくはベージュ色が挙がっていたが（志岐、2008）、本調査では様々な色が挙げられた。柔道のP選手は、相手選手と対峙した際、赤・黒・金色を認識しており、黒の場合は簡単に勝利し、赤の場合は引き分け、金色の場合は勝利したことを挙げている（志岐、2012）。P選手は、幼少期より相手に色を認識しており、色によって相手の強さや勝敗が分かると主張していることから（志岐、2012）、相手選手のオーラの各層を認識している可能性がある。これらの色を表5と照合すると、特に、第2層、6層、7層を知覚したのかもしれない。

アメリカン・フットボール選手が見た「白い霧のようなもの」は、キルナーがオーラを「霧のようなもの」と記していることから（Kilner, 1965）、やはりオーラを知覚したのだろう。色や特性から、特に、第2層の可能性が推察される。

一方、バスケットボール選手が指摘した「からし色」については、床に引かれていたコートの線の色と同じものでありながら当事者にとって見やすく好感の持てる色であったことから（志岐、2012）、予知に際し残像が都合よく融合した事例と考えるべきかもしれない。

代表的なヒーラーは、「超感覚知覚」を使用し、患者のオーラを見る際に、色や形態を認識することが知られているが（三村・加納、2008）、アスリートが「見た」といういずれの色も、肉体の視覚で認識できるところに存在しないた

め、アスリートたちもまた、ヒーラーと同様の「超感覚知覚」を、競技中に使っていることが推測される。

これまでの志岐らの調査、マーフィーらの著書によっても列挙されている〈直感・閃き〉については、当事者が必要としている答えを長い道のりを経ずに瞬時に、直線的に得られるものであり、アスリートたちは、ベストパフォーマンスを生み出すために必要な情報として、それらを獲得し利用している。オーラの第3層は、「直線的思考を持つ精神生命と結びつき、直線的思考とつながっている」ことから（三村・加納、2008）、〈直感・閃き〉は、第3層との関連性が考えられるだろう。

4-3. 「ゾーン」の総合検討

多くのアスリートが「ゾーン」の特性として挙げる「動きが自動的に、無意識的に行われる」といった体験は、マーフィーらが挙げた「本能的行動と自己放棄」やチクセントミハイの「自意識の喪失」、志岐らが挙げた「無意識」に共通している。この特性は、オーラの第1層に関連したものと思われる。なぜなら、第1層は、肉体の自動的および自律的な機能性に結びついており、物質的肉体と同じ構造を持っているため（三村・加納、2008）、ゾーンの深さに個人差があるとしても、ほとんどすべてのアスリートが挙げたこの特性は、肉体に最も近いこの層であれば、多くのアスリートが体験するであろうことは容易に考えられる。

表5は、当事者が「ゾーン」に入ったかどうかを見極める簡単な指標とすることができるだろう。たとえば、「シャボン玉」「浮いている感じ」「透明感」「青っぽい光」「家族の声」を認識し、「気持ちよかった」というA選手の事例は、〈18:オーラ〉、〈19:浮遊感〉、〈7:クリアーさ〉、〈27:神秘性〉、〈28:他の力〉、〈1:肯定的感情・感覚〉などの特性に合致し、30特性のうち6

特性を含む体験をしていたことになる。自らの体験を「ゾーン」と照合する場合、このような特性を参考にすることが、一つの判断材料になるかもしれない。今後、さらに多くの体験事例をオーラの各層と詳細に渡り比較検討することで、さらなるゾーンの解明が期待される。

5. 結論

本研究の結果、「ゾーン」はチクセントミハイの提唱するフローの一部であることが明らかにされた。また、「ゾーン」における感性的体験は、視覚では認識できない超感覚的知覚で感知するオーラに関わる体験であることが示唆され、その特徴は30特性に分類された。

引用文献

- Brennan, Barbara Ann. (1987) *Hands of light: A guide to healing Through the human energy field*, Bantam Books.
- (バーバラ・アン・ブレナン (1995初版, 2008第18刷) 『光の手 (上)』三村寛子、加納眞士訳、河出書房新社)
- (バーバラ・アン・ブレナン (1995初版, 2006第13刷) 『光の手 (下)』三村寛子、加納眞士訳、河出書房新社)
- Benor, Daniel J. (2004) *Fields and energies related to healing: A review of soiet and western studies*. *Wholistic Healing Publications*, 4 (1), 1-11.
- キャロライン・メイス (2007) 『7つのチャクラ-魂を生きる階段-』川瀬勝訳、サンマーク出版
- Colvill, W.J. (1997) *The human aura and the significance of color*, Kessinger Pub Co.
- イヴォンヌ・カステラン (1996) 『超心理学』田中義廣訳、白水社
- Kilner, Walter J. (1965) *The human aura*, The Citadel Press.
- クルト・マイネル (1998) 『動きの感性学』金子明友訳、大修館書店
- 増山英太郎 (1989) 『感性はどうしたら磨けるか—感覚心理学が明かしたセンス・直感力の正体』ごま書房
- Murphy, Micheal and White, L.A. (1978) *The Psychic Side of Sports*, Addison-Wesley.
- (マイケル・マーフィー、レア・A・ホワイト (1984) 『スポーツと超能力—極限で出る不思議な力』山田和子訳、日本教文社)
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (2008) *The Psychology of Optimal Experience*, Harper Perennial Modern Classics.
- (ミハイ・チクセントミハイ (1996) 『フロー体験—喜びの現象学』今村浩明、世界思想社)
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (1998) *Finding Flow : The Psychology of Engagement with Everyday Life*, Basic Books.
- (ミハイ・チクセントミハイ (2010) 『フロー体験入門—楽しみと創造の心理学』大森弘訳、世界思想社)
- アーサー・E・パウエル編 (1981初版, 1983第5版) 『神智学大要 第一巻エーテル体』仲里誠桔訳、たま出版
- Tart, Charles T. (1972) Concerning the scientific study of the human aura. *Journal of the Society fir Psychical Research*, 46(751), 1-21.
- Thalbourne, Michael A. (1982) *A glossary of parapsychology*, London, Heinemann.
- 志岐幸子・福林徹 (2001) 「トップアスリートに起きるいわゆる「不思議な体験」—ベストパフォーマンス遂行時の状況から—」『感性工学研究』1(2), 37-46.
- 志岐幸子 (2008) 『岡田武史監督と考えた「スポーツと感性」』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ヶ条』祥伝社
- Shiki Yukiko. (2012) Collective views of the workings and significance of experiences in the zone from the standpoint of kansei. *AAAI Technical Report SS-12-05 Self-Tracking and Collective Intelligence for Personal Wellness*, 48-53.
- Starn, Jane Ryburn. (2000) 「エネルギーヒーリングの理論的基礎：特集エネルギーヒーリング：実証研究を伴った代替医療の例として」『Quality Nursing』6(9)、文光堂、4-12
- ルドルフ・シュタイナー (2001第1刷、2009第9刷) 『いかにして超感覚的世界の認識を獲得するか』高橋巖訳、筑摩書房
- Jackson, Susan A. & Csikszentmihalyi, Mihaly. (1999) *Flow in sports*, Human Kinetics.
- (スーザン・A・ジャクソン、ミハイ・チクセントミハイ (2005) 『スポーツを楽しむ—フロー理論からのアプローチ』今村浩明・川端雅人・張本文昭訳、世界思想社)
- 高澤則夫 (2000) 「コンディショニング」『スポーツ心理学ハンドブック』上田雅夫監修、実務教育出版、200-206
- 吉井妙子 (2002) 『神の肉体 清水宏保』新潮社

和文抄録

本研究の目的は、スポーツをする人々が幸福を感じる「ゾーンにおける感性的体験」について、一つの見解を提示することである。まず、マーフィーとホワイトによるゾーンの特性、チクセントミハイのフローの特性、志岐と福林らによる感性的体験の特性の照合を行った。

次に、日本国内もしくは世界トップレベルの19名のアスリートや指導者を対象としてゾーンと感性についてのインタビュー調査を実施し、「オーラ」という人間のエネルギーの場の観点から検討した。

その結果、「ゾーンにおける感性的体験」はチクセントミハイの提唱するフローの一部であること、「ゾーンにおける感性的体験」は、視覚では認識できない超感覚的知覚で感知するオーラに関わる体験であることが示唆された。さらに、「ゾーンにおける感性的体験」の特性は30に分類された。

Abstract

The purpose of this study is to present one view regarding "Kansei Experience in the zone" with the happiness one feels when playing sports. Firstly, the characteristics of the "zone experiences" collected by Murphy and White, the characteristic properties of "flow experiences" organized by Csikszentmihalyi,

and "Kansei experiences" gathered by Shiki and Fukubayashi were compared.

Next, 19 athletes and coaches who represent top-level sports in Japan and internationally were interviewed about "the zone" and "Kansei". Then, the results of the survey were analyzed from the point of view of the human energy field called "aura".

As a result, it is suggested that "Kansei experience in the zone" is involved in "flow experience" and is related to aura that can be felt not by eye sight but by extrasensory perception. It is revealed that the "Kansei experience in the zone" can be classified into 30 characteristics.

Key Words : Sports, Kansei, Zone, Flow, Aura

謝辞

A選手・G選手・J選手へのインタビュー調査の実施にあたっては、関西大学の村川治彦准教授にご尽力頂きました。改めて御礼申し上げます。また、調査にご協力頂きましたアスリート、指導者の皆様がこの場をお借りして深謝申し上げます。本研究は、2011年度に採択された文部科学省による助成（挑戦的萌芽研究）を受けて行われました。