

# インタラクティブなスポーツコーチングの探究

—— 高校生アスリートが重要と考える競技力向上要因について ——

伊 藤 潔

平成30年6月27日受理

Investigating Interactive Sports Coaching through Identifying Factors for Improving Competitiveness that High School Students Consider Important

Kiyoshi Ito

## 目 次

1. はじめに
2. 研究方法
  - 2.1 調査対象・時期・手続き
  - 2.2 調査内容
    - 2.2.1 調査用紙の概要
    - 2.2.2 検討項目
    - 2.2.3 統計処理
3. 結果
  - 3.1 対象者の特徴
  - 3.2 競技力向上要因の重要度（順位）
  - 3.3 性差にみる競技力向上要因の重要度
  - 3.4 競技形態にみる競技力向上要因の重要度
  - 3.5 競技タイプにみる競技力向上要因の重要度
4. 考察
5. 結論

謝辞

参考文献

資料：アンケート調査用紙

## 1. はじめに

高等学校の運動部活動においては、コーチのアイデアで練習メニューが作成され、生徒である選手はコーチの指示通りに練習メニューを消化する。選手の習熟度に応じて練習内容はその都度変更はあるにせよ、コーチ主導の練習メニューが日々繰り返され、その結果、選手は様々なスキルを獲得し、パフォーマンスを向上させ

ることが出来る。更に強化合宿や練習試合等の実戦形式を通じて競技大会に臨むことになる。多少の例外があるにせよこの練習過程が高等学校の運動部活動での一般的なコーチングの姿であると言える。

この方法論は基本技術が伴っていないと考えられる高校生アスリートには合理的であり、選手に望まれる効果を与えていることは確かである。そのため指導現場では問題視されることは

なく、特段注意は向けられていない。しかしながら、長期間の練習においてコーチの主導権がいつしか強大になりすぎると、コーチからの一方的なプレーの強要により選手のパフォーマンスへの制限行為が指導の中心となり、自律性支援を伴わないコーチングや論理的・科学的根拠がなく、社会的にも受け入れ難いコーチングに発展することが稀にある。すなわち、コーチが選手との関係において絶対的権力者と化してしまい、このことが起因してのコーチの体罰やパワーハラスメントが常態化することで、双方に自覚症状がないまま問題行動が深刻化し社会的に重大な問題に発展することがある。最悪な場合には高校生アスリートの自殺という結末で明るみになることさえある<sup>1)</sup>。

スポーツには元来「気晴らし」や「負けっ振りの良い人」などの原義がある。本来、コーチの役割は選手の競技パフォーマンスのみならず、人としての社会的成長を促し、長期的にみれば人生に幸福をもたらすことが使命であるとすれば、現在のコーチング現場には本末転倒といわざるを得ない現状が存在する。スポーツの本質的な良さを再認識すると共に、スポーツ活動に潜む本質的な危険性を熟知し、スポーツは時には諸刃の剣になり得ることを肝に銘じてのコーチングが求められる。

全国大学体育連合の「運動部活動等における体罰・暴力に関する調査報告書」(2014)では運動部活動経験者の20.5%が体罰を受けており、学校期別にみると小学期で28.7%、中学期で59.1%、高校期で54.0%、大学で5.8%と報告されており、中高校生が体罰を受ける割合が顕著に高いことが理解できる<sup>2)</sup>。このような状況を改善するために平成25年度に文部科学省が設置した「スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議(タスクフォース)」では、「新しい時代に相応しいコーチング及びコーチ」を確立することが提唱され、そのための方策の一つとして、スポーツ庁は平成26～27年度にコーチング・イノベーション推進事業を実施し、コーチ育成のための「モデル・コア・カリキュ

ラム」を作成し、コーチングの改善を試みている<sup>3)</sup>。このように指導現場での問題行動に対して国を挙げて対応せざるを得ない現状があることから、様々な視点からコーチングを見つめ直し、選手の特性に応じたコーチングを改善、開発していく必要性が確認される。

先述したコーチの一方的なコーチングによりたとえいじめやパワーハラスメントに至らなかったとしても、不合理といえるコーチングにより、将来を嘱望されている選手達が本来の能力を発揮出来ず、競技会で成績を伸ばせずにリタイアするケースが数多い。このような問題を解決するためには選手とコーチとの双方向間によるコミュニケーションの確立が重要となる。実社会ではお互いの意思疎通を図ることは基本的なスキルであり、スポーツ指導現場においても容易に行うことが可能であると思われがちであるが、現実には思うほど容易ではない。勝利至上主義を掲げる、若しくはそれに準ずるスポーツ指導現場では選手から競技力向上に必要と思われる練習内容についてのコーチへの要望や意見は暗黙のルールが存在するせいなのか定かではないが敬遠され、ともすればタブー視されることが多い。選手とコーチ間の競技力向上要因に関しての「コミュニケーション」は現在、双方向間ではなく、一方的であり決して良好な関係であるとは言えない。

これからのスポーツコーチングにおいては選手が競技力向上のために何を望んでいるのか、どのようなスキルをいかにして獲得したいのかについての競技者心理をコーチが事前に把握し、一方的なコーチングからの脱却が喫緊の課題であるとする。その結果、両者が協働することで、質の高いコーチングの実現が期待出来る。更にコーチは選手とのコミュニケーションを通じて自身のコーチングをアップデートすることで選手のパフォーマンスをより高次なものに発展させ、人間的成長をも導くことが期待できる。そこで本研究の目的は競技力を向上させるためにはどのような練習方法やスキル獲得を高校生アスリートが重要と意識しているのかを

明らかにし、より合理的で進歩的なコーチングを実現させるための一助とすることである。

## 2. 研究方法

### 2.1 調査対象・時期・手続き

調査は岩手県内の高校生、1年生38名、2年生34名、計72名（男子32名、女子40名）を対象に2015年2月に実施した。調査実施に当たり、事前に高校の担当者に質問・回答用紙を配付し内容を精査して頂き、調査許可を得た。生徒には調査の主旨を説明後、回答内容は統計的に処理され、個人が特定されることが無いこと、得られた情報を本研究以外で用いることがないこと、途中で回答をやめても何の不利を被らないことを申し添えた。その後、調査用紙を配布し、回答に協力して頂いた72名全員から回収した。結果的に運動部に所属していない生徒を除いた70名（男子32名、女子38名）からの回答が研究対象データとなった。

### 2.2 調査内容

#### 2.2.1 調査用紙の概要

フェイスシートには性別、在籍、学年、競技歴、練習頻度、所属部活動の項目を設けた。

質問項目については、スポーツ科学の研究者であり、かつ現在大学運動部活動の指導に携わる大学教員2名と筆者を含む3名が高校生アスリートの競技力向上に必要と考えられる要因についてブレインストーミングを行った。その結果、38項目が挙げられ統合できる内容は整理し6つのカテゴリーに分類（練習・トレーニング・ミーティング・研究・環境・対人関係）し、最終的に21の質問項目を決定した。

選手の競技力向上要因の重要度を明らかにするために、評定方法として、項目の評定は「1が全く重要視しない、2、3、4、と数字が増えるごとに重要視する度合いが強くなり、10が最も重要視する」の10段階自己評定を用いた。

#### 2.2.2 検討項目

- 1) 対象者の特徴
- 2) 競技力向上要因の重要度（順位）
- 3) 性差にみる競技力向上要因の重要度
- 4) 競技形態にみる競技力向上要因の重要度：個人競技（個人種目がある競技）と団体競技（団体種目のみの競技）の選手間で競技力向上要因の重要度に差がみられるのかを検討
- 5) 競技タイプにみる競技力向上要因の重要度：ネット型、ゴール型、ベースボール型競技の選手間において競技力向上要因の重要度に差がみられるのかを検討

#### 2.2.3 統計処理

統計手法として性差、および競技形態（個人競技と団体競技）による競技力向上要因の重要度に対する意識の差には $t$ 検定を、競技タイプ（ネット型・ゴール型・ベースボール型）による意識の差には1要因分散分析を用いた。有意水準5%未満を統計学的有意と判断した。

## 3. 結果

### 3.1 対象者の特徴

本研究における対象者の特徴は表1に示す通りである。対象者は高等学校の1学年と2学年の生徒であり、全体の52.9%が1学年、47.1%が2学年の生徒で、ほぼ同様の割合であった。男女比については全体の45.7%が男子、54.3%が女子であり、若干女子の割合が高かった。

競技年数については全体の52.9%が5年以上10年未満のキャリアを持っており、10年以上のキャリアを持っている12.9%のカテゴリーと合わせると65.8%となった。

練習頻度については全体の55.7%が週6日、38.6%が週7日練習を行っており、これらを合わせると全体の94.3%となり、生徒の殆どが週6日以上練習をしていた。性別にみるとは週6日練習は男子が32.9%、女子が22.9%、一方、週7日練習は男子が12.9%、女子が25.7%で、

表 1. 対象者の特徴

	全体		男子		女子	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
全体	70	100.0	32	45.7	38	54.3
学年						
1 学年	37	52.9	19	59.4	18	47.4
2 学年	33	47.1	13	40.6	20	52.6
競技年数						
5 年未満	24	34.3	10	31.3	14	36.8
5 年以上 10 年未満	37	52.9	18	56.3	19	50.0
10 年以上	9	12.9	4	12.5	5	13.2
練習頻度						
週 7 日	27	38.6	9	28.1	18	47.4
週 6 日	39	55.7	23	71.9	16	42.1
週 5 日以下	4	5.7	0	0.0	4	10.5
所属運動部						
球技種目	59	84.3	27	84.4	32	84.2
ゴール型	32	45.7	17	53.1	15	39.5
バスケット	15	21.4	7	21.9	8	21.1
ハンドボール	11	15.7	4	12.5	7	18.4
サッカー	6	8.6	6	18.8	0	0.0
ネット型	14	20.0	2	6.3	12	31.6
ソフトテニス	8	11.4	2	6.3	6	15.8
バレーボール	5	7.1	0	0.0	5	13.2
卓球	1	1.4	0	0.0	1	2.6
ベースボール型	13	18.6	8	25.0	5	13.2
硬式野球部	8	11.4	8	25.0	0	0.0
ソフトボール	5	7.1	0	0.0	5	13.2
その他種目	11	15.7	5	15.6	6	15.8
弓道	5	7.1	2	6.3	3	7.9
剣道	1	1.4	1	3.1	0	0.0
陸上競技	4	5.7	2	6.3	2	5.3
器械体操	1	1.4	0	0.0	1	2.6

男子は週 1 日休む傾向が女子より高かった。

所属運動クラブについては、球技種目の運動部に所属する生徒が全体の 84.3% と多く、それらはゴール型 45.7%、ネット型 20.0%、ベースボール型 18.6% に分類される。球技種目以外は全体の 15.7% で、武道である弓道部・剣道部、および陸上競技部、器械体操部に所属し

ていた。

### 3.2 競技力向上要因の重要度（順位）

競技力向上要因の重要度の順位は表 2 の通り、「マナーの向上」、「日々の練習」、「クラブ内の人間関係」、「技術トレーニング」、「団体練習」、「身体トレーニング」、「他チームとの練習

表 2. 競技力向上要因の重要度 (順位)

順位	項目	カテゴリー	全体 $n=70$	
			M	SD
1	マナーの向上	対人関係	8.66	1.57
2	日々の練習	練習 (プログラム含)	8.60	1.44
3	クラブ内の人間関係	対人関係	8.59	1.65
4	技術トレーニング	トレーニング (コンディショニング含)	8.44	1.67
5	団体練習	練習 (プログラム含)	8.43	1.95
6	身体トレーニング	トレーニング (コンディショニング含)	8.11	1.72
7	他チームとの練習試合	練習 (プログラム含)	8.09	2.10
8	戦術トレーニング	トレーニング (コンディショニング含)	7.91	2.06
9	コンディショニング	トレーニング (コンディショニング含)	7.89	2.06
10	練習環境	環境	7.89	2.45
11	相手チームの研究	研究	7.76	2.12
12	メンタルスキルトレーニング	トレーニング (コンディショニング含)	7.67	2.35
13	個人練習	練習 (プログラム含)	7.66	2.07
14	遠征合宿	練習 (プログラム含)	7.39	2.33
15	指導者主体のミーティング	ミーティング (日記含)	7.34	2.35
16	選手たちだけのミーティング	ミーティング (日記含)	7.31	2.27
17	練習プログラムの作成	練習 (プログラム含)	7.07	2.17
18	指導者の競技レベル	対人関係	7.04	2.66
19	競技ルールの研究	研究	6.64	2.54
20	家庭環境	環境	6.59	2.61
21	練習日記の記入	ミーティング (日記含)	5.79	2.72

M: 平均値, SD: 標準偏差

試合」(平均値 8 点台)の項目が上位を占めた。これらの項目のカテゴリーに注目すると「対人関係」,「練習 (プログラム含)」,「トレーニング (コンディショニング含)」の 3 つのカテゴリーであった。反対に重要度が低かった項目は「練習日記の記入」や「家庭環境」,「競技ルールの研究」(平均値 6 点台)であった。

### 3.3 性差にみる競技力向上要因の重要度

性差により競技力向上要因の重要度に違いが見られるのかについて検討した結果, 表 3 の通り,「遠征合宿」,「技術トレーニング」,「身体トレーニング」,「メンタルスキルトレーニング」,「練習日記の記入」,「家庭環境」の全て項目において女子は男子より有意に重要度が高かった。

### 3.4 競技形態にみる競技力向上要因の重要度

競技形態により競技力向上要因の重要度に違いが見られるのかについて検討した結果, 表 4 の通り,「個人練習」,「他チームとの練習試合」,「戦術トレーニング」,「指導者主体のミーティング」の項目で団体競技が個人競技より有意に重要度が高かった。特に「他チームとの練習試合」における差の程度は大きいと判定される。

### 3.5 競技タイプにみる競技力向上要因の重要度

競技タイプにより競技力向上要因の重要度に違いが見られるのかについて検討した結果, 表 5 の通り,「練習日記の記入」において有意差が認められた。多重比較検定の結果, ネット型がゴール型よりも有意に重要度が高かった。

表 3. 性差にみる競技力向上要因の重要度

	男子 (n=32)		女子 (n=38)		t(68)	p	ES
	M	SD	M	SD			
練習 (プログラム含)							
日々の練習	8.53	1.52	8.66	1.38	0.37	0.72	0.09
個人練習	7.19	1.94	8.05	2.12	1.77	0.08	0.42
団体練習	8.34	1.86	8.50	2.04	0.33	0.74	0.08
他チームとの練習試合	8.25	1.74	7.95	2.38	0.60	0.55	0.14
遠征合宿	6.69	2.29	7.97	2.22	2.38*	0.02	0.57
練習プログラムの作成	6.78	1.95	7.32	2.34	1.03	0.31	0.25
トレーニング (コンディショニング含)							
技術トレーニング	7.90	1.82	8.90	1.41	2.56*	0.01	0.61
戦術トレーニング	7.66	1.77	8.13	2.28	0.96	0.34	0.23
身体トレーニング	7.50	1.70	8.63	1.58	2.88*	0.01	0.69
メンタルスキルトレーニング	6.94	2.61	8.29	1.93	2.49*	0.02	0.60
コンディショニング	7.56	1.92	8.16	2.16	1.21	0.23	0.29
ミーティング (日記含)							
指導者主体のミーティング	7.09	2.47	7.55	2.26	0.81	0.42	0.19
選手たちだけのミーティング	7.13	2.28	7.47	2.27	0.64	0.53	0.15
練習日記の記入	4.81	2.53	6.61	2.64	2.89*	0.01	0.69
研究							
競技ルールの研究	6.00	2.49	7.18	2.48	1.99	0.05	0.48
相手チームの研究	7.31	1.91	8.13	2.24	1.63	0.11	0.39
環境							
練習環境	7.36	2.85	8.32	2.00	1.57	0.11	0.38
家庭環境	5.78	2.88	7.26	2.16	2.40*	0.02	0.57
対人関係							
指導者の競技レベル	6.84	2.87	7.21	2.48	0.57	0.57	0.14
クラブ内の人間関係	8.63	1.43	8.55	1.83	0.18	0.86	0.04
マナーの向上	8.38	1.81	8.90	1.31	1.35	0.18	0.32

M: 平均値, SD: 標準偏差, ES: 効果量, \*:  $p < .05$ 

#### 4. 考 察

本研究の対象者は小学生から競技を継続している生徒が多く、かつ練習頻度が高いことから、総じて競技力向上意欲が高いことが推測され、本研究の目的の達成には相応しい対象者であったと考えることができる。

高校生アスリートが競技力向上に最も重要であると感じていた要因は「マナーの向上」であり、「対人関係」のカテゴリーであった。山本

らの体育系大学生におけるライフスキルと学業成績との関連を調査した研究では成績上位群が下位群よりも「対人マナー」の自己評価の値が有意に高いことを明らかにし、「対人マナー」の良さが教員からの支援を受ける機会を増加させることを主張している<sup>4)</sup>。マナーの向上が運動部活動においても選手とコーチとの関係を良好にし、コーチからより質の高いアドバイスを受ける機会が増加することを高校生アスリートは意識して部活動を行っていることが推測でき

表 4. 競技形態にみる競技力向上要因の重要度

	個人競技 (n=20)		団体競技 (n=50)		t(68)	p	ES
	M	SD	M	SD			
練習 (プログラム含)							
日々の練習	8.45	1.39	8.66	1.47	0.55	0.59	0.14
個人練習	6.80	2.24	8.00	1.92	2.26*	0.03	0.59
団体練習	7.95	2.31	8.62	1.77	1.31	0.20	0.34
他チームとの練習試合	6.90	2.40	8.56	1.79	3.17*	0.00	0.82
遠征合宿	7.15	2.28	7.48	2.37	0.53	0.60	0.14
練習プログラムの作成	7.10	2.34	7.06	2.12	0.07	0.95	0.02
トレーニング (コンディショニング含)							
技術トレーニング	8.20	1.77	8.54	1.64	0.77	0.45	0.20
戦術トレーニング	6.85	2.72	8.34	1.57	2.87*	0.01	0.75
身体トレーニング	7.70	2.05	8.28	1.57	1.28	0.21	0.33
メンタルスキルトレーニング	7.30	2.20	7.82	2.41	0.83	0.41	0.22
コンディショニング	7.35	2.28	8.10	1.95	1.39	0.17	0.36
ミーティング (日記含)							
指導者主体のミーティング	6.20	2.21	7.80	2.27	2.68*	0.01	0.70
選手たちだけのミーティング	6.55	2.16	7.62	2.26	1.81	0.07	0.47
練習日記の記入	5.50	2.48	5.90	2.83	0.55	0.58	0.14
研究							
競技ルールの研究	6.40	2.39	6.74	2.61	0.50	0.62	0.13
相手チームの研究	7.10	2.43	8.02	1.95	1.66	0.10	0.43
環境							
練習環境	8.00	2.66	7.84	2.39	0.25	0.81	0.06
家庭環境	5.90	2.49	6.86	2.63	1.40	0.17	0.36
対人関係							
クラブ内の人間関係	8.30	1.38	8.70	1.74	0.92	0.36	0.24
指導者の競技レベル	6.25	2.49	7.36	2.68	1.60	0.12	0.42
マナーの向上	8.75	1.37	8.62	1.65	0.31	0.76	0.08

M: 平均値, SD: 標準偏差, ES: 効果量, \*:  $p < .05$ 

る。

同じく、「対人関係」のカテゴリーで「クラブ内の人間関係」を3番目に重要度が高いと認識しており、選手間の人間関係の良好さがクラブ活動における質の高いコミュニケーションを促進させ、チーム内でお互いに打ち解けた心理状態での練習環境が競技力向上に貢献できることを選手達は感じ取っていることが示唆される。

2番目に重要と感じている要因は「日々の練

習」であった。週当たりの練習頻度が、休まず7日練習を行う選手が38.6%、週6日の練習を行う選手の55.7%と合わせると94.3%になる。この豊富な練習量に加えて、「技術トレーニング」が4番目、「団体練習」が5番目に重要であると意識していることを考慮に入れば、高校生アスリートは競技力向上のために可能な限り練習量を確保し、より多くの基本的技術やチームプレーの習得を求めていることが推測できる。

表 5. 競技タイプにみる競技力向上要因の重要度

	ネット型 (n=14)		ゴール型 (n=32)		ベースボール型 (n=13)		F(df=2)	$\eta^2$	p	多重比較検定
	M	SD	M	SD	M	SD				
練習（プログラム含）										
日々の練習	8.71	1.14	8.63	1.52	8.46	1.51	0.11	0.00	0.90	
個人練習	7.86	1.92	8.31	1.62	6.92	2.43	2.51	0.08	0.09	
団体練習	8.57	1.28	8.44	1.93	8.69	1.55	0.11	0.00	0.90	
他チームとの練習試合	8.36	1.39	8.41	1.93	8.69	1.60	0.15	0.01	0.86	
遠征合宿	8.29	1.64	7.25	2.53	7.39	2.10	1.06	0.04	0.36	
練習プログラムの作成	7.43	1.65	6.97	2.35	7.15	1.68	0.24	0.01	0.79	
トレーニング（コンディショニング含）										
技術トレーニング	8.50	1.16	8.56	1.87	8.31	1.18	0.12	0.00	0.89	
戦術トレーニング	8.21	1.42	8.25	1.70	8.69	1.03	0.45	0.02	0.64	
身体トレーニング	8.36	1.60	8.38	1.45	7.69	1.80	0.95	0.03	0.39	
メンタルスキルトレーニング	8.43	1.87	7.59	2.58	7.62	2.18	0.67	0.02	0.52	
コンディショニング	8.50	1.51	7.91	2.08	8.15	1.91	0.47	0.02	0.63	
ミーティング（日記含）										
指導者主体のミーティング	7.71	1.33	7.63	2.46	7.77	2.09	0.02	0.00	0.98	
選手たちだけのミーティング	7.79	1.37	7.31	2.22	7.85	2.54	0.41	0.01	0.67	
練習日記の記入	7.36	1.86	5.03	2.79	7.00	2.38	5.44*	0.16	0.01	ネット型>ゴール型
研究										
競技ルールの研究	6.64	2.59	6.69	2.73	6.54	2.54	0.02	0.00	0.99	
相手チームの研究	8.29	1.27	7.69	2.18	8.62	1.26	1.37	0.05	0.26	
環境										
練習環境	8.93	1.07	7.69	2.47	7.69	2.56	1.63	0.05	0.21	
家庭環境	6.86	2.51	6.81	2.72	6.46	2.82	0.09	0.00	0.91	
対人関係										
クラブ内の人間関係	8.86	1.10	8.59	1.86	8.54	1.66	0.15	0.01	0.86	
指導者の競技レベル	7.79	1.63	6.97	2.74	7.69	2.81	0.68	0.02	0.51	
マナーの向上	8.50	1.34	8.47	1.78	9.31	1.03	1.46	0.05	0.24	

M: 平均値, SD: 標準偏差,  $\eta^2$ : 効果量, \*:  $p < .05$

一方、意外にも高校生アスリートが重要でないと感じていたカテゴリーは「ミーティング(日記含)」である。「選手たちだけのミーティング」および「指導者のミーティング」はそれぞれ重要度が下位から6番目、7番目の順位となっている。特筆すべき点は「練習日記の記入」が最下位で、最も重要度が低かったことである。一般的に「ミーティング(日記含)」では練習・試合の反省や技術・戦術行動の評価・診断を効果的に行うことが出来、加えて選手とコーチ、選手間の絆を深めチームワークの向上に貢献できると考えられているが、高校生アスリートは重要視していないようである。この原因は現代の

高校生アスリートは練習後、ルーティーンとして行われるミーティングや練習日記の記入よりも自らが好むタイミングでのラインやチャットなどのSNSでの情報交換を好むのではないだろうか。若い世代のコミュニケーションの方法に変化があることが推測される。ネガティブな見方をすれば練習日記については文章を考えて紙媒体で形式にこだわっての記入は苦手であり、そのこと自体が精神的ストレスになるのかもしれない。これらの疑問点については、今後の調査において質問内容を工夫し、項目を増加させることで対応して明らかにしていきたい。

その他で注目すべき重要度要因は下位から4



番目に重要度が低いと考えられている「指導者の競技レベル」が挙げられる。このことは「身体トレーニング」、「他チームとの練習試合」、「戦術トレーニング」を6, 7, 8番目にそれぞれ重要と感じていることを考慮に入れば、高校生アスリートはコーチの選手時代の実績よりも現在の指導内容を期待していることが推測される。すなわち、過去の実績から得られた指導方法よりも科学的根拠のある最新のコーチングを期待しているのではないだろうか。また、「家庭環境」については競技活動に対する精神的・経済的サポートが必要なはずで重要な要因と捉えていると予想していたが、結果は予想とは違い、2番目に重要度の低い項目であった。現在の家庭では高校生アスリートの活動に対する親の理解度が高く、高校生アスリートが十分なサポートを受けているため家庭環境に何一つ不自由を感じていないことがそもそも「家庭環境」を重要と感じ取れない要因であると考えられる。すなわち、恵まれている現状に高校生が気付いていないのであろう。

性差による重要度の差異については「遠征合宿」、「技術トレーニング」、「身体トレーニング」、「メンタルスキルトレーニング」、「練習日記の記入」、「家庭環境」の全ての項目において女子は男子より重要度が高かった。「練習日記の記入」と「家庭環境」は全体統計では前述のとおり、それぞれ最も重要視していない項目（最下位と2番目に値が低い）であったが、その要因には男子がより影響を及ぼしていたことが分かる。「遠征合宿」は皆で生活を共にするために親和性が求められる。先述の山本らの先行研究の結果から体育系大学生では女子のほうが親和性スキルは高いことが明らかにされている<sup>4)</sup>。本研究での女子アスリートも親和性が高いことを仮定すれば「遠征合宿」は取り組みやすく、寝食を共にすることでコミュニケーション能力やチームワークの向上を男子よりも重要視していることが推測される。女子が重要視している「身体トレーニング」の項目については、一般的に生理学的に体力が男子より劣る女子は日頃

の練習の中で男性のプレーを意識することで可能な限り身体能力を男子に近付けたい、加えて、劣る体力的要素を技術やメンタル面でカバーしようとする意識が働き、「技術トレーニング」、「メンタルスキルトレーニング」の項目で男子より競技力向上要因の重要度が高かったのではないのかと考える事ができる。

競技形態にみると「戦術トレーニング」、「個人練習」、「他チームとの練習試合」、および「指導者主体のミーティング」の全ての項目において団体競技の選手が個人競技の選手よりも重要であると認識していた。「戦術トレーニング」は個人の戦術に加えてチームの戦術も含まれるので団体競技で重要度が高いことは理解できる。しかしながら、団体競技の選手のほうが個人競技の選手よりも「個人練習」が重要であると認識していたことは興味深い。これについては、団体競技では個人の技術練習に加えて、チームメイトとの連携プレーが求められるため、個人競技よりも多様性が求められる。ゲームの状況に対応する数種類の個人技術が必要となり、その結果、習得すべき技術数が個人競技の選手よりも多いことが要因であると考えられる。「他チームとの練習試合」についても連携プレーの確認作業の必要性が個人競技よりも高いことで重要度は高くなることが推測される。「指導者主体のミーティング」についてはチームとしての戦いが団体競技には必要であり、高校生だけでは戦略、戦術の構築に困難をきたす為、「指導者主体のミーティング」をより強く求めることが要因であると考えられる。

競技タイプにみると「ネット型」の選手が「ゴール型」の選手よりも練習日記を重要視していた。これは「ネット型」の競技のほうが戦術行動を整理しやすい競技特性を持っていることが考えられる。「ゴール型」の競技は攻守の入れ替わりに連続性・意外性が存在し、しかも多様であるために戦術行動が複雑となり、省察して日記にまとめることが高校生にとっては極めて困難な作業であることが推測される。「ネット型」は陣地内にボールが入っているときには

相手はそのボールに触れることができないため、プレーの省察が「ゴール型」と比較すると容易であることが推測される。すなわち、省察できることイコール重要度に繋がったと考えられる。

本研究では高校生の競技力向上要因の重要度調査を行い、選手とコーチのインタラクティブな関係を基盤としてのより効果的なコーチングのための基礎情報を提供したが、今後は中学生や大学生の意識調査も行い、一貫性のある長期間のコーチングの実現のために情報提供することでコーチング現場に貢献したいと考えている。加えて、サンプル数や質問項目を再度検討し、競技レベルも考慮に入れてのインタラクティブで効果的なコーチングの研究が必要である。

## 5. 結 論

運動部活動におけるコーチは高校生アスリートが考える競技力向上の要因を把握し、練習メニュー作成時に考慮に入れることでインタラクティブなコーチングを実現することができる。

高校生アスリートのパフォーマンス向上のためには物理的に可能であれば選手一人一人の練習内容についての考え方や意識をコーチが把握し、オーダーメード的な視点をもって練習メニューを作成することが望ましい。

アスリートファーストの視点から高校生アスリートが望む強化方法を媒体として選手とコーチが質の高いコミュニケーションを促進させることでパフォーマンスの向上に努めることがこれからの世代に相応しい合理的なコーチングになるのではないだろうか。

## 謝 辞

御多忙中にも拘わらず、本研究のためのアンケート調査に快くご協力して頂いた高等学校の

先生方および生徒の皆様には衷心より御礼を申し上げます。

## 参 考 文 献

- 1) 公益社団法人 全国大学体育連合 (2014) 「『運動部活動等における体罰・暴力に関する調査報告書』掲載のお知らせ」  
<http://daitairen.or.jp/?p=6448> 【2018 年 4 月 10 日 確認】  
公益財団法人 全国大学体育連合 (2014) 「『運動部活動等における体罰・暴力に関する調査報告書』公益財団法人 全国大学体育連合, 5-6 ページ」  
<http://daitairen.or.jp/2013/wp-content/uploads/2015/01/f2cb4f9e1c5f5e1021e44042438f44ab.pdf> 【2018 年 4 月 10 日 確認】
- 2) 日本経済新聞 (2013) 「大阪の市立高男子生徒が自殺 部活顧問、体罰か 市教委が調査」, 『日本経済新聞』, 2013 年 1 月 8 日。  
[https://www.nikkei.com/article/DGXNASDG0801E\\_Y3A100C1CC0000/](https://www.nikkei.com/article/DGXNASDG0801E_Y3A100C1CC0000/) 【2018 年 3 月 6 日 確認】
- 3) 公益財団法人 日本体育協会 (2018) 「コーチ育成のためのモデルコアカリキュラム～スポーツ庁委託コーチ育成のための『モデル・コア・カリキュラム』作成事業～グッドコーチを育成するためのカリキュラムについて」  
<http://www.japan-sports.or.jp/coach/tabid1160.html> 【2018 年 3 月 6 日 確認】  
公益財団法人 日本体育協会 (2018) 「平成 27 年度 コーチ育成のための『モデル・コア・カリキュラム』作成事業報告書」公益財団法人 日本体育協会。  
<http://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/ikusei/doc/curriculum/modelcore.pdf> 【2018 年 3 月 6 日 確認】
- 4) 山本浩二, 島本好平 (2015) 「体育系大学生におけるライフスキルと学業成績との関連」, 『神戸医療福祉大学紀要』(神戸医療福祉大学), 第 16 巻第 1 号, 93-103 ページ。  
<http://id.nii.ac.jp/1049/00000301/> 【2018 年 2 月 15 日 確認】

## 選手による競技力向上に必要なと思われる要因の重要度調査 (お願い)

富士大学 経済学部 経営法学科  
准教授 伊藤 潔

競技力を向上させるためのコーチングにはコーチの視点だけではなく、競技者自身の考え方を尊重し、コーチングに取り入れる必要があると考えられます。今回、私はコーチと選手の意思疎通を円滑に図り、より良いコーチングスキルの開発の一助とするための研究に着手いたしました。ご回答いただいた内容は統計的に処理し、個人が特定されることは ございません。また、本研究以外で用いることもございません。何とぞ、本調査へのご協力をお願いいたします。

ご記入日 2015 年 月 日

質問-1. 一般的なことについてお聞きます。あてはまる番号を○で囲んでください。

性別 1: 男性 2: 女性

在籍 1: 中学生 2: 高校生 3: 大学生 4: その他 ( )

学年 1: 1 年生 2: 2 年生 3: 3 年生 4: 4 年生 5: その他 ( )

質問-2. 部活動のことについてお聞きます。ご記入およびあてはまる番号を○で囲んでください。

所属部活動 \_\_\_\_\_

競技歴 1: 5 年未満 2: 5～10 年未満 3: 10～15 年未満 4: 15 年以上

練習頻度(1 週間あたり) 1: 7 日 2: 6 日 3: 5 日 4: 3～4 日 5: 1～2 日

質問-3. あなたは競技力を向上させるには下記の 21 項目について、それぞれどのくらい重要視しますか？あてはまる番号をひとつ選んで○で囲んでください。1 が全く重要視しない、2, 3, 4, と増えるごとに重要視する度合いが強くなり、10 が最も重要視するとします。

## 1. 日々の練習

全く重要視しない ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 最も重要視する

## 2. 他チームとの練習試合

全く重要視しない ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 最も重要視する

## 3. 遠征合宿

全く重要視しない ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 最も重要視する

## 4. 個人練習

全く重要視しない ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 最も重要視する

## 5. 団体練習

全く重要視しない ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 最も重要視する

## 6. 技術トレーニング

全く重要視しない ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 最も重要視する

## 7. 戦術トレーニング

全く重要視しない ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 最も重要視する

## 8. 身体トレーニング

全く重要視しない ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 最も重要視する

## 9. メンタルスキルトレーニング

全く重要視しない ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 最も重要視する

## 10. コンディショニング

全く重要視しない ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 最も重要視する

## 11. 練習日記の記入

全く重要視しない ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 最も重要視する

## 12. 指導者主体のミーティング

全く重要視しない ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 最も重要視する

## 13. 選手たちだけのミーティング

全く重要視しない ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 最も重要視する

## 14. 練習プログラムの作成

全く重要視しない ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 最も重要視する

## 15. 競技ルールの研究

全く重要視しない ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 最も重要視する

## 16. 相手チームの研究

全く重要視しない ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 最も重要視する

## 17. 指導者の競技レベル

全く重要視しない ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 最も重要視する

## 18. 練習環境

全く重要視しない ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 最も重要視する

## 19. クラブ内の人間関係

全く重要視しない ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 最も重要視する

## 20. 家庭環境

全く重要視しない ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 最も重要視する

## 21. マナーの向上

全く重要視しない ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 最も重要視する

ご回答ありがとうございました。

