

スポーツの競技力向上における効果的指導方法の考察

1200514 逸見 隼久

高知工科大学 経済マネジメント学群

1. 要約

本研究では、スポーツにおける指導方法に着目し、選手の競技力を向上させるための効果的な指導方法を研究・考察した。その結果、責任感を選手に与えることは競技力向上をさせる上で効果的であるということが分かった。しかし、責任感には競技力向上に対してプラスに働く面とマイナスに働く面があることもわかった。さらに選手の技量の成長には能力を定量化する指導方法が効果的であるかを実証した。

これらの調査結果をもとに、本研究では競技力を向上させていく上で効果的な指導方法を考察していく。

2. 背景

近年、スポーツ界でパワハラなどの暴力的指導が問題視されている。これを受けて、日本スポーツ協会は相談窓口を設けた。相談窓口にはスポーツにおける暴力問題などが寄せられており、被害者から相談や通報を受けた件数は、図1に示すように、2015年は39件、2016年は51件、2017年は97件、2018年は121件と2015年から年々増え続けている[1]。

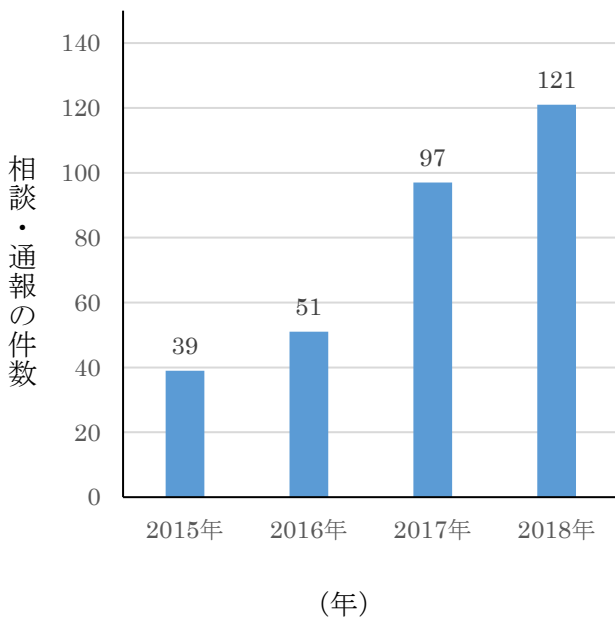


図1 スポーツにおける暴力行為の相談件数

また、図2がその相談内容を示す。パワハラが29%、暴力26%、暴言25%、セクハラ4%となっている。

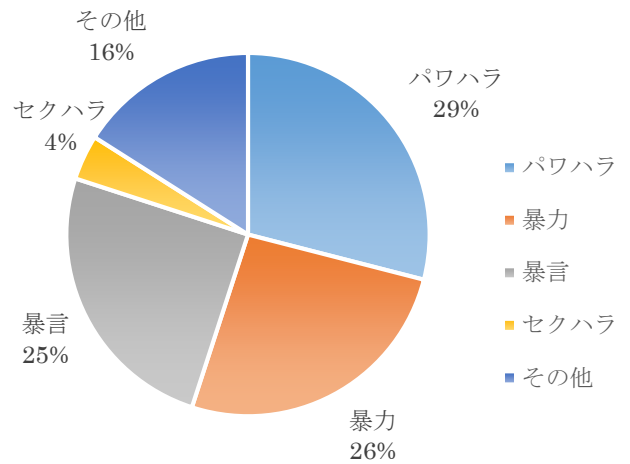


図2 相談内容の内訳

この結果からも分かるようにパワハラや暴力、暴言といった暴力的な指導方法が後を絶たず、大半を占めている。例えば、レスリング伊調選手の監督からのパワハラ問題や、アメリカン・フットボール部の無謀タックル問題等などが大きな問題となっている。

日本スポーツ協会も、スポーツ界における暴力行為根絶に向けて、「わが国の指導者、スポーツを行う者、スポーツ団体及び組織が一体となって、改めて、暴力行為根絶にむけて取り組む必要がある。」と表明している[2]。

こうした暴力的指導方法では、日本を背負って世界と戦える選手の成長も見込めず、新たにスポーツを始めようとしている人々も弊害を感じるだろう。一方、筆者がスポーツを10年以上続けてきて、与えられた役割や役職（キャプテン・エース等）などで、大会の成績が向上した選手がよく見受けられた経験があった。このことは、責任感と選手の技量が関係していることを示唆しているのではないかと考えた。暴力的

指導を強制的な指導と捉え、責任感を与える指導を、自発性を生む指導とした時に、真逆の指導方法であり、責任感を与える指導方法は競技力を向上させる上で効果的であると考えられる。

さらに、能力を定量化していくことは自分のどこが弱点であるかを見極めることができ、技量の成長につなげることが可能ではないかと考えた。

そこで、本研究では研究を進めるにあたって、以下の3つの仮説を設定した。

仮説1：責任感は競技力向上につながる。

仮説2：責任感是与え方によってプラスにもマイナスにも働く。

仮説3：能力を定量化することは技量の成長につながる。

これらの仮説を検証していき、本研究では、強制力に頼らない自発的な練習意欲を生むための効果的スポーツ能力向上の指導方法を考察した。

3. 研究方法

本研究では、はじめに、先行研究の調査を行なった。調査内容は、現在スポーツ界で問題視されている暴力的指導方法は選手の競技力を向上させる上で効果的であるか、責任感は競技力向上に効果的であるか、能力を定量化することは技量の向上につながるのかを先行研究により調査した。

次に、仮説2を立証するため、プロ野球選手において、チームに責任を持つキャプテンの打率と、成績に責任を持つエース投手の防御率を調査した。キャプテンの打率を調査する際に、まず、選手がキャプテンとなる前年の打率を調査し、その後、キャプテンとなった年の打率を調査し、キャプテンとしての責任感の影響を検討した。エース投手の防御率の調査では、エース投手を決定する際に、プロ野球の規定投球回数を満たした投手を対象として、チームの中で最も防御率が高い選手をエースとした。そこから、エースになった年とその次の年の防御率を調査し、エースとしての責任感の影響を検討した。これによりどういった責任感が選手の競技力に影響するのかを調査した。

仮説3の立証では、指導者4名に練習の中で能力を定量化したことが選手たちの技量の成長につながったのかをインタビューによって調査した。

この結果を元に、競技力向上に効果的な指導方法を考察した。

4. 先行研究

4.1 競技力向上における指導方法の効果

矢澤久史(2019)は、指導者の教え方がスポーツ選手のやる気に及ぼす影響について調査している[3]。

調査方法は全日本選手権(インカレ)で常に上位入賞する運動部に所属している4大学の大学生女子選手107名に質問紙を配布し、回収できた95名の結果を分析した。質問紙の内容は、運動部の部員4名に、今まで競技を行なってきた、監督、コーチなどの指導者の教え方で「やる気の出た教え方」と逆に「やる気をなくした教え方」をできるだけ挙げてもらい、そこから同じ言葉や似た言葉をグループに分け、全部で51項目からなる質問表を作成した。51項目の各項目に挙げられた指導者の教え方について、その教え方を受けたときに「1.非常にやる気をなくした」、「2.かなりやる気をなくした」、「3.やややる気をなくした」、「4.どちらでもない」、「5.やややる気が出た」、「6.かなりやる気が出た」、「7.非常にやる気が出た」の7段階で回答を求めた。項目別に平均値と標準偏差(SD)を算出し、4点(どちらでもない)を境にして、平均値が4点以上だった教え方をやる気が出た教え方、4点以下だった教え方をやる気をなくした教え方とみなし分類した。51項目中24項目がやる気が出た教え方、27項目がやる気をなくした教え方となった。やる気が出た教え方に分類された24項目を高得点順に10項目示したものが下の表1である。問3「うまいプレーに対してほめる」、問16「自信を持たせてくれる」、問41「信じてくれる」、問17「『勝てる』と言ってくれる」などの回答が得られた。

表1 やる気が出た教え方

番号	項目	平均値	SD
3	うまいプレーに対してほめる	6.18	0.98
16	自身を持たせてくれる	5.86	1.00
41	信じてくれる	5.83	1.01
17	「勝てる」と言ってくれる	5.76	1.17
6	楽しく教えてくれる	5.62	1.24
30	盛り上げてくれる	5.53	1.19
13	気持ちを分かってくれる	5.53	1.25
1	細かい技術を教えてくれる	5.49	1.04
51	チームの状態をほめる	5.41	1.22
33	必死さが伝わる	5.39	1.16

一方、やる気をなくした教え方に分類された 27 項目を低得点順に 10 項目示したものが下の表 2 である。問 35「プレーを全否定される」、問 11「決めつける」、問 37「意見を言っても全否定する」などが挙げられた。

表 2 やる気をなくした教え方

番号	項目	平均値	SD
35	プレーを全否定される	1.76	1.13
11	決めつける	2.19	1.07
37	意見を言っても全否定する	2.20	1.20
4	見くださうにいう	2.26	1.26
18	機嫌がすぐ変わる	2.32	1.16
5	乱暴な言葉使いをする	2.33	1.24
46	呆れた顔をする	2.37	1.07
23	否定的なことを言う	2.44	1.06
22	いきなり怒る	2.53	1.16
50	失敗を私生活に結びつけて怒る	2.60	1.31

調査の結果、指導者からほめられたり、自分自身のことを認められた時に選手はやる気を出す。逆に指導者が選手に対して否定的であったり、暴言を吐かれたりした場合にはやる気をなくすことが分かった。さらに、大道・北湯口 (2003) によると、体育学生を対象としたリフティング練習において、ほめられたグループの上達が一番早く、何も言葉をかけられないグループがこれに続き、叱られたグループの上達が一番遅かったという研究がある[4]。

これらの研究から、暴力的指導方法は、選手の競技力向上には効果的でないと考えられる。

4.2 責任感と競技力

金山舞穂 (2012) は、スポーツにおけるレギュラー選手と非レギュラー選手の心理的競技能力を比較することで、必要な心理特性を明らかにし、競技力向上に活用することを目的とした研究を行っている[5]。研究の対象者は、早稲田大学女子バスケットボール部の 1 年から 4 年を対象者とした。心理的競技能力検査及び、YG 性格検査の質問紙を用いて調査を行った。そこで、レギュラー選手の協調性が下がっているとい

う結果が出た。理由として、チームの中心選手として最適なパフォーマンスを発揮することで結果的に勝利につながり、勝利への執着心や自分の持つ責任感の強さなどが関係すると述べている。

さらに、緒方・田中・原田 (2002) は、看護基礎教育において、背景の異なる学生集団を対象に基礎看護技術の習得レベルを一定の水準に向上させることを目的として、「ジグソー学習法」を用いた研究を行なっている[6]。

ジグソー学習法とは、1987 年カリフォルニア大学サンタクルス校の心理学教授であったアランソンらの研究によって考案された学習法である。図 3 に示すように、ジグソー学習法では、クラス集団を 4 人編成の小グループに分割し、学習教材も四つの課題 (A~D) に分割する。小グループ内で四つの課題を各々分担する。その後、クラス内で同一課題を担ったメンバー同士が A~D の学習課題別に集まって学習課題を学習し合う。学習課題を終えたら、各自が元の小グループに戻って他のメンバーに教授する。つまり、小グループ内の一人ひとりが一つの学習課題を担い、グループメンバーに対して相互に教え、学びあう。したがって、学習教材の全体を学ぶにはメンバー同士は互いに教えあわなければならない。

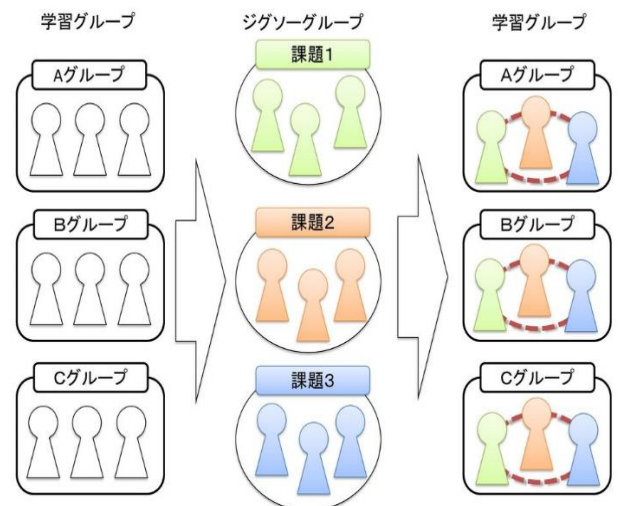


図 3 ジグソー学習法 [7]

また、ジグソー学習法を用いて授業を行なった後に、教授役を担当した学生の自己評価とグループメンバーによる教授者の評価表を配布し記入してもらった。評価項目は 4 段階評価とした。

表 3 で示すように、ジグソー学習法を用いた授業を行なった結果、実技試験課題である「基本ベッドの作成」の成績を、

2001 年度生とジグソー学習法を経験した 2002 年度生で比較したところ、2002 年度生の方が、クラス平均が 15.1 点高かった。

また、配布した評価表の「教授担当者の授業までの取り組み

表 3 実技試験（基本ベッドの作成）の結果

学生	クラス平均
2001年度生	68.4
2002年度生	83.5

み』という項目では、「他のメンバーに教える意欲」と「練習意欲」が高くなった。これは、一人ひとりが教授者になるという他者に対する責任ある役割を担ったことにより、個人への関心や興味を子下手自主的な学習態度が高まったと考えられる。つまり、責任感が学習への自主的・積極性を自然に促し、結果として学習意欲や看護技術の習得が高まり、技術向上につながったと考えられる。

この結果はスポーツにおいても同じことが言えるのではないかと考えられる。自分の為だけでなく、チームやペアの為に試合で勝ちたいと思うことや、頑張らなければいけないという責任感を持つことは結果的に自主的な練習意欲が高まり、競技力向上につながると言える。

これらの研究の調査の結果、選手に責任感を与えることで、選手自身に積極性が見られ、それらが競技力向上につながると考えられる。

4.3 能力の定量化と技量の成長

梅垣・友添（2010）は、先行研究の知見をさらに深めるため、文献研究により、米国の体育における道徳学習と責任学習に関する代表的な研究を概観し、これらの研究の課題と今後の方向性について明らかにすることを目的とした研究を行っている[8]。そのなかで、Crouch et al(1997)の仲間を仲介とした義務学習が課題達成に及ぼす影響についての調査を取り上げている。調査対象者は小学生 4 年生 24 人、5 年生 25 人、6 年生 18 人である。技能的な達成課題は、バレーボールのアンダーハンドパスとオーバーハンドパスで、これら両者の回数と成功数で測定された。教授方略として、A: グループ学習、B: ペア学習、C: 仲間を仲介とした義務学習の 3 つが実施された。A: グループ学習では、生徒たちは場所を交代しながら 1 分間の技能テストを行った。ただし、生徒同士の交流はなかった。B: ペア学習では、調査期間中ペアは固定され、お互いに励ましあったり教えあったりした。しかし、記録を

とることはなかった。C: 仲間を仲介とした義務学習では、ペア学習と同じペアを組みテスト中お互いの記録を取り合った。この学習には、①毎日、教師が目標設定をすること、②ペアの者がパフォーマンスを記録し、その記録が知らされること、③目標達成のための特別な活動内容が課せられること、④毎週特別な活動内容が示されたこと、のような特徴があった。

バレーボールの技能テストの結果は、仲間を仲介とした学習のほうが、グループ学習やペア学習よりも回数、成功数ともに多く記録した。仲間を仲介とした義務学習の中には、記録をとることや記録の公開という、グループ学習やペア学習にはない特徴がある。記録をとるということは、その生徒の能力を数値化しており、能力の定量化を行っていることになる。つまり、能力を定量化することは、技量を向上させていくうえで一つの有効的な手段であることが分かる。

ここまで三つの先行文献を調査し、「現在問題視されている暴力的指導方法は競技力向上には効果的ではない」、「責任感を与えることは競技力を向上していく上で効果的である」、「能力を定量化していくことは技量向上に有効である」、ことが示唆された。

5. 調査研究

5.1 「マイナス」の責任感と「プラス」の責任感

ここまでの先行文献の調査から、責任感は競技力向上に効果的であることが分かった。しかし責任感には様々な種類の責任感があると考えられる。競技そのものではなくチーム全体のことに責任を持たなければならないキャプテンと、自分の技量、結果を残すという責任を持たなければならないエースを比較し、同じ責任感でも競技力向上に対する影響に差異があるのかを調査した。

表 4 にプロ野球選手のキャプテンになる前となった年で打率を調査したものを示す。キャプテンになった際に打率が悪くなった選手が 20 名中 16 名いた。一方、表 5 に、プロ野球のエース投手の防御率を調査した結果を示す。エースとなった翌年にさらに防御率が良くなっている選手が 20 名中 15 名見られた[9]。この 2 つの調査結果から、キャプテンの責任感はスポーツ技量の向上に対してマイナスに働き、エースの責任感はスポーツ技量の向上に対してプラスに働いていることが示唆される。つまり、責任感は競技力向上に対してプラスに働くだけでなく、マイナスに働くこともあると考えられる。

表4 プロ野球キャプテンの打率

球団名/名前	1年前	キャプテン
※巨人/S	279	269
※巨人/A	294	275
DeNA/T	300	317
※日ハム/I	301	300
※DeNA/I	294	260
楽天/S	257	263
※阪神/T	300	262
※楽天/I	309	264
楽天/Y	261	276
※日ハム/K	254	243
※西武/A	323	303
※オリックス/F	264	250
※西武/K	307	289
※阪神/F	311	263
※阪神/I	286	267
※オリックス/I	331	262
オリックス/S	230	235
※日ハム/O	266	245
※日ハム/O	360	345
※日ハム/T	237	174

打率が悪くなっている選手を※とした

表5 プロ野球エースの防御率

球団名/名前	エース	1年後
※巨人/S	3.12	2.33
※広島カープ/M	2.46	1.53
※日ハム/D	1.78	1.44
※楽天/T	2.50	1.27
DeNA/M	2.86	3.94
※西武/K	2.58	1.97
※中日/O	2.89	2.52
阪神/M	2.89	3.20
※ヤクルト/I	3.60	3.52
※オリックス/K	2.01	1.98
※ロッテ/W	3.39	3.01
※ソフトバンク/T	3.17	2.95
※日ハム/O	2.61	2.24
※ソフトバンク/W	3.14	1.51
※DeNA/T	3.45	3.20
※ロッテ/I	3.27	2.16
中日/T	1.54	2.87
広島カープ/O	2.62	3.53
広島カープ/J	1.85	2.15
※楽天/N	3.02	2.91

防御率が良くなっている選手を※とした

5.2 能力定量化の必要性

先行文献調査により、バレーボールでは、能力を定量化することは技量を向上していく上で有効な手段であることを述べた。そこで、スポーツ指導者にインタビューすることで、別の競技だとどう変わってくるのか、技量向上以外にどのような効果があったのかなど、能力の定量化はどのように選手に影響を及ぼすのかを調査した。

インタビューは、中学校で10年以上ソフトテニスを指導している方々4名に行った。質問内容は、「今まで指導してきた中で選手の能力を定量化した練習はあるか」、「それはどのような練習か」、「その練習は選手の技量にどのように影響したか」等である。

「今まで指導してきた中で選手の能力を定量化した練習はあるか」についての回答は、4人の指導者全員が

- 「定量化した練習をしたことがある」と答えた。

「それはどのような練習か」については、4人の指導者が回答したものの中で同じだった回答が、

- 「サービス、レシーブ、スマッシュ、の成功率」

となった。

「その練習は選手の技量にどのように影響したか」についての回答は、

- 「定量化した練習以外にも、試合や、筋力トレーニング、メンタルトレーニングなど様々な練習を行っているため、能力を定量化した練習が直接選手の技量向上につながっているかは分からない」
- 「能力を定量化する練習となると、選手たちは良い数値を出そうとするため、普段の練習とは違った動きになり、緊張感を持った練習ができる」
- 「レシーブやスマッシュは相手のレベルがあり、試合によって変化が大きいが、サービスは確率が良くなった」
- 「能力定量化の練習は自分の数値も、仲間の数値も分かるため選手同士で競い合うこともあり、チームの士気が上がる」

などといった回答となった。

インタビューの結果から、ソフトテニスでは能力定量化の練習は、特にサービスにおいては確率も上がり選手の技量向上につながるという結果が分かった。また、技量向上だけでな

く、選手が緊張感をもってより試合に近い状態で練習に取り組むことができるため、メンタル面の強化にもなる。さらに、チーム一人ひとりの能力や技量が数値となって分かることで、仲間と切磋琢磨しチームの士気が上がるということが分かった。メンタル面が強くなることや、チームの士気が上がることは、直接的に選手の技量向上につながるわけではないが、仲間との競い合いなどが、選手自身の練習に対する積極性を生み、より質の高い練習をすることができるため、能力を定量化することは技量向上につながる指導方法として有効な手段の1つであると考えられる。

6. 結論

近年、スポーツ界で問題視されている暴力的指導方法は選手へ精神的ダメージを与えるだけでなく、競技力向上に対しマイナスに働くことが分かった。また、責任感を与えることは練習への積極性や自主性を生み、結果的にその練習意欲が競技力向上につながると示唆された

さらに、その責任感には競技力向上に対してプラスとマイナスの面があることが今回の研究で初めて明らかにされた。キャプテンと呼ばれる役割では、自分の技量に責任を持つというよりも、チーム全体を指揮しリーダーであるという責任感を持たなければならない、マイナスに働く。一方エースには、自分の技量に責任を持ち、結果を出さなければならないという責任感があり、プラスに働いているということが分かった。

また、責任感を与える指導方法以外に、選手の能力を定量化することが技量を向上させていくうえで有効な手段であることも分かった。

これらの結果から、強制力に頼らない自発的練習意欲を生むための効果的スポーツ能力向上の指導方法には、選手に自分の技量に責任感を持たせることが必要であり、さらに選手の能力を定量化する練習方法が技量向上に有効であると考えられる。

7. 今後の課題

本研究では、選手に責任感を与える指導方法と能力を定量化することが、強制力に頼らない自発的練習意欲を生むための効果的スポーツ能力向上の有効な手段であることが明らかにした。今後は、能力を定量化し責任感を与えるより具体的な指導方法を考えることが必要になる。例えば、技術レベルが高い人と低い人でチームを作り、定量化した練習でチーム同士の点数を競わせることで、レベルの高い者は低いものに

指導し、レベルの低い者はチームのレベルを下げまいと、それぞれ責任感を持つようになる。こういった、責任感と定量化の両方を用いた指導方法が考えられる。

また、エースと呼ばれる選手の性格の特徴や、練習のやり方、試合前の気持ちの持ち方など調査していくことで、新たな指導方法を見出す可能性もある。

キャプテンといわれるような役割では、自分の技量だけでなくチーム全体をまとめていかなければならない責任感が必要となり技量向上にはマイナスとなる。この場合、キャプテン以外の者にも責任を与えキャプテンの責任を分散していくといった方法などが必要であると考えられる。

さらに、能力の定量化に関するインタビューでは、今後更にインタビュー人数や、対象競技の種類を増やす等が課題となる。また、対象競技に対応して定量化の方法を具体化していく必要がある。

本研究を受けて、責任感を与える定量的な指導方法を具現化することによって、スポーツにおける暴力的指導がなくなれば幸いだ。

8. 謝辞

本研究を進めるにあたり、熱心なご指導を頂きました担当教員である林一夫先生へ心から感謝申し上げます。またインタビュー調査にご協力頂きました方々、互いに励ましあった研究室の仲間たちにも深く感謝し、御礼申し上げます。

9. 引用文献

- [1]朝日新聞 2018年12月24日 パワハラや暴力相談、スポーツ界急増 協会120件超
(<https://www.asahi.com/articles/ASLDM5G3FLDMUTQP00X.html>)
- [2]公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ界における暴力行為根絶に向けて (<https://www.japan-sports.or.jp/about/tabid931.html>)
- [3]矢沢久史 (2012) 指導者の教え方がスポーツ選手のやる気に及ぼす影響
- [4]大道等・北湯口純 (2003) ほめる指導とけなす指導の実験的成績例
- [5]金山舞穂 (2012) レギュラーと非レギュラーによる心理的競技能力検査
- [6]緒方巧、田中静美、原田ひとみ (2003) ジグソー学習法による基礎看護技術を高める教育研究

[7]SlideServe

(<https://www.slideserve.com/yates/5374213>)

[8]梅垣明美・朋添秀則 (2010) JTPE 掲載論文にみる体育における
道徳学習と責任学習の研究動向

[9]プロ野球データ Freak

(<https://baseball-data.com/stats/hitter-ce/>)