

指導者のコーチングスキルが
学生アスリートのライフスキル獲得に及ぼす影響
—大学サッカー競技を対象とした検討—

島本好平*
亀谷 涼* 壺阪圭祐**

抄録

本研究の目的は、大学年代のサッカー指導に携わる指導者を対象とし、ライフスキルの獲得を促す働きかけ（ライフスキルコーチング）の高・低が選手のライフスキルとどのように関連しているかを明らかにすることであった。予備調査では、関西学生サッカーリーグ2部Bリーグに所属する2チームの大学生102名（A大学男子、3年生9名・2年生・17名・1年生22名 B大学男子、4年生14名・3年生5名・2年生1名・1年生34名）にアンケート調査にてライフスキルを測った。調査自体は2015年12月に実施された。また、本調査では、関西学生サッカーリーグ2部Aリーグに所属する数チームの指導者にライフスキルコーチングを測り、コーチング力の高・低の2チームを選定した。そして、その指導者が指導する2チームの大学生97名（A大学男子、4年生4名・3年生14名・2年生9名・1年生20名 B大学男子、4年生7名・3年生6名・2年生13名・1年生18名）を1シーズン（5月・8月・12月）に渡り縦断調査し、選手の指導者から受けるコーチングの認知とライフスキルの関連をアンケート調査した。

キーワード：コーチングスキル，大学生，1シーズン，縦断調査

* 兵庫教育大学大学院 〒673-1415 兵庫県加東市下久米 942-1

** 明石市立明石商業高等学校 〒674-0072 兵庫県明石市魚住町長坂寺 1250

The influence that the coaching skill of the leader gives to the life skills acquisition of the student athlete —Examination for university soccer competitions—

Kohei SHIMAMOTO*
Ryo KAMETANI* Keisuke TSUBOSAKA**

Abstract

The purpose of this study intended for a leader engaged in the soccer instruction of the university generation and was to clarify how you were related to the life skills of the high low が player of the pressure (life skills coaching) to promote acquisition of the life skills. In the preliminary investigation, I measured life skills by questionnaire survey to 102 university students (University A boy, 22 University B boys raw for nine third grader .2 years for straight .17 people .1 years, five 14 fourth grader .3 years student .2 years straight one .1 years straight 34) of two teams which belonged to two copies of Kansai student soccer league B leagues. Investigation in itself was carried out in December, 2015. In addition, in this investigation, I measured life skills coaching to the leader of several teams which belonged to two copies of Kansai student soccer league A leagues and chose high low の two teams of coaching. And I ran for (May .8 .12 a month month) in 1 season and investigated 97 university students (University A boy, 20 University B boys raw for four fourth grader .3 years for straight 14 people .2 years for straight nine people .1 years, seven fourth grader .3 years straight six .2 years straight 13 .1 years straight 18) of two teams which the leader instructed, and questionnaire survey did the recognition of the coaching to receive from the leader of the player and connection of the life skills.

Key Words: Coaching skill, university student, 1 season, longitudinal survey

* Hyogo University of Teacher Education 942-1, Shimokume, Kato, Hyogo, 673-1415

** Akashi Commercial High School 1250, Chohanji, Uozumi, Akashi, Hyogo, 674-0072

1. 問題

スポーツを通じた人間形成は、指導者の誰もが必要と感じている。しかし、実際は勝敗を意識するあまり技術指導が優先され、人間形成が後回しになっていると考えられる。実際、アスリートによる賭博行為、未成年による飲酒喫煙、薬物乱用など社会的責任を負う事件が起きている。アスリートが競技を通して人間力を高めていくには、指導者の人間形成を意識した指導が必要となってくる。近年トレセン活動を充実させレベルアップを図ってきた日本サッカー協会も、中期計画として「育成環境の充実」を新たなミッションに付け加え、「地域/都道府県協会、Jリーグをはじめとするトップリーグとの連携を強化し、サッカーを通じた豊かな人間形成も意識した、より充実した長期一貫指導体制を構築します。」(JFA 中期計画)と提唱している。

豊かな人間形成を支える能力の1つとしては、日常生活で生じるさまざまな問題や要求への建設的かつ効果的な対処を促すライフスキル(以下、LS: Life Skills)が挙げられる。また、LSの獲得は、人々の専門的なパフォーマンスの発揮にもつながる可能性が指摘され(島本ほか, 2013)、実際、個人種目を中心として、LSは競技成績と正に関連することが示されている(垣田ほか, 2015; 島本・米川, 2014; 清水・島本, 2012)。今後、アスリートがさらに自身の競技レベルを高めていくには、技術を身につけるだけでなくLSも同時に身につけなければならない。さらには、競技終了後、または社会に出て豊かな生活を送るにはスポーツを通してLSを高め、心を豊かにする必要性が高まっている。

2. 目的

本研究では、一般的なレベルの大学生サッカー競技者を対象として、アスリートに求められるLS(島本ほか, 2013)とLSの獲得を促す指導者によるコーチング(壺阪ほか, 2015)に着目し、選手が認知する指導者からのLSコーチングと選手のLSとの関連性を調べることで、スポーツを通してLSを身につけ「サッカーを普及させること」、「W杯で優勝する」ことにつなげ、また、アスリートが心を豊かにし、競技終了後に豊かな社会を迎えられるよう、コーチングスキルの向上に

寄与する知見を得ることを目的とする。

3. 予備調査

3.1 目的

一般的なレベルの大学生サッカー競技者を対象として、アスリートに求められるLS(島本ほか, 2013)とLSの獲得を促す指導者によるコーチング(壺阪ほか, 2015)に着目し、選手が認知する指導者からのコーチングと選手のLSとの関連性の有無の獲得を主な目的とした。また、新入生と在学生(2年生)で分析を行い、学年による関連性の差異についても検証を行う。

3.2 方法

3.2.1 調査対象

調査対象は関西学生サッカーリーグ2部Bリーグに所属する2チームの学生であり、実施された調査に不備なく回答した102名(A大学男子, 3年生9名・2年生・17名・1年生22名/B大学男子, 4年生14名・3年生5名・2年生1名・1年生34名)である。

3.2.2 調査時期

調査は2015年12月に実施された。

3.2.3 調査内容

LSの獲得を促す指導者によるコーチングの認知度を評価する項目として、壺阪ほか(2015)が多数のスポーツ指導者の実践経験をもとに指導者用に開発した、LSの獲得を促すスポーツコーチングスキル尺度の全16項目を、学生アスリート用にアレンジしたものである。壺阪ほか(2015)の尺度は、「可視化を促すコーチング(例:自分のやるべきことは紙に書くよう指導している)」、「感謝する心を育成するコーチング(例:指導者が感謝の気持ちを日ごろから口にするようにしている)」、「目標達成を促すコーチング(例:目標は具体的に数値化するよう指導している)」、「自発的な行動を促すコーチング(例:失敗してもポジティブな言葉かけをするようにしている)」の4下位尺度からなるが、学生アスリート用では順に、「自分のやるべきことは紙に書くよう指導されてきた」、「指導者は感謝の気持ちを日ごろから口にしていた」、「目標は具体的に数値化するよう指導されてきた」、「失敗してもポジティブな言葉をかけてくれていた」等と項目の表現が一部修正

される。

大学生アスリート用LS評価尺度として、島本ほか(2013)による尺度で、「日本一」等の優秀な競技成績を達成した一流のスポーツ指導者たちの実践的な経験をもとに見出されたアスリートに求められるLSを、「ストレスマネジメント」「目標設定」「考える力」「感謝する心」「コミュニケーション」「礼儀・マナー」「最善の努力」「責任ある行動」「謙虚な心」「体調管理」という10側面から評価することができる(計40項目)。

3. 2. 4 手続き

予め各チームの指導者に説明を行い、調査についての説明、調査票の配布と回収は各チームの指導者により実施された。調査票への記入は各チームの指導者の説明後すぐに実施され、回収作業は即日行われた。

3. 2. 5 統計処理

相関分析を実施し、LSの獲得を促す指導者によるコーチングの認知とLSとの関連性を検証した。分析自体は学年ごとに実施した(1年生56名、2年生以上46名)。また、分析にはIBM SPSS Statistics version 23.0を使用し、有意水準は5%とした。

3. 3 結果及び考察

まず、LSコーチングとLSの間には正の相関関係が認められ(表1、表2)、負の相関関係は見られなかった。したがって、大学生サッカー競技者において、量変数は正に関連している可能性が確認された。

「目標達成を促すコーチング」において、新入生では5つのLSと有意な正の相関関係が見られたが(表1)、2年生以上では有意な相関関係は示されなかった(表2)。この5つのLSのうち、「考える力」を除く4つの側面は、2年生において「自発的な行動を促すコーチング」と正の相関関係が見られた(表2)。このことから、2年生以上ではそれまでに学生自身が指導者から受けてきたコーチングの影響もあり、自主的な行動に移すことが可能となり、コーチングの認知度とLSの関連が深まっているのではないかと考えられる。

一方で2群とも対人スキルである「コミュニケーション」との間には有意な相関関係は見られなかった。

「コミュニケーション」については、本研究で対象としたコーチングとは別に、親密な人間関係を促進する(榎本, 1986)と言われる「自己開示」を交えたコミュニケーションを指導者が意識させ、また、指導者自身が率先して自己開示しながら、チーム全体のコミュニケーションを活性化させていく必要があると言える。

結果として、「目標達成を促すコーチング」では学年間で関連性に明確な差異が認められたが、「可視化を促すコーチング」と「最善の努力」、「感謝する心を促すコーチング」と「感謝する心」というように、学年に関係なく共通して認められる関係性も見られた。このことから、部分的には、指導者のコーチングが選手のLSと安定的に正に関連していることが示唆された。

表1 選手が受けるコーチングの認知と選手のライフスキルとの相関係数
(1年生 n=56)

	可視化を促す コーチング	感謝する心を育成す るコーチング	目標達成を促す コーチング	自発的な行動を促す コーチング
目標設定	.623**	.163	.554**	.398**
コミュニケーション	-.102	.102	.061	.047
ストレスマネジメント	-.030	.177	.089	.154
体調管理	.237	.041	.450**	.368**
最善の努力	.356**	.057	.343**	.233
礼儀・マナー	-.055	.082	-.012	.016
責任ある行動	.192	.224	.288*	.023
考える力	.148	.294*	.321*	.148
謙虚な心	.131	.337*	.206	.064
感謝する心	.046	.416**	.150	.057

注) * p<.05 ** p<.01

表2 選手が受けるコーチングの認知と選手のライフスキルとの相関係数
(2年生以上 n=46)

	可視化を促す コーチング	感謝する心を育成す るコーチング	目標達成を促す コーチング	自発的な行動を促す コーチング
目標設定	.278	.285	.098	.375*
コミュニケーション	.272	.085	.272	.128
ストレスマネジメント	.261	.199	.070	.366*
体調管理	.136	.187	.035	.347*
最善の努力	.380**	.447**	.118	.464**
礼儀・マナー	-.136	.218	-.237	.334*
責任ある行動	.366*	.167	.046	.312*
考える力	.316*	.163	-.049	.259
謙虚な心	.290	.246	.111	.212
感謝する心	.174	.338*	.089	.214

注) * p<.05 ** p<.01

4. 本調査

4.1 目的

予備調査同様、一般的なレベルの大学生サッカー競技者を対象として、LSの獲得を促す指導者によるコーチング（壺阪ほか、2015）の認知とアスリートに求められるLS（島本ほか、2013）との関連性を、1シーズンを通じて縦断的に検証することを目的とする。また、時期的な要因に加え、指導者によるLSコーチングのレベルの高低も踏まえて検証を行う。

4.2 方法

4.2.1 調査対象

LSコーチングのレベルの低い指導者が指導するチーム（A大学）と高い指導者が指導するチーム（B大学）の学生を対象とした。分析はすべての調査に不備なく回答した97名（A大学男子、4年生4名・3年生14名・2年生9名・1年生20名 B大学男子、4年生7名・3年生6名・2年生13名・1年生18名）を対象として行った。

A大学とB大学が選定された経緯について述べると、事前に関西学生サッカーリーグ2部リーグに所属する指導者数名に、LSの獲得を促すスポーツコーチングスキル尺度（壺阪ほか、2015）の全16項目を用いてアンケート調査を実施し、特徴的なLSコーチングのレベルの高い指導者と低い指導者2名を選定した。

4.2.2 調査時期

調査は2016年のシーズン（5月～12月）における5月と8月、そして、12月の計3時点で実施された。

4.2.3 調査内容と手続き

いずれの調査とも、予備調査と同様の内容にて実施された。また、手続きについても、予備調査と同様に実施された。

4.2.4 統計処理

相関分析を実施し、LSの獲得を促す指導者によるコーチングの認知とLSとの関連性を検証した。分析は3時点にわたり大学（A大学、B大学）ごとに実施し、関連性の経時的な変化を検証した。分析にはIBM SPSS Statistics version 23.0を使用し、有意水準は5%とした。

4.3 結果及び考察

表3 各指導者のコーチングスキル

	A大学	B大学
可視化を促すコーチング	(低)5	(高)13
感謝する心を促すコーチング	(低)8	(高)16
目標達成を促すコーチング	(中)9	(高)13
自発的な心を促すコーチング	(中)9	(高)15
平均	(低)31	(高)57

表4 コーチングスキル分布

1項目	評価	全項目	評価
4～8	低	低	16～32
9～12	中	中	33～48
13～16	高	高	49～64

表5 指導者から受けたコーチングの量 A大学

	可視化を促す コーチング	感謝する心を促す コーチング	目標達成を促す コーチング	自発的行動を促す コーチング
5月	5.9	8.8	9.1	8.7
8月	6.1	8.7	9.5	8.8
12月	6.4	9.4	9.3	8.8

表6 指導者から受けたコーチングの量 B大学

	可視化を促す コーチング	感謝する心を促す コーチング	目標達成を促す コーチング	自発的行動を促す コーチング
5月	10.8	12.9	12.1	12.5
8月	10.5	12.4	11.8	11.6
12月	11.9	13.4	12.7	13.0

表7 選手が受けるコーチングの認知と選手のライフスキルとの相関関係

	A大学 5月 (n=47)			
	可視化を促す コーチング	感謝する心を促す コーチング	目標達成を促す コーチング	自発的な行動を促す コーチング
目標設定	.186	.031	-.031	-.030
コミュニケーション	.148	.119	.058	.262
ストレスマネジメント	.098	.213	.103	.220
体調管理	.106	.169	.206	.162
最善の努力	.115	.209	.159	.257
礼儀マナー	-.187	-.066	-.009	.208
責任ある行	-.043	.241	.221	.195
考える力	.116	.293*	.281	.354*
謙虚な心	.200	.235	.123	.282
感謝する心	.130	.176	.066	.237

注)* p<.05 **p<.01

表8 選手が受けるコーチングの認知と選手のライフスキルとの相関関係

	A大学 8月 (n=47)			
	可視化を促す コーチング	感謝する心を促す コーチング	目標達成を促す コーチング	自発的な行動を促す コーチング
目標設定	.183	.020	-.082	.194
コミュニケーション	-.070	.017	.040	.108
ストレスマネジメント	-.011	-.010	-.024	.115
体調管理	-.162	-.200	-.196	-.137
最善の努力	-.154	-.233	-.245	-.196
礼儀マナー	-.165	-.194	-.194	-.126
責任ある行	-.122	.075	.106	.038
考える力	-.326*	-.093	-.193	-.104
謙虚な心	-.352*	.034	-.012	-.118
感謝する心	-.382**	-.040	-.277	-.167

注)* p<.05 **p<.01

表9 選手が受けるコーチングの認知と選手のライフスキルとの相関関係

	A大学 12月 (n=47)			
	可視化を促す コーチング	感謝する心を促す コーチング	目標達成を促す コーチング	自発的な行動を促す コーチング
目標設定	.179	.037	.158	.122
コミュニケーション	-.156	.065	.182	.093
ストレスマネジメント	-.190	-.058	.110	.058
体調管理	-.229	-.120	-.100	-.196
最善の努力	.028	.017	.084	.005
礼儀マナー	.214	.296*	.285	.230
責任ある行	-.135	.099	.139	.071
考える力	-.133	-.038	.064	.032
謙虚な心	-.206	.005	.097	-.064
感謝する心	-.187	.079	.162	-.020

注)* p<.05 **p<.01

表10 選手が受けるコーチングの認知と選手のライフスキルとの相関関係

	B大学 5月 (n=44)			
	可視化を促す コーチング	感謝する心を促す コーチング	目標達成を促す コーチング	自発的な行動を促す コーチング
目標設定	.299*	.156	.193	.163
コミュニケーション	-.048	.237	.205	.306*
ストレスマネジメント	-.075	.111	-.021	.110
体調管理	.047	.346*	.234	.194
最善の努力	.217	.183	.424**	.107
礼儀マナー	.023	.173	.061	.205
責任ある行	.238	.301*	.265	.264
考える力	.024	.138	.219	.149
謙虚な心	.086	.274	.206	.307*
感謝する心	.129	.373*	.176	.271

注)* p<.05 **p<.01

表11 選手が受けるコーチングの認知と選手のライフスキルとの相関関係

	B大学 8月 (n=44)			
	可視化を促す コーチング	感謝する心を促す コーチング	目標達成を促す コーチング	自発的な行動を促す コーチング
目標設定	.375*	.127	.277	.421**
コミュニケーション	.194	.222	.083	.418**
ストレスマネジメント	.136	.361*	.005	.416**
体調管理	-.112	.146	-.001	.178
最善の努力	.425**	.141	.227	.345*
礼儀マナー	-.004	.218	-.078	.399**
責任ある行	.275	.426**	.236	.344*
考える力	.188	.082	.043	.345*
謙虚な心	.089	-.003	-.122	.425**
感謝する心	.197	.270	.027	.350*

注)* p<.05 **p<.01

表12 選手が受けるコーチングの認知と選手のライフスキルとの相関関係

	B大学 12月 (n=44)			
	可視化を促す コーチング	感謝する心を促す コーチング	目標達成を促す コーチング	自発的な行動を促す コーチング
目標設定	.278	.319*	.353*	.139
コミュニケーション	.226	.412**	.453**	.497**
ストレスマネジメント	.374*	.428**	.524**	.468**
体調管理	-.022	.061	.111	.162
最善の努力	.315*	.407**	.526**	.589**
礼儀マナー	.140	.306*	.127	.412**
責任ある行	.259	.430**	.407**	.559**
考える力	.246	.380*	.391**	.403**
謙虚な心	.319*	.329*	.400**	.555**
感謝する心	.386**	.460**	.508**	.581**

注)* p<.05 **p<.01

表3にはA大学とB大学における指導者の、LSコーチングの得点を示している。また、表5と表6は、A大学とB大学の学生が認知する、指導者から受けるLSコーチングの量である。それによると、平均値はA大学ではすべて一桁であるのに対し、B大学ではすべて二桁であった。このことから、選手一人ひとりのLSには、指導者によるLSコーチングが大きく関連していることが示唆された。

また、表7から表9にはA大学の、表10から表12にはB大学における、3時点にわたる相関分析の結果を示している。30以上の有意な相関係数は網掛

にしている。それによると、LSコーチングのレベルの低い指導者が担当するA大学では、シーズンを通じて、LSコーチングの認知とLSとの間には有意な相関関係はほとんど見られなかった(表7~表9)。

一方、LSコーチングのレベルの高い指導者が担当するB大学では、経時的に有意な正の相関関係が増えてきており、徐々にではあるが指導者のLSコーチングがチームに浸透してきている様子が見られた。時点ごとの特徴では、8月のシーズン中断期において「自発的な行動を促すコーチング」は「体調管理」を除くすべてのLSと有意な正の相関関係にあることから(表11)、選手のLS獲得を促す上で、シーズ

ン前半を終えたこの時期に選手の自発性に働きかけることの重要性が示唆された。また、「目標達成を促すコーチング」では有意な相関関係は見られなかった。これは、中断期においてチームがまだ目標を明確にとらえられていないことが考えられる。12月には、「体調管理」を除いて全体的に有意な正の相関関係が見られており（表12）、対照的にA大学では何も関連性が見られなかった（表9）ことを踏まえると、シーズンを通した指導者によるLSコーチングが、選手のLS獲得に大きく関連していることが考えられる。特にB大学では、シーズン終盤に向かうにつれ正の相関関係が多く見られる（表10～表12）ことは、選手が勝利のみならず、人間的な成長をも視野に入れ活動していると考えられる。また、選手が受けるコーチングとLSとの間には、LSコーチングのレベルの高低が大きく関連していると考えられる。すなわち、LSコーチングを促さないことにより、選手側もLSの重要性や必要性を感じていないと考えられる。一方でLSコーチングのレベルの高い指導者のチームでは選手もLSの必要性を感じ、シーズン終盤に向けた大事な時期にはさらにLSを意識して活動が促進されていると考えられる。指導者がLSコーチングを促すことで、選手もLSの重要性をより感じ取り、特に「目標達成を促すコーチング」では選手が目標を具現化し、活動を通してLSにまで重要性を感じていることが考えられる。また、「自発的なコーチング」により主体的にLSの重要性を認知していると考えていると考えられる。

5. 総括

予備調査と本調査を踏まえて、選手のLS獲得を促していくためには、指導者のLSコーチングのレベルが高いと選手の受け取るコーチングの量も多くなり（表3～表6）、指導者がLSコーチングのレベルを高めていくことが求められると言える。また、シーズンを通じて縦断的に検討を行った結果、時期によって重要な役割を果たすLSコーチングの側面を明らかにすることができた。さらに、選手にLSの重要性や必要性を浸透させるためには、シーズンを通じて

LSコーチングを継続的に展開していく必要性も示唆された（表10～表12）。

指導者は常に勝敗のみを優先するのではなく、教育的視点から人間教育に重きを置いた指導を忘れてはならない。アスリートが生涯にわたり心を豊かにし、豊かな社会を過ごしていくためにも、スポーツを通してLSを高める必要性を指導者は認識しなければならない。また、そのためには、指導者がLSコーチングのスキルを高めなければならない。選手のLSに関連するコーチングができなくなる。指導者のLSコーチングスキルを高めることが望まれる。

今後、コーチングスキルの高い指導者が、選手のLSに大きく関連しているのは本研究で実証できたが、押しつけだけに終始する指導では、指導者の前では礼儀作法や挨拶などはしっかりとできるが、目の届かない場所になると途端に緊張感が切れてしまうことが多くみられる。LSに関する知識をしっかりと植え付けることは重要であるが、うわべだけのLSにならないよう、最終的にはアスリート自身がLSの重要性を十分認識し、指導者からのコーチングを受け取る必要がある。

6. 参考文献

- 垣田恵佑・島本好平・山本浩二（2015）大学生柔道実践者におけるライフスキルと競技成績との関連。日本スポーツ心理学会第42回大会研究発表抄録集，pp.16-17.
- 加藤 篤・堀野博幸（2014）競技レベルの違いとコーチング・メンタルモデル—X 県内高校サッカー指導者の事例研究—。スポーツ科学研究，11，146-158.
- 公益財団法人 日本サッカー協会（2015）JFA 中期計画2015-2022，5.アクションプラン2022，（5）育成，pp.34
- 島本好平・東海林祐子・村上貴聡・石井源信（2013）アスリートに求められるライフスキルの評価—大学生アスリートを対象とした尺度開発—。スポーツ心理学研究，40（1）：13-30.
- 島本好平・米川直樹（2014）高校生ゴルフ競技者に

におけるライフスキルと競技成績との関連. 体育学研究, 59 (2) : 817-827.

清水聖志人・島本好平 (2012) 男子大学生レスリング競技者におけるライフスキルと競技成績との関連. 体育経営管理論集, 4 (1) : 47-53.

スポーツ指導者の資質向上のための有識者会議 (タスクフォース) 報告書 (2013) —pp2, 文部科学省.

壺阪圭祐・島本好平・木内敦詞・石井源信 (2015) LS 獲得を促すスポーツコーチングスキルの因子構造の検討. 日本スポーツ心理学会第 42 回大会研究発表抄録集, pp. 20-21.

WHO : 川畑徹郎ほか監訳 (1997) 心理的社会能力としてのライフスキルの紹介. WHO 編, WHO ライフスキル教育プログラム. 大修館書店: 東京, pp. 9-30.

この研究は笹川スポーツ研究助成を受けて実施したものです.

