

Emotion based Coaching の構築に向けた基礎的研究

—スポーツ若年層年代選手の「個の強さ」を育成するための

コーチングメソッド—

中村泰介*

河合学** 中村公美子*** 松山博明****

抄録

昨今、スポーツ指導に関わる体罰、暴力問題は深刻な社会問題としてスポーツ庁をはじめ各都道府県の行政機関の中でも様々な対策が講じられている。そのターゲットは指導者側のコーチングの質や制度、指導者としての資質などが中心であるといえる。しかしそのような中で、本研究の目指すコーチングメソッドは、指導者にとってのものよりも、スポーツを実践するとりわけ若年層年代選手に焦点が絞られた、「強い個」の育成に主眼をおいたコーチングメソッドの構築である。

学校教育の現場では、経済協力開発機構(「OECD」)も導入している、「ソーシャル・エモーショナル・ラーニング(「SEL」)」、「ソーシャル・スキル教育」は、いじめなどの学校危機に対する予防的な対策として展開されている。一方で、学校教育を離れたスポーツ指導現場では、「ソーシャル・スキル」、すなわち「感情」に基盤を置いた選手自身が行うトレーニング(学習)としての取り組みは皆無に等しいのが現状ではないだろうか。コーチや指導者は、スポーツ実践においてのソーシャル・スキルの必要性を暗黙のうちに理解しているものの、スポーツ実践中のメンタル面(気持ち)や、日常生活における行動の重要性を伝え指導するレベルに留まっており、その後は選手個人の実践に委ねられている。

以上のような問題意識の中、本研究ではジュニア期(9歳~12歳)の選手を対象として、「(トレーニング時の)感情(気持ちの変化)」の聞き取り調査を2019年6月末~10月上旬の間に実施した。特にジュニア期におけるパフォーマンスに「感情のコントロール」が与える影響をフィールドレベルで調査分析し、感情を軸にしたコーチングメソッドの構築への手がかりの一部を得ることを目的として実施した。

結果、日常のトレーニングのフィジカル面のパフォーマンス及びコーチ評価だけでは捉えきれない選手個々の環境へ対応する感情データを5つの因子として可視化できた。そこから見えてくる個々の特徴の課題の克服や、その特徴を生かしながら向上させていくことが、個の強さを育成するコーチングメソッド構築へつながるものと考えられる。

キーワード：感情のマネジメント，若年層年代アスリート，ソーシャル・スキル， Emotion based Coaching

* 園田学園女子大学短期大学部	〒661-8520 兵庫県尼崎市南塚口町 7-29-1
** 株式会社 SWIMBY	〒543-0013 大阪市天王寺区玉造本町 7-15
*** 一般社団法人教育コミュニティ研究所	〒569-0002 大阪府高槻市東上牧 2-24-18
**** 追手門学院大学社会学部	〒567-8502 大阪府茨木市西安威 2-1-15

Basically Research for Development of Emotion based Coaching

— Coaching Method for development “Individual strength” for younger athletes —

Taisuke Nakamura*

Manabu Kawai** Kumiko Nakamura*** Hiroaki Matsuyama****

Abstract

In recent years, corporal punishment and violence related to sports guidance have become serious social problems. Consequently, various measures have been taken by the Japan Sports Agency and other administrative organizations in each prefecture.

The targets primarily include the quality of leaders and their system of coaching as well coaching qualifications.

This study aimed to develop a coaching method that focuses on the development of strong individuals and the habits of younger athletes rather than those of coaches.

In the field of school education, social emotional learning, which was also introduced by the Organization for Economic Co-operation and Development, is being deployed as a preventive measure against school crises such as bullying. However, there are almost no approaches for training players based on social skills and, in particular, emotions.

Coaches understand the need for social skills in sports practice but at a level that conveys mental aspects (feelings) during sports practice and the importance of behavior in everyday life.

In this research, we administered a questionnaire on emotions to shed light on the social skills of U9–U12 players during training for approximately three months.

I measured five emotional data of young athletes during daily training. As a result, I was able to visualize individual assessment that are not visible in physical performance and coach's assessment. In addition, I gained an important perspective on constructing a coaching method that development individual strength, practicing while making use of individual characteristics.

Key Words : Emotion Regulation, younger athletes, social skills, Emotion based Coaching

* Sonoda Women's College 7-29-1 Minamithukaguchi-cho Amagasaki.Hyogo 661-8520 Japan

** SWIMBY Company 7-15 Tamathukurihonmachi Tennoji.Osaka 543-0013 Japam

*** Educational Community Research Institute 2-24-18 Higashikanmaki-cho Takachuki.Osaka 569-0002.japan

**** Otemon Gakuin University 2-1-5 Nishiai Ibaraki,Osaka 567-8502 Japan

1. はじめに

昨今の我が国のスポーツ指導現場における体罰や暴力の問題に対して抜本的な改善が進められている。そのターゲットは指導者側のコーチングの質や制度、指導者としての資質などが中心である。しかし、本研究で構築を目指すコーチングメソッドは指導者にとってのものであることよりも、若年層年代の選手に焦点が絞られた「強い個」を育成するためのものである。わが国に不可欠と強く考える「強い個」を育成するためのコーチングメソッドの開発を、スポーツ界で蔓延る体罰や暴力がすべて根絶するまで待つことはできない。主体的で対話的ができる個の育成は教育界でも問題視されており、スポーツ現場においても同様のことが言える。応募者の実施した調査からも「日本人の選手は問いかけてもなかなか発言しない」、という指摘(中村ら, 2018)があるが、この問題は文化的(教育)な背景が大きく影響していると考えられる。また日本とヨーロッパにおいては、プレッシャーの中で「感情のコントロール」をしながらプレイする点に関して、「注意の向けられ方」が異なっているという指摘もある。

以上の問題意識を踏まえ、わが国のスポーツ現場においてスポーツを実践する「主体(主役)」は自らであるという確信を明確にすることと、選手が指導者やコーチと対等に対話ができる土壌をつくるための、「感情」に基盤においたコーチングメソッドの構築は喫緊の課題であると考えます。

以上のことを実現するために、本研究では学校教育で取り入れられている10代の子どもの「ソーシャル・スキル教育」(渡辺ら, 2010)の知見を手がかりにしてスポーツの実践現場へ介入し調査を実施した。思考様式(思惟様式)があらゆるプレイや立ち居振る舞いに関連していることを前提にして、「感情のコントロール」が「運動の軌跡」を作り出すうえで最も重要なポイントになるという考えに基づいた調査報告である。

2. 目的

本研究の具体的な目的は、投稿者が代表で実施した調査研究(中村, 2017)から得た成果の一つである、「日本人は感情のコントロールが不得意」という部分からみえてくる、「プレイ中における判断」、「厳しいシチュエーションでのパフォーマンス低下」、あるいは欧米諸国の「個」と比較する際に際立つ「個の在り方(捉え方の相違)」(阿部謹也, 2006)等の課題を克服するためのコーチングメソッドの構築にある。そのプロセスの中で

本研究は、ジュニア期の選手の「(トレーニング中の)感情(気持ち)」を軸に調査を実施し、感情を軸とした「Emotion based Coaching」の構築への手がかりの一部を得ることを目的として実施された。

3. 方法

3.1 調査対象・調査期間・調査方法

本調査研究では、協力研究者間でミーティングを重ね、以下の3点の調査分析を実施した。

- ① 若年層年代選手のトレーニング時における「感情」の抽出
- ② ①で感情を抽出した選手のフィジカル面の測定
- ③ コーチ(主観的)による競技レベル評価と感情データ及びフィジカルデータの関係

本調査で用いる「感情データ」とは、スポーツ競技中に、集団の中での対人関係や、自己の気持ちを捉え調整して、対峙する環境へ向かうスキル(下記3.2.で述べる)として測定するものを指している。

調査対象は、調査協力チームに所属する15人(U-9)、19人(U-10)、23人(U-11)、25人(U-12)とした。調査期間は2019年6月末～10月のトレーニング終了後に調査票に各自で質問事項に回答する方法で収集を行った。フィジカルテストは上記調査期間中のトレーニング時に実施された。本報告では、15人(U-9)、19人(U-10)のデータに焦点を絞り調査報告及び考察を行う。

3.2 感情面の調査内容の作成及び分析方法

感情データの測定は、共同研究者である中村(公美子)が調査票を作成し調査を実施した。調査票は、杉山(2004)の競技社会的スキル尺度(Sugiyama)を援用し小学生用に一部改編し作成した。

因子分析の結果、5因子構造16項目であったため、I自発的表出力、II洞察力、III相手への対応a(柔軟的姿勢)、IV自己の感情コントロール、V相手への対応b(積極的姿勢)と解釈した。回収したデータの統計処理は、アプリケーションソフトウェア SPSS Statistics 2.0を使用した(感情データはTable 1の1～5点の全得点の平均値で示す)。

3.3 フィジカル面の測定方法

フィジカル面の測定は、共同研究者である河合によって実施された。本調査で捉える選手のフィジカルデータとは、「認知」→「意思決定」→「実行」のプロセスを経た結果表出される身体のパフォーマンス(=フィジカルデータ)であり、単に身体能力の高さだけで計測されるものではない。「感情」を駆使して選択される「認知」→「意思決定」の質の部分も捉えようと試みた測定である。

測定内容は以下である。

- ・20m 走
- ・アロウヘッドアジリティ
- ・5m反応プロアジリティテスト
- ・Y反応アジリティ

U-9、U-10 においては、20m 走、5m反応プロアジリティテストのみの実施とした(フィジカルデータ Table 1は「秒」単位で示す)。

3.4 コーチによる各カテゴリー層の設定

各年代における競技レベルのカテゴリー設定は、調査協力チームのN コーチの主観的解釈に基づき、梅崎(2010)が用いた日本サッカーの選手評価指標を用いて、「技術」、「身体能力」、「戦術・役割理解」、「モチベーション」、「パーソナリティ」、「可能性」の6項目を

最高得点5点で評価し、「高得点群(H)」、「中間得点群(M)」、「低得点群(L)」3つにグループ化する作業を行った(コーチ評価 Table 1は最高5点の得点で示す)。

3.5 試合形式(実践)のパフォーマンス調査

調査対象の選手のパフォーマンスは、公式ゲーム及びトレーニングマッチをピッチレベルで実施し、選手個々の試合中のパフォーマンスだけでなく、その前後の立ち居振る舞いや他者とのコミュにケーション等の行動観察も実施した。また選手の保護者からもサッカー以外の「ステージ(日常生活等)」での様子等を聞き取り本調査の資料として活用した。

3.6 倫理的配慮

本調査の目的、内容については調査協力の代表者への説明を行い実施の了承を得た。また調査を実施するにあたり協力者であるコーチ及びスタッフ、そして選手に事前に説明を行い同意を得たうえで実施した。

4. 測定結果

測定結果は Table 1 に示す。

U-9																
No	感情データ					フィジカルデータ		コーチ評価						平均	群	
	I	II	III	IV	V	20m(秒)	r5pro(秒)	I	II	III	IV	V	VI			
1	4.54	4.98	5	4.89	3	3.82	4.444	2	2	2	4	3	2	2.5	M	
2	4.4	4.5	4	4.67	4.45	3.778	4.18	4	4	4	4	3	4	3.83	H	
3	4.67	4.73	3.25	2.82	4.67	4.067	4.542	3	3	4	4	4	3	3.5	H	
4	3.41	3.26	3.4	4.04	2.68	3.83	4.435	2	2	2	2	2	2	2	L	
5	3.21	3.07	3.33	3	3.4	—	—	2	2	2	2	2	2	2	L	
6	2.85	2.97	3.18	4.17	3.2	4.081	4.44	2	3	2	4	3	3	2.83	M	
7	2.91	2.92	3.06	3.21	3.31	3.916	4.814	2	3	2	2	2	2	2.17	M	
8	2.8	2	3.55	3.91	3.01	3.791	4.374	4	4	4	5	4	4	4.17	H	
9	3.12	3.22	2.88	2.64	2.87	4.253	4.504	3	3	3	4	4	3	3.33	H	
10	2.95	2.69	2.82	30.2	2.93	3.924	4.365	2	2	3	3	3	3	2.67	H	
11	3.18	2.84	3	2.36	3	3.97	4.44	3	3	3	3	3	3	3	M	
12	2.84	2.43	2.96	3.93	2.18	3.882	4.581	4	4	2	4	4	4	3.67	H	
13	—	—	—	—	—	3.921	4.872	—	—	—	—	—	—	—	—	
14	1.57	2.1	3.02	3	2.25	4.346	4.68	1	1	1	3	3	1	1.67	L	
U-10																
No	感情データ					フィジカルデータ		コーチ評価						平均	群	
	I	II	III	IV	V	20m(秒)	r5pro(秒)	I	II	III	IV	V	VI			
1	4.02	3.76	4.5	4.07	4.1	3.926	4.315	3	3	3	4	2	3	3	H	
2	—	—	—	—	—	—	4.496	2	2	3	3	3	3	2.67	M	
3	4.38	3.31	4.75	4.56	3.15	4.032	4.519	2	2	2	2	3	2	2.17	M	
4	3.3	2.98	4.03	3.69	3.87	3.916	4.74	3	4	2	3	4	3	3.17	H	
5	3.79	2.9	3.38	4.17	3.57	3.719	4.045	2	4	2	2	2	2	2.5	M	
6	3.25	3.7	3.82	3.19	3.46	4.039	4.027	2	3	2	2	2	3	2.33	M	
7	4.34	3.31	3.34	3.5	2.82	3.888	4.129	3	2	4	4	4	3	3.33	H	
8	3.31	3.31	3.04	3.78	3.42	4.145	4.61	3	1	3	2	3	2	2.33	M	
9	3.17	2.56	3.63	3.89	3	3.879	4.424	4	3	3	4	4	4	3.67	H	
10	—	—	—	—	—	3.955	4.159	—	—	—	—	—	—	—	—	
11	3.2	3.45	2.82	3.14	3.07	4.004	4.448	2	2	2	2	3	—	2.2	M	
12	2.48	1.91	3.9	4.67	2.5	3.753	4.094	2	2	2	3	4	2	2.5	M	
13	3.05	3.21	2.93	2.79	3.45	4.322	—	2	1	1	2	2	2	1.67	L	
14	3.4	2.44	3.45	2.21	3.32	3.869	40585	—	—	—	—	—	—	—	—	
15	3.18	2.76	3.23	2.83	2.68	3.862	4.447	1	2	1	2	2	1	1.5	L	
16	3.55	2.55	3	1.6	3.96	4.119	4.757	2	1	1	2	2	1	1.5	L	
17	2.6	2.17	3.2	3.58	2.86	4.162	4.852	1	1	1	1	1	1	1	L	
18	2.02	1.88	2.55	3.69	1.93	4.004	4.618	2	2	2	3	2	2	2.17	M	
19	1.13	2.36	3.13	3.31	1.21	4.188	4.602	1	1	1	2	3	1	1.5	L	

5. 考察

5.1 「スプリント能力」と「認知能力」からみたフィジカルの特徴

フィジカル測定（「20m走」、「5m反応プロアジリテテスト」）の結果から、以下の5群に分類を行った。

- ① スプリント能力高く、認知能力低い群
- ② スプリント能力、認知能力共に高い群
- ③ スプリント能力低く、認知高い群
- ④ スプリント能力、認知能力共に中間群
- ⑤ スプリント能力、認知能力共に低い群

5.2 フィジカルデータ、コーチ評価、感情データの質的分析

5.1 で分類した、「フィジカルデータ」と、「コーチ評価」、「感情データ」を基に、共同研究者間で検討を重ね以下の考察を行った。

U-9 に関しては、①「スプリント能力高く、認知能力低い」群は共通してコーチからの共通する評価が「戦術・役割理解度」が2点と低値であったことから、日常のトレーニング時には「(自らに考えさせる)理解」を促していく働きかけと、感情データではⅡ「洞察力」を向上させていく要素を内包したコーチングやソーシャル・スキルの実践が上記の選手のパフォーマンス向上には有効であることが考えられる。

次に、同じくU-9選手で②「スプリント能力低く、認知高い」群では、選手全体の感情データの共通の特徴として、5因子中4因子の得点が中間の値を示していることから、今後ソーシャル・スキルの要素を取り入れたトレーニングの実践が個々のパフォーマンスを向上させるだけでなくチーム全体のレベルアップにつながるものと考えられる。

U-9の選手で、③「スプリント能力、認知能力共に高い」群2選手の共通する感情データからはⅢ「環境への対応(柔軟的姿勢)」が高く、またコーチ評価も高いことから感情データから見える個々の課題を克服していくことが更なるステップアップにつながり、チームを牽引していくことができるものと考えられる。

U-10の選手において、③「スプリント能力、認知能力共に高い」群2選手のコーチ評価はいずれも「中間得点群(M)」であり、また一選手に限っては感情データのⅡ「洞察力」が平均値より一段と低い傾向にあることから、この力の向上が全体のパフォーマンス向上

(「技術」や「戦術・役割理解」)への一つの有効な手がかりになると考える。

全体的な特徴として、「モチベーション」の高低が評価及びパフォーマンスを決定する要因につながることを考えられ、特にコーチ評価が低値を示した選手群に関しては「モチベーション」の数値を上げる工夫と同時に「ソーシャル・スキル」を含んだはたらきかけ(コーチング)が有効になると考えられる。逆にコーチ評価が高値を示した選手3人のフィジカルデータは④「スプリント能力、認知能力共に中間群」に位置していることから、この選手らのフィジカル面のパフォーマンス向上がチームのレベルアップにつながると考えられる。U-10の選手たちのフィジカルデータからみると、状況をとらえる「認知」が「スプリント」を上回る選手③「スプリント能力低く、認知高い」群に位置する選手は皆無であることから、「環境や状況を捉える(認知)」ことを常に問いかけることと、感情データのⅡ「洞察力」、Ⅲ「環境への対応a(柔軟的姿勢)」、Ⅴ「環境への対応b(積極的姿勢)」を学習していくことがパフォーマンスの向上につながるものと考えられる。

5.3 選手の感情データからみる事例

U-9 (No.3) 選手の事例から、感情データにおけるⅠ「自発的表出力」が同年代選手の中で最も高く(「4.67」)、またフィールド調査時にも、プレイやプレイ外の振り舞い等で他者や周囲に与えるプラス効果として働いている様子が看守された(フィールドノートより)。

6. まとめ

本報告は一部ではあるものの、「感情」すなわち「プレイ中に起こる気持ちの変化」の特徴を捉え、選手のパフォーマンス向上に繋げることと同時に、自己の気持ちをマネジメントしながらさまざまな環境や状況に対応できる選手を育成するためのコーチングへの貴重な手がかりを示唆したものと考えられる。

具体的には、「ソーシャル・スキル」を土台にした「強い個」を育成するコーチングメソッドへの構築へ向けて、本調査の感情データ5因子の特徴を踏まえ、それぞれに異なった個別的アプローチも重要となってくる。その特徴をさらに強化できるトレーニング環境を設定することにより、感情面の充実がより高いパフォーマンスへ繋がる手がかりになるだけでなく、日本人の不

得手とされる「感情のコントロール」を育成期からトレーニングしていくことにも自ずと繋がってくると考える。本調査が対象とした年齢(9~10歳)は、「二人称相応的役割取得」の時期とされ、他者の視点を手がかりに主観的な自己と客観的な自己の存在を理解できる年代でもある。そのスキルをトレーニングによって身につけることは、サッカー競技にかかわらず全てのスポーツ競技において極めて有効であると考え。最後に本報告において重要なポイントを以下に示す。

- ・ 自己の感情に気づき、調整、理解することを通じてプレイ及び他者とのコミュニケーションを図れる
→この積み重ねにより I「表出力」、IV「自己の感情コントロール」のスキルが身に付き、自らの意思決定に基づいた判断や行動ができる
- ・ 認知と動作(プレイ)のズレを「感情」のマネジメントから捉える視点の認識とトレーニング
→プレッシャーのある状況或いは、ネガティブな心理的状況時においても、自己の感情をコントロールしてプレイの選択を行うことができる
- ・ 指導者側のコーチング法として、意図的に感情(エモーション)を刺激するような環境、シチュエーションの設定
→技術習得から実践への応用の段階で、心理的負荷を設定したトレーニングの実践はプレイを下支えする「感情をマネジメント」するスキル習得に繋がる

上記のポイントを踏まえ、次年度以降も本調査への協力者である選手、チームのデータ収集を実施し、パフォーマンス向上へのサポートを行う予定である。

【参考文献】

- 1) 阿部謹也(2006)ヨーロッパを見る視角, 岩波現代文庫, pp. 66-133.
- 2) Frank M. Gresham(2018) Effective Intervention for Social-Emotional Learning, The Guilford Press.
- 3) Jens Bangsbo, Magni Mohr (2015) パフォーマンス向上に役立つサッカー選手の体力測定と評価, 大修館書店.
- 4) Jean Côté Wada Gilbert(2009) An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise, International Journal of Science & Coaching, Volume 4/Number3. pp. 307-323.
- 5) 杉山佳生(2004) 競技社会的スキル及びスポーツにおける個人・社会志向性と日常場面での向社会的行動との関係. 健康科学, (第26号)九州大学学術センター: PP. 41-48.
- 6) 中村泰介(2017) Jリーグ外国人監督への聞き取り調査報告書. 2017年11月3日, ニッパツ三ツ沢球技場, スポーツ指導(コーチング)における「クロス・カルチャー」研究の検討, 科学研究費助成金若手研究B 2015年~2018年).
- 7) 中村泰介・松山博明(2018) スポーツ指導における「クロス・カルチャー」調査研究の報告 日本とフランスの育成コーチングの比較調査から, 日本体育学会大会予稿集 69(0) : p212.
- 8) 日本コーチング学会(2017) コーチングへの招待, 大修館書店.
- 9) 梅崎高行(2010) サッカーに指導における相互的なバイアス構成の検討. 教育心理学研究, 58 : pp. 298-312.
- 10) 渡辺弥生・小林朋子(2009) 10代を育てるソーシャルスキル教育 感情の理解やコントロールに焦点を当てて, 北樹出版.
- 11) 渡辺弥生(2016) 児童の感情リテラシーの発達: 感情表現に焦点を当てて. 法政大学文学部紀要 73巻.

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。

