

ライフスキルの獲得を促すスポーツコーチングスキル尺度の開発

島本好平*
壺阪圭祐* 木内敦詞** 石井源信***

抄録

本研究の目的は、中学・高校・大学年代のスポーツ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、すなわちコーチングスキルを指導者の実践的な経験から抽出し、多くの指導者に該当するような汎用的なコーチングスキル明らかにし、同コーチングスキルを評価することが可能な心理尺度の開発であった。第一次予備調査の半構造化インタビュー（指導者 20 名：男性 17 名，女性 3 名，平均指導経験年数 15.8 ± 7.7 年）と第二次予備調査のアンケート調査（指導者 258 名：男性 212 名，女性 44 名，指導者の内訳：大学指導者 54 名【男性 45 名，女性 9 名】，高校指導者 90 名【男性 78 名，女性 12 名】，中学指導者 114 名【男性 92 名，女性 22 名】）で得られた資料を参考に選定された 40 項目のライフスキル獲得を促すコーチングスキルに対して、551 名（男性 458 名，女性 93 名，指導者の内訳として，大学指導者 150 名【男性 141 名，女性 9 名】，高校指導者 230 名【男性 195 名，女性 35 名】，中学指導者【男性 122 名，女性 49 名】）の指導者に反応を求めた。

探索的因子分析の結果、指導者はライフスキルの獲得を促す働きかけとして、「可視化を促すコーチング」、「感謝の心の育成を促すコーチング」、「自発的な行動を促すコーチング」、「目標達成を促すコーチング」の 4 下位尺度（計 16 項目）が日々の指導場面で実践されているコーチングスキルの構成として示され、ライフスキルの獲得を促す「スポーツコーチングスキル尺度」が開発された。

また、各々の因子とも α 係数は基準値である .70 以上であり、尺度としての信頼性は確保されていることが示された。さらに、既存尺度や大学生アスリートのライフスキルとの間に有意な相関関係が認められ、妥当性が示された。

キーワード：ライフスキル，コーチング，指導者，人間形成，尺度開発

* 兵庫教育大学大学院 〒673-1415 住所 兵庫県加東市下久米 942-1
** 筑波大学 体育系 〒305-8577 住所 茨城県つくば市天王台 1-1-1
*** 東京工業大学 〒152-8550 住所 東京都目黒区大岡山 2-12-1

Development of a Sports Coaching Skills Scale for Promoting Life Skills Acquisition

Kohei SHIMAMOTO*
Keisuke TSUBOSAKA* Atsushi KIUCHI** Motonobu ISHII***

Abstract

The purpose of this study was to develop the psychological scale to evaluate coaching skills of junior high school, high school, and university coaches which promote player's life skills acquisition in athletic extracurricular activities.

First of all, semi-structured interviews (n=20: 17 males and 3 females, average years of athletic coaching experiences=15.8±7.7) were conducted to gather the descriptive data to create a number of scale items. After that, scale development were conducted through the preliminary survey (n=258: 212 males and 44 females, 114 junior high school coaches, 90 high school coaches, and 54 university coaches), and the main survey (n=551: 458 males and 93 females, 171 junior high school coaches, 230 high school coaches, and 150 university coaches). The aim of former survey was selecting items carefully. On the other hands, the aim of latter survey was to determine the factor structure and constructing scale.

The result of exploratory factor analysis using the data obtained from the main survey revealed that this scale covers following 4 factors: coaching skills for promoting (1) visualization of practical process, (2) appreciating others, (3) spontaneous behaviors, and (4) achieving goals. Additionally, the score of each subscale was moderately reliable and valid.

Finally, the psychological scale named "Sports Coaching Skills Scale" was developed. For the future research, how to apply this scale to coaches in athletic extracurricular activities for promoting coaches' self-improvement was discussed.

Key Words: life skills, coaching, coach, human development, scale development

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

** Faculty of Health and Sport Science, University of Tsukuba 1-1-1 Tennodai, Tsukuba, Ibaraki 305-8574

*** Graduate School of Decision Science and Technology, Tokyo Institute of Technology 2-12-1 Ohokayama Meguro Tokyo, 152-8522

1. 問題

近年、一部のアスリートによる暴力事件や強盗事件等の問題行動がマスコミにより日常的に報道されている。アスリートの問題行動の予防は早急に対応すべき検討課題の1つとして位置づけられる。それらを予防するための1つの要因として体育・スポーツ心理学領域では「ライフスキル」(Life Skills: 以下, LS) 獲得を支援する調査研究, または実践研究が国内外で活発に行われている。LSとは、「日常生活で生じるさまざまな問題や欲求に対して, 建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」(WHO, 1997)等と定義され, わが国では21世紀における教育の基本目標である「生きる力」に極めて類似した概念として位置づけられている。そこでは, スポーツ経験がLSに正の影響を与えていることが示されており, 獲得の程度は指導者の適切な働きかけが影響すると報告されている(上野・中込 1998)。しかし, 選手のLSの獲得を促す指導者による働きかけ, すなわちコーチングスキル(Coaching Skills: 以下, CS)については, 著書などで経験的に提示されている場合がほとんどである。

2. 目的

そこで本研究では, アスリートの人間的な成長を促進する方略の一つでもあるLSに焦点を当て, 同スキルの獲得を促す働きかけ, すなわちCSを指導者の実践的な経験から抽出し, 汎用的なCSを明らかにする。また, その後, 同CSを評価することが可能な心理尺度の開発を目的とする。

3. 第一次予備調査

3.1 目的

中学・高校・大学年代のスポーツ指導に携わる指導者を対象とした, 半構造化インタビュー調査を実施する。そこでは, 日々の指導場面において, どのようにしてアスリートのLS獲得を促すCSが展開されているのかを指導者による経験的な語りから, 実践的なデータの抽出を試み, 検討を行うことを目的とする。

3.2 方法

3.2.1 調査対象

調査対象者は, 関西地区, 関東地区のスポーツ指導に携わる指導者20名(男性17名, 女性3名, 平均指導経験年数 15.8 ± 7.7 年)であった。また, 対象者における競技種目の選定については野球, サッカー, バasketボール, ハンドボール, テニス, 水泳, 陸上競技, 柔道など, 個人種目や集団種目などの属性に偏ることなく依頼を行った。

先行研究や著書などでは全国優勝などの高い指導実績を有する指導者を対象としているため, 本研究でも全国優勝経験者11名, 全国大会出場経験者5名, 近畿大会や関東大会などの地方大会出場経験者4名というような, 指導実績の高い指導者を中心として対象者の選定を行った。

3.2.2 調査時期

2015年2月~2015年4月に半構造化インタビューを実施した。

3.2.3 調査内容

半構造化インタビュー調査では, 参考資料として, 島本ほか(2013)が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したアスリートに求められるLS(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)の10側面を用い, 日々の指導場面でLSの獲得を促したであろうスポーツコーチングについて, 1人約1時間程度, 指導者の経験から語ってもらった。インタビュー調査を実施する際の教示方法は, LSの10側面ごとに教示例を変えて行った。例えば, 考える力の育成を促すコーチングでは「選手が自主的に考えるようになるためのスキルを効果的に身に付けさせるためには指導者としてどのような働きかけをしていますか」など, 謙虚な心を育成するコーチングでは「謙虚な気持ちや姿勢を身に付けさせるためには指導者としてどのような働きかけをしていますか」など, 礼儀・マナーのスキル獲得を育成するコーチ

ングでは「礼儀・マナーのスキルを効果的に身に付けさせるためには指導者としてどのような働きかけをしていますか」など、「指導者がより具体的にLS獲得を促すコーチングはどのようなものか」をイメージできるように配慮をして実施した。

3. 2. 4 項目作成の方法

インタビューで得られたデータを参考に項目作成を行った。作成の手順として、例えば謙虚な心の育成を促すコーチングに関して「指導者が謙虚な姿勢を示して、選手に態度や姿勢で教えている」とインタビューで回答したのであれば、この回答を項目に反映して作成すると「指導者自身が謙虚な姿勢をするようにしている」となる。このように作成した項目について、スポーツ心理学を専門とし、且つスポーツ指導経験を有する大学教員3名を含む4名の共同研究者で、作成した項目における内容的、意味的な汎用性の検討を行った。また、個人の経験に偏った項目の有無も検討し選定作業を行った。

3. 3 結果及び総合考察

島本ほか(2013)が一流の指導者たちの実践的な経験をもとに見出したアスリートに求められるLSを用いて、中学・高校・大学年代のスポーツ指導に携わる指導者を対象とした半構造化インタビューを実施した。結果、112項目のLSの獲得を促したであろうCSが指導者の実践的な語りより抽出された。コーチングの内容は、全体的な傾向として一方的に指示を促して行動を強制するのではなく、選手の自発的な行動を促すコーチングが展開されていることが示された。また、選手の自発的な行動を促し、効果的にLSを獲得させるための具体的なテクニックとして、指導者による直接的なコーチングによりLSとはどのようなものか具体的に促している傾向があることが示唆された。さらに、指導者は間接的なコーチングにより、LSの獲得が予測されるような環境や状況を設定し、選手が自らの力で問題や欲求を建設的かつ効果的に対処できるように働きかけていると示唆される。そのため、選手の自発的な行動のもと

にLSの獲得を促していると考えられる。

4. 第二次予備調査

4. 1 目的

本研究は、中学、高校、大学年代のスポーツ指導に携わる指導者を対象とし、LSの獲得を促すCSにおける汎用性を、質問調査を通じて量的に調査し、同スキルの因子構造を明らかにすることを目的とする。その際に用いられる質問紙は、第一次予備調査から得られた資料を参考として作成された112項目で構成されたものである。

4. 2 方法

4. 2. 1 調査対象

調査対象者は、関西地区、関東地区のスポーツ指導に携わる267名(男性223名、女性44名)を対象であり、記入漏れなどの不備が見られる回答は除外した。その結果、有効回答数258名(男性212名、女性44名)(有効回答率96.6%)であった。また、調査対象者の内訳として、大学指導者54名(男性45名、女性9名)、高校指導者90名(男性78名、女性12名)、中学指導者114名(男性92名、女性22名)であった。本研究は汎用的なCSの抽出を目的としているため、対象の競技種目は個人種目、集団種目に偏ることのないように調査の依頼を行った。そのため、被験者の指導競技種目はサッカー、バスケットボール、野球、卓球、テニス、バレーボール、陸上競技、剣道、バトミントン、柔道、空手道、山岳、水泳、相撲、弓道、ゴルフ、射撃、ラグビー、ホッケー、アイススケート、フィギュアスケート、ハンドボール、アーチェリー、アメリカンフットボール、ソフトボールの合計25種目である。

4. 2. 2 調査時期

2015年5月～同年10月初旬

4. 2. 3 調査内容

第一次予備調査で作成した112項目をもとに質問紙を作成し、調査対象者に対して、「日々の指導場面についてお聞きします。」と記した後、「現在のご自身の様子に最も当てはまる」ものを4件法(1. ぜんぜん当てはまらない～4. とても当ては

まる)により回答を求めた。

4. 2. 4 手続き

調査への手続きとしては、中学、高校、大学年代の各調査団体へは筆者又は共同研究者がコンタクトをとり、依頼を行った。各調査団体へは直接筆者が出向き、口頭にて代表者に本研究の概要ならびに記入方法を説明したうえで正式に調査協力の承諾を得た。後日、調査団体の代表者が職員会議などで指導者へ研究の概要ならびに記入方法を説明し、その場で回答、回収をしてもらい、実施後に回収したアンケートを受け取るために各団体へ訪問した。また、先方の時間の都合上で直接筆者が出向くことが出来なかった団体へは郵送調査法により調査を行った。

4. 2. 5 統計処理

分析方法としては、まず、因子分析を行う前に、鎌原(1998)を参考に項目の平均値(1.5未満、または3.5以上を削除)から項目分析を行い、回答に偏向が見られる項目を7項目削除とした。LSの獲得を促すスポーツコーチングスキル尺度の項目について主因子法(プロマックス回転)による因子分析を行い、因子負荷量.35以上の項目を精選した。解釈可能になるまで項目の精選を行った。分析にはSPSS Statistics 17.0を使用し、有意水準は5%とした。

4. 3 結果及び考察

第一次予備調査で得られた資料を参考として作成された112項目の質問紙を用い、LSの獲得を促すCSにおける汎用性を、質問調査を通じて量的に調査し、同スキルの因子構造を明らかにした。対象は、中学、高校、大学年代のスポーツ指導に携わる指導者とした。

その結果、4因子解を得た(表1)。第一因子は「指導者からの話はメモに書き留めておくよう指導している」や「その日の食事内容を日誌に記録しておくよう指導している」など、指導者からの助言や自分の行動を頭の中だけで留めておくのではなく、紙などに書き留めて見えるものとして残しておくように指導して

いることから「可視化を促すコーチング」と命名した($\alpha=.90$)。第二因子は「学年が上がるごとに選手に求める責任のレベルを上げている」や「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」など様々な人に支えられている状況へ感謝することの大切さを伝える一方で、その人たちの思いを背負って競技をしていることを認識させることで責任感を育てる指導をしていることから「責任感と感謝する心を育成するコーチング」と命名した($\alpha=.85$)。第三因子は「目標は普段よく目に付く場所に掲げるよう指導している」や「1週間単位で練習メニューは組み立てるようにしている」など単に目標を決めるだけではなく、より効果的に目標達成するために必要な手法を指導していることから「目標達成を促すコーチング」と命名した($\alpha=.82$)。第四因子は「選手が考えてきた意見は尊重するようにしている」や「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」など指導者があれこれ指示を与えて強制的に行動させるのではなく、選手の考えを尊重し能動的な行動を促進させるような指導をしていることから「自発的な行動を促すコーチング」と命名した($\alpha=.75$)。また、今回の予備調査での結果はスポーツ指導者の資質向上のための有識者会議(文部科学省, 2013)で定義されているコーチング(指導者は競技者の自発性の下に、目標達成のために最大限のサポートをすること)と対応関係にあることが示された。

表 1

LSの獲得を促すCSの因子構造とその構成項目

F1 可視化を促すコーチング 指導者からの話はメモに書き留めておくよう指導している 自分のやるべきことは紙に書くよう指導している その日の食事の内容を日誌に記録しておくよう指導している 他5項目
F2 責任感と感謝する心を育成するコーチング 学年が上がるごとに選手に求める責任のレベルを上げている 試合は対戦相手とルール、そして審判がいないと成立しないと伝えている 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 他5項目
F3 目標達成を促すコーチング 1週間単位で練習メニューは組み立てるようにしている チーム目標は紙に印刷し、メンバー全員に配付している 目標は具体的に数値化するよう指導している 他5項目
F4 自発的な行動を促すコーチング 指導者が意見を言う前に選手の意見を聴くようにしている メンバー全員の前で特定の選手を叱責することは控えている 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 他5項目

5. 第一次本調査

5. 1 目的

本研究は、中学、高校、大学年代のスポーツ指導に携わる指導者を対象とし、LSの獲得を促すCSにおける更なる汎用性を追求するため、第一次予備調査における探索的因子分析から得られた32項目と意味的妥当性が示唆された8項目を追加した40項目をもとに、質問紙調査を通じて量的に調査し、同スキルを多面的に評価する尺度を開発することを目的とする。

5. 2 方法

5. 2. 1 調査対象

調査対象者は、関西地区、関東地区のスポーツ指導に携わる565名(男性472名、女性93名)を対象とした。記入漏れなどの不備が見られる回答は除外し、その結果、有効回答数551名(男性458名、女性93名)(有効回答率97.5%)であった。また、調査対象者の内訳として、大学指導者150名(男性141名、女性9名)、高校指導者230名(男性195名、女性35名)、中学指導者(男性122名、女性49名)であった。本研究は汎用的なコーチングスキルの抽出を目的としているため、対象の競技種目は個人種目、集団種目に偏ることのないように野球、卓球、バレーボール、ソフトテニス、サッカー、体操、陸上競技、剣道、バスケットボール、ソフトボール、相撲、水泳、ラグビー、柔道、ダンス、フェンシング、バドミントン、自転車競技、空手道、弓道、アーチェリー、山岳、バトントワリング、ハンドボール、モータースポーツ、ホッケー、レスリング、ボウリング、ゴルフ、フィギュアスケート、少林寺拳法、セーリング、アイスホッケー、アメリカンフットボール、チアリーディング、ラート競技、ボートの37競技を対象とした。

5. 2. 2 調査時期

2015年8月～同年11月末

5. 2. 3 調査内容

第二次予備調査で得られた資料を参考に作成した40項目をもとに質問紙を作成し、調査対象者に対して、「日々の指導場面についてお聞きします。」

と記した後、「現在のご自身の様子を最も当てはまる」ものを4件法(1.ぜんぜん当てはまらない～4.とても当てはまる)により回答を求めた。また、本研究では、指導者個人のLS及びソーシャルスキル(Social skill:以下、SS)とLSの獲得を促すCSとの関連から既存尺度を用いて妥当性の検討を行った。被験者による回答への負担を考慮するため、指導者のLSの獲得を促すCSと特に関連性が強いと予測される項目を選定し、検討を行った。

その際に調査票Aには指導者のLSを測る尺度として、島本ほか(2013)によるアスリートに求められるライフスキル評価尺度を用いた。調査票BにはSSを測る尺度として相川ほか(2005)による成人用ソーシャルスキル自己評定尺度を用いた。

5. 2. 4 手続き

調査への手続きとしては、第二次予備調査と同様の手続きで実施した。

5. 2. 5 統計処理

分析方法としては、まず、因子分析を行う前に、回答に偏向が見られる項目を平均値(1.5未満、または3.5以上を基準)から検討した。ライフスキルの獲得を促すスポーツコーチングスキル尺度の項目について主因子法(プロマックス回転)による因子分析を繰り返し実施し、固有値と解釈可能性をもとに因子数の決定並びに項目の精選を行った。項目の精選については因子負荷量.40以上の項目又は因子における項目の内容が意味的に解釈可能なものを精選した。分析にはSPSS Statistics 17.0を使用し、有意水準は5%とした。

5. 3 結果及び考察

第二次予備調査と同様、4因子解を得た。第一因子は「自主練習の内容は日々ノートに記録させている」や「自分のやるべきことは紙に書くよう指導している」など、自分の思いや考え、日々の行動を頭の中で留めておくのではなく、紙などに書き留めて見えるものとして残しておくように指導していることから因子名は第二次予備調査と変わらず、「可視化を

促すコーチング」とした。また、項目の内容として、島本ほか（2013）に見出されたアスリートに求められるLSの10側面のうち「ストレスマネジメント」、「最善の努力」、「体調管理」、「責任ある行動」の4

側面の獲得を促すコーチングが指導者による「可視化」という手法によって、より汎用的なCSとして日々の指導場面で実践されていることが示された。

表2 ライフスキルの獲得を促すスポーツコーチングスキルの因子構造とその構成項目（n=551）

因子名	No.	項目内容	平均値		因子負荷量			
			平均値	SD	F1	F2	F3	F4
可視化を促すコーチング	q25	自主練習の内容は日々ノートに記録している	1.86	.874	.907	.079	.048	-.203
	q1	選手の考えや思いを練習ノートの中で確認するようにしている	2.03	1.004	.623	-.038	-.114	.131
	q17	自分のやるべきことを紙に書くよう指導している	2.29	.912	.606	.013	.006	.119
	q21	その日の体重や睡眠時間、体調などを毎日記録するよう指導している	1.76	.897	.583	-.114	-.013	.202
感謝する心の育成を促すコーチング	q18	誰に対しても「ありがとう」という感謝の気持ちを表現するよう指導している	3.34	.695	.006	.779	.037	-.086
	q14	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	3.14	.793	-.101	.716	.027	.085
	q30	自分がしてもらった嬉しいことは他人にもするように伝えている	2.92	.810	.001	.592	-.030	.029
	q26	裏方の仕事を経験することで試合に出場できる有難さをより実感できると指導している	2.96	.866	.200	.429	-.052	.112
自発的な行動を促すコーチング	q4	指導者が意見を言う前に選手の意見を聴くようにしている	2.93	.701	-.001	-.044	.720	.066
	q16	メンバー全員の前で特定の選手を叱責することは控えている	2.85	.882	.120	-.026	.669	-.276
	q8	選手が考えてきた意見は尊重するようにしている	3.27	.587	-.149	-.015	.599	.175
	q20	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	3.15	.664	-.038	.122	.508	.081
目標達成を促すコーチング	q7	目標は具体的に数値化するよう指導している	2.60	.880	.060	-.046	.004	.659
	q19	チームの目標を日ごろから指導者が口にする	3.16	.767	-.014	.122	-.061	.580
	q12	選手が目標を決めた後に達成までのシナリオを聴くようにしている	2.43	.830	.208	-.025	.182	.481
	q35	1日1日の練習に各自が明確な目標を設定するよう指導している	2.65	.825	.192	.076	.008	.447

因子抽出法：主因子法
 回転法：Kaiser の正規化を伴うプロマックス法

第二因子は「誰に対しても「ありがとう」という感謝の気持ちを表現するよう指導している」や「自分がしてもらった嬉しいことは他人にもするように伝えている」など感謝することの必要性に気づかせ、感謝の気持ちを表現することの重要性を促すコーチングを日々の指導場面で実践していることから「感謝の心の育成を促すコーチング」と命名した。第二次予備調査における第二因子の結果では、「責任感と感謝する心の育成を促すコーチング」という島本ほか（2013）によって見出されたアスリートに求められるライフスキルによる「責任ある行動」と「感謝する心」の二側面の獲得を促すコーチングスキルが因子として独立し、抽出された。しかし、本調査では551名の被験者からサンプルを抽出したため、指導場面で汎用的に実践されている項目が因子として抽出されたのではないかと考えられる。その結果、第二次予備調査で抽出された「責任ある行動」と「感謝する心」の二側面から成る「責任感と感謝する心の育成を促すコーチング」の因子から「感謝する心」の育成を促すコーチング項目のみが因子として独立して抽出された。すなわち、指導者は島本ほか（2013）によって見出されたアスリートに求められるライフスキルの10側面のうち、特に「感謝する心」の育成を促すコーチングを重要とし、日々の指導場面で実践していることが示唆された。そのため、第二因子は「感謝する心の育成を促すコーチング」と命名した。第三因子は「目標は具体的に数値化するよう指導している」や「1日1日の練習に各自が明確な目標を設定するよう指導している」など単に目標を決めるだけではなく、より効果的に目標達成するために必要な手法を指導していることから因子名は第二次予備調査と変わらず「目標達成を促すコーチング」と命名した。第四因子は「選手が考えてきた意見は尊重するようにしている」や「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」など指導者があれこれ指示を与えて強制的に行動させるのではなく、選手の考えを尊重し能動的な行動を促進させるような指導をしていることから、第二次予備調査と変わらず因子名は「自発的な行動を促すコーチング」と命名した。

5. 4 信頼性の検証

本研究では、「内的一貫性」の指標である α 係数をもとに信頼性の検証を行った。その結果、「可視化を促すコーチング」($\alpha=.80$)、「感謝する心の育成を促すコーチング」($\alpha=.74$)、「自発的な行動を促すコーチング」($\alpha=.73$)、「目標達成を促すコーチング」($\alpha=.70$)の4下位尺度(因子)すべてにおいて、経験的基準となる.70以上の値となったため、内的一貫性が確保されたと考えられる。

5. 5 既存尺度を用いた妥当性の検証

本研究では、指導者個人のLS及びソーシャルスキル(Social skill:以下, SS)とLSの獲得を促すCSとの関連から既存尺度を用いて妥当性の検討を行った。指導者のLSを測る尺度として、島本ほか(2013)によるアスリートに求められるLS評価尺度を用いた。SSを測る尺度として相川ほか(2005)による成人用SS自己評定尺度を用いた。また、被験者による回答への負担を考慮するため、指導者のLSの獲得を促すCSと特に関連性が強いと予測される項目を選定し、検討を行った。既存尺度との相関係数($r=.20$ 以上を基準)から妥当性を検討した結果、まず全ての因子とLS, SSを測定する尺度との間に有意な相関関係が認められた(表3)(表4)。特に「目標達成を促すコーチング」とLSの「最善の努力」, 「考える力」, SS「解説」が $r=.40$ 以上の正の値の相関係数が認められた(いずれも $p<.001$)。

表3 指導者のCSとLSの間における相関係数

	礼儀・マナー	最善の努力	謙虚な心	責任ある行動	感謝する心	考える力
可視化を促すコーチング	.066	.286***	.210***	.294***	.261***	.342***
感謝する心の育成を促すコーチング	.178**	.271***	.231***	.358***	.462***	.280***
自発的な行動を促すコーチング	.326***	.286***	.245***	.310***	.341***	.310***
目標達成を促すコーチング	.123*	.460***	.284***	.392***	.289***	.545***

調査票A=257, *: $<.05$ **: $<.01$ ***: $<.001$

表4 指導者のCSとSSの間における相関係数

	関係開始	解読	主張性	関係維持
可視化を促すコーチング	.157**	.223***	.269***	.209***
感謝する心の育成を促す コーチング	.198***	.309***	.172**	.256***
自発的な行動を促すコー チング	.240***	.063	.105	.202***
目標達成を促すコーチング	.354***	.414***	.302***	.349***

調査票B r=294, ** : <.01 *** : <.001

6. 第二次本調査

6.1 目的

本研究はより多くのコーチングを経験したであろうと考えられる大学生アスリートを対象とし、LSの獲得を促すコーチングを受けた認知と、自己のLSとの関連から、第一次本調査で抽出された項目の妥当性を検討することを目的とする。

6.2 方法

6.2.1 調査対象

関西地区(兵庫)の大学3校(国立1, 私立2), 関東地区(神奈川)の大学1校(私立1)の合計4校における397名(男性228名, 女性169名, 平均年齢19.78±1.2歳, 競技継続平均年齢9.2年)の大学生アスリートである。記入漏れなどの不備が見られる回答は除外し、その結果、有効回答は287名(男性218名, 女性169名)(有効回答率97.5%)であった。競技レベルはレクリエーションレベルから全国大会に出場するレベ

ルまでと多岐にわたっている。

6.2.2 調査内容

調査対象に対し、「あなたが現在までに受けてきた指導の中で自分の人間的な成長に最も影響を受けたと思う指導者についてお聞きします」と教示し、「その指導者の様子を思い出しながら最も当てはまる」ものを4件法(1. ぜんぜん当てはまらない~4. とても当てはまる)により回答を求めた。なお、調査は郵送調査法にて実施した。

6.3 結果及び考察

その結果、最も影響を受けた年代の指導者の内訳は中学生年代142名, 高校生年代185名, 大学生年代59名であった。また、最も影響を受けた指導者の役職は監督202名, コーチ94名, その他91名であった。すなわち、大学生アスリートは中学, 高校年代の監督に最も影響を受けていたことが示唆された。

次に、大学生アスリートにおける指導者のLSの獲得を促すコーチングへの認知と自己のLSの相関係数

($r = .20$ 以上を基準)から妥当性の検討を行った(表4)。その結果、特に「可視化を促すコーチング」, 「目標達成を促すコーチング」と「目標設定」, 「感謝する心の育成を促すコーチング」と「感謝する心」が $r = .30$ 以上の正の値の相関係数が認められた(いずれも $p < .001$)。

すなわち、指導者が促したLSの獲得を促すコーチングが選手のLSの獲得に影響を与えていたことが示された。

表5 大学生アスリートのLSの間における相関係数

	目標設定	コミュニケーション	ストレスマネジメント	体調管理	最善の努力	礼儀・マナー	責任ある行動	考える力	謙虚な心	感謝する心
可視化を促すコーチング	.380***	.158**	.195***	.087	.157**	-.013	.155**	.139**	.138**	.079
感謝する心の育成を促すコーチング	.172***	.219***	.212***	.096	.273***	.131**	.264**	.198**	.252**	.356**
自発的な行動を促すコーチング	.145**	.091	.141**	.042	-.033	.127*	.044	.038	.133**	.105*
目標達成を促すコーチング	.381***	.223***	.218***	.189***	.223***	.014	.216***	.194***	.178***	.124*

* : <.05 ** : <.01 *** : <.001

7. 総合的考察

本研究では、中学・高校・大学年代のスポーツ指導に携わる指導者を対象とし、アスリートの人間的な成長を促進する方略の一つでもあるLSに焦点を当て、同スキルの獲得を促す働きかけ、すなわちCSを指導者の実践的な経験から抽出し、多くの指導者に該当するような汎用的なCS明らかにしたのちに、同CSを評価することが可能な心理尺度の開発を目的として行った。

その結果、指導者はLSの獲得を促す働きかけとして、「可視化を促すコーチング」、「感謝の心の育成を促すコーチング」、「自発的な行動を促すコーチング」、「目標達成を促すコーチング」の4下位尺度（計16項目）が日々の指導場面で実践されているCSとして示された。その中でも、「目標達成を促すコーチング」は他の三因子との関連性が強いことからLSの獲得を促すCSにおいて中核的なスキルとしての役割を担っていることが示唆される。さらに、LSの学習効果を高める方略の一つとして指導者は、紙やノートに自分の考えや思い、個人の体重や体調の詳細などを書き留めておくように指導していることが示された。すなわち、指導者はLSの獲得を促す具体的なテクニックとして「可視化」を促すことが効果的であると考えられていることが汎用的に示唆された。また、「感謝する心の育成を促すコーチング」や「目標達成を促すコーチング」は指導者がLS（島本ほか、2013）の10側面の中でも特に、重要と考えて、指導を実践していることが汎用的に示された。「自発的な行動を促すコーチング」は選手の下において、LSの獲得を促していることから、スポーツ指導者の資質向上のための有識者会議（2013）で定義されている、「スポーツコーチングは選手の下で行われる活動」の文言と対応関係にあることが示された。

また、各々の因子とも α 係数は基準値である.70以上であり、尺度としての信頼性は確保されていることが示された。さらに、既存尺度や大学生アスリートのLSとの間に有意な相関関係が認められ、妥当性が示された。以上の結果、LSの獲得を促す「スポーツコーチングスキル尺度」が開発された。

本研究で開発された尺度は4因子16項目という分量からも、スポーツ指導現場や指導者講習会などでも短時間で実施することが可能である。このように指導者の方々に使用してもらうことでスポーツ指導者の資質向上のための有識者会議（2013）にて検討課題とされている指導者の自己研鑽にも、学際的な側面からの知見を提示できることが期待される。

8. 参考文献

- Danish, S. J., Petipas, A. J., and Hale, B. D. (1993) Life development intervention for athletes: Life skills through sports. *The Counseling Psychologist*, 21:352-385.
- 荒井直樹 (2014) 「当たり前」の積み重ねが、本物になる～凡事徹底—前橋育英が甲子園を制した理由～. 株式会社カンゼン.
- 石井源信・石川国広・高見和至, 後藤 肇 (1996) ジュニア期における優秀指導者の実態に関する調査研究—追跡面接調査の結果をもとにして—. 平成7年度日本オリンピック委員会スポーツ医・科学研究報告, No. III ジュニア期のメンタルマネジメントに関する研究 第3報.
- 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.
- 松野光範・来田宣幸・横山勝彦 (2010) 「ライフスキル教育」開発プロジェクトの実践と課題—硬式野球部の取り組みを事例として—. *同志社スポーツ健康科学*, 2: 61-72.
- 清家輝文 (2008) 「アスリートのためのライフスキルプログラム研究会」の目指すもの. 会員企画シンポジウム2: アスリートのためのライフスキルプログラム—どのように導入し、展開すればよいか—. *日本スポーツ心理学会第35回記念大会研究発表抄録集*, 27.
- 島本好平・石井源信 (2007) 体育の授業におけるスポーツ経験が大学生のライフスキルに与える影響. ス

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。



- スポーツ心理学研究 34 (1) : 1-11.
- 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.
- 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.
- 島本好平・米川直樹 (2014) 高校生ゴルフ競技者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.
- 島本好平・米川直樹 (2014) 運動部活動におけるスポーツ経験がライフスキルの獲得に与える影響: 青年期におけるゴルフ競技者を対象として—. 三重大学教育学部研究紀要 : 65, p327-333.
- 東海林祐子 (2009) ライフスキルプログラムの実践. Sportsmedicine, 23 (4) : 29-33
- 東海林祐子・堀越正巳 (2011) 子どもに夢を持つことの大切さを伝えたい—熊谷ライオンズクラブ 45 周年事業にて—. Sportsmedicine, 23 (4) : 29-33
- 田尻賢誉・氏原英明 (2013) 指導力—高校野球で脱・勝利至上主義を目指した 11 人の教師. 日刊スポーツ出版社.
- 上野耕平 (2005) ユース選手を対象としたライフスキルプログラム. 体育の科学, 55 (2) : 101-105
- 上野耕平・中込四郎 (1998) 運動部活動への参加による生徒のライフスキル獲得に関する研究. 体育学研究, 43 : 33-42.
- 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.
- 吉田良治 (2009) アメリカのライフスキル教育. 横山勝彦・来田宣幸編, ライフスキル教育—スポーツを通して伝える「生きる力」—. 昭和堂 : 京都, pp. 51-70
- 吉田良治 (2013) ライフスキル・フィットネス—自立のためのスポーツ教育—. 岩波書店 : 東京, pp. 1-33.