

指導者の教え方がスポーツ選手のやる気に及ぼす影響

矢澤 久史

2020年の東京オリンピック・パラリンピックを控え、スポーツ指導者の資質能力向上を確立するために、2015年3月13日に文部科学省から「グッドコーチに向けた『7つの提言』」が発表された。7つの中には「暴力やあらゆるハラスメントの根絶に全力を尽くす」、「プレイヤーのことを最優先に考える」、「自立したプレイヤーを育てる」というような選手と指導者の関係を見直すような提言が含まれている。しかし、2018年に入って、日本大学アメフト部の試合中の不正タックル問題、体操女子選手や女子レスリング選手に対するパワーハラスメントなど、指導者と選手の関係に起因する問題が後を絶たず、選手にとってどのような指導者や指導法が望ましいかに関する研究は重要性を増している。

植田・高野(2001)は、大学生男子陸上選手68名が挙げた合計1,465のやる気に影響する要素を分析し、内発的動機づけに関するものが57.1%、外発的動機づけが42.9%であり、外発的動機づけの中で最も高い割合を示したのがコーチとの関係(57.2%)であったことを報告している。さらに、コーチとの関係は、コーチの接し方(57.4%)、コーチの資質(25.3%)、コーチのタイプ(17.3%)に分けられ、指導者の教え方が選手のやる気に強く影響していることが示されている。

森・伊藤・豊田・遠藤(1990)は、運動部の男女高校生に調査を行い、スポーツ指導場面において選手に対してコーチが持つ社会的勢力として、①専門性・参照性(例、監督は良い成績や記録を持っている、監督は私の良い見本である)、②罰の脅威(例、私が監督の言う通りにするのは監督から叱られるのが嫌だからである)、③コーチの指導が自身の利益につながることへの期待(例、監督の指導で技術や記録が向上することが多い)、④コーチの指導意欲(例、監督は練習に参加することが多い)、⑤コーチからの指導を受けることの正当性(例、指導者である監督の言うことは守らなければならない)、⑥コーチの親近性・受容性(例、監督に親しみを覚える、監督は私のことをよく理解してくれている)の6因子を抽出した。そして、コーチの利益勢力と指導意欲勢力を高く評価している選手ほど被影響感や満足感が高いのに対して、コーチの勢力として罰意識を認知している選手ほど満足感が低いことが示されていた。

また、伊藤(1992)は、利益、指導意欲、参照などコーチのポジティブな勢力を認知している選手は努力帰属が高く、動機づけに望ましい帰属が得られていた。一方、罰勢力を認知している選手ほど負事態の原因を努力不足に帰属する傾向が認められ、選手の動機づけにネガティブな影響が示されていた。

さらに、伊藤・遠藤(1993)の研究では、中高生のバレーボール選手において、コーチが利益

勢力を保持していると認知している選手ほど、部内における自己有能感が高く、種目・部活動へのコミットメントも高かった。また、コーチの利益勢力が高いと選手の適応力は高く、コーチが親近・受容勢力を保持しているほど指導者や部の運営に対する認知がポジティブであった。これに対し、コーチの罰勢力が高いと選手の適応感は低下し、指導者や部の運営に対する認知がネガティブであり、種目・部活動へのコミットメントが低かった。

指導法と選手とのやる気との関係について、吉澤（2011）は、高田ら（1993）によるインターハイ出場選手の競技意欲を高める要因と下げる要因に関する選手の自由記述の回答を基に32項目を選び出し、中学生と高校生のバスケットボール選手を対象として調査を行った。その結果、選手のやる気を高める指導者の行動として、技術指導（新しいことを教わった時、欠点を改善する練習方法を指示された時、細かく指導してもらえた時など7項目）、賞賛・期待（プレーについてほめてもらった時、期待を持ってくれる時、信頼されている時など8項目）、叱咤激励（コーチに強い口調で指示された時、ミスをして怒られた時など4項目）、態度・交流（コーチの機嫌がいいとき、コーチの笑顔を見るとき、コーチとコミュニケーションが取れている時など5項目）の4因子が抽出された、一方、意欲低下では批判（コーチと意見が合わない時、プレーに対して文句を言われた時、なぜ注意をされたか分からない時などの7項目）の1因子が得られていた。

以上のように、これまでなされた指導法と選手のやる気に関する研究を概観してみると、やる気に影響する要素を大学生に自由記述させた植田・高野（2001）以外は、森・伊藤・豊田・遠藤（1990）、伊藤（1992）、伊藤・遠藤（1993）、吉澤（2011）など体育科指導法の枠組みでなされた研究であることもあって、中高生が対象とされていた。オリンピックなどの国際的なレベルで活躍する選手を育成するという観点に立てば、もう一段階高い競技レベルである大学生の運動部選手において指導法とやる気との関係を分析していくことが必要である。

高校生を用いた研究ではあるが、矢澤（2016, 2017）は、指導法の中の言葉かけに焦点を当て、指導者の言葉かけが選手のやる気にどのような影響を与えるかを調べた。その結果、指導者からの激励やほめるようなポジティブな言葉かけは選手のやる気を向上させていたのに対し、否定したり突き放すようなネガティブな言葉かけは選手のやる気を低下させていた。さらに、男子選手よりも女子選手の方が指導者からの言葉かけの影響が大きかった。

スポーツ指導の場では、言葉かけだけではなく、毎日の練習において指導者が選手に対して具体的にどのような教え方をしているかが重要となる。そこで、本研究では大学生女子選手を用いて、指導者のどのような教え方が選手のやる気の向上に効果的であるかを検討することを目的とする。

方 法

1. 被調査者

本調査では、全日本大学選手権（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名の結果を分析に用いた。

2. 手続き

①質問紙の作成（予備調査）

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項目からなる質問紙を作成した。

②本調査

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時に「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。最後に過去の経験で一番心に残っている教え方について自由に記述してもらった。

結 果

項目別に平均値と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項目を高得点順に示したのが表1である。得点順に上位10項目を列挙すると、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」、問6「楽しく教えてくれる」、問30

表1. やる気が出た教え方の項目別平均値とSD

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	自信を持たせてくれる	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)
19	試合中勝っていても、気を抜かないように言われる	5.39	(1.21)
21	丁寧に分かりやすく説明する	5.38	(1.12)
26	他のチームを詳しく分析する	5.35	(0.95)
9	みんなを引っ張ってくれる	5.34	(1.05)
36	選手の状況を把握している	5.33	(1.01)
24	やる気がある	5.27	(1.27)
42	率先して動く	5.25	(1.09)
27	これからのチームについて語る	5.19	(1.07)
12	指導者自身の時間を割いて教えてくれる	5.17	(1.23)
45	プレーで見本を見せてくれる	5.09	(1.28)
47	自分で考えさせてくれる	4.78	(1.01)
34	一緒に練習をする	4.75	(1.44)
8	難しい課題を与える	4.52	(1.08)
49	罰ゲームをつける	4.49	(1.52)

表2. やる気をなくした教え方の項目別平均値とSD

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	見くだすように言う	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	あきれた顔をする	2.37	(1.07)
23	否定的な事を言う	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)
31	人によって怒り方を変える	2.62	(1.34)
44	以前と違うことを言う	2.67	(1.12)
7	他人と比べる	2.82	(1.41)
48	ただ座って指示する	2.85	(1.07)
40	相手チームを甘く見る	2.89	(1.08)
10	質問に対して適当に答える	2.91	(1.61)
29	みんなの前で自分だけを怒る	2.93	(1.28)
43	分かっていることを何度も言われる	2.98	(1.14)
25	話が長い	3.08	(1.11)
14	黙っている	3.27	(1.12)
2	同じ事を何回も言う	3.29	(1.11)
32	上級生の責任にする	3.31	(1.31)
38	下級生の成長を使って脅す	3.52	(1.25)
20	昔の試合の話をする	3.61	(1.23)
28	失敗を怒る	3.63	(1.34)
39	他のチームと比べる	3.74	(1.28)
15	自分だけ別のメニューをさせる	3.96	(1.23)

「盛り上げてくれる」、問13「気持ちを分かってくれる」、問1「細かい技術を教えてくれる」、問51「チームの状態をほめる」、問33「必死さが伝わる」となった。

一方、やる気をなくした教え方に分類された27項目を低得点順に示したのが表2である。低い得点順に列挙すると、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」、問4「見くだすように言う」、問18「機嫌がすぐ変わる」、問5「乱暴な言葉使いをする」、問46「あきれた顔をする」、問23「否定的な事を言う」、問22「いきなり怒る」、問50「失敗を私生活に結びつけて怒る」となった。

確認の意味で全51項目について最尤法により因子分析を行った。スクリープロットから因子数を決定し、2因子を抽出した。因子負荷量0.40以上の項目について各項目の因子負荷量を示したのが表3である。第1因子は「気持ちを分かってくれる」や「盛り上げてくれる」などやる気を高める項目が集まり、第2因子には「いきなり怒る」や「否定的な事を言う」などのやる気を低下させる項目が集まっていたが、各因子に含まれる項目に共通する内容が見いだせなかった。そこで因子にまとめることはしないで、考察では表1、表2の各項目の得点に基づいて考えていくことにする。

過去の経験で一番心に残っている教え方に関して108個の自由記述が得られたが、やる気が出た教え方に関する記述が87個、やる気をなくした教え方に関する記述が21個得られた。それぞれの内容によって分類したところ、やる気が出た教え方に関する記述は個人の把握（個人個人の

表3. 各質問項目における第1因子と第2因子の因子負荷量

番号	質問項目	因子	
		1	2
13	気持ちを分かってくれる	.853	.129
30	盛り上げてくれる	.799	-.048
21	丁寧に分かりやすく説明する	.770	.227
24	やる気がある	.755	.143
41	信じてくれる	.755	.088
51	チームの状態をほめる	.744	-.037
45	プレーで見本を見せてくれる	.736	.287
42	率先して動く	.736	.161
33	必死さが伝わる	.734	.234
16	自信を持たせてくれる	.696	-.003
17	『勝てる』と言ってくれる	.679	.183
27	これからのチームについて語る	.676	.350
9	みんなを引っ張ってくれる	.668	.142
3	うまいプレーに対してほめる	.647	.046
1	細かい技術を教えてくれる	.634	.273
36	選手の状況を把握している	.632	.096
37	意見を言っても全否定する	-.624	.452
34	一緒に練習をする	.593	.427
26	他のチームを詳しく分析する	.592	.235
12	指導者自身の時間を割いて教えてくれる	.572	.399
6	楽しく教えてくれる	.499	-.113
19	試合中勝っていても、気を抜かないように言われる	.493	.062
35	プレーを全否定される	-.490	.475
48	ただ座って指示する	-.438	.419
47	自分で考えさせてくれる	.403	.186
22	いきなり怒る	-.405	.658
23	否定的な事を言う	-.433	.635
5	乱暴な言葉使いをする	-.408	.610
4	見くたすように言う	-.251	.592
46	あきれた顔をする	-.296	.570
29	みんなの前で自分だけを怒る	-.496	.540
18	機嫌がすぐ変わる	-.311	.533
28	失敗を怒る	-.183	.493
2	同じ事を何回も言う	-.014	.488
7	他人と比べる	-.196	.470
11	決めつける	-.273	.432
32	上級生の責任にする	-.192	.423
39	他のチームと比べる	.050	.407

プレーに合わせた練習内容を組んでくれたなど) 30個、ほめる(ちょっとした成長をほめてくれたなど) 11個、励まし・応援(「がんばっているな」と言われたなど) 10個、気配り(厳しく怒ってもその後フォローしてくれたなど) 12個、いっしょに練習(いっしょになって練習してくれたなど) 12個、見本(プレーを見せて教えてくれたなど) 5個、ビデオ(自分たちのいい場面だけを集めたビデオを見せてくれたなど) 4個、指導者の努力(家族との時間を割いてでも必死に教えてくれたなど) 3個に分けられた(表4)。やる気をなくした教え方は否定(意見を言えば全否定されたなど) 6個、ひいき(お気に入りの選手とお気に入りではない選手との差が大きいなど) 3個、無視(試合中指示をくれないなど) 4個、無意味な練習(何度も何度も繰り返し同じことばかり練習させたなど) 8個に分けられた(表5)。

表4. やる気が出た指導法に関する自由記述

個人の把握	<ul style="list-style-type: none"> ・一つ一つ分かりやすく、分かるまで教えてくれた。 ・個人個人のプレーに合わせた練習内容を組んでくれた。選手一人ひとりを把握している指導者は少ないので、すぐく自分にプラスになる練習だった。 ・一人ひとりの性格にあった教え方を考えてくれた。個性があるからその子にあった教え方が分かる指導者はすごいと思う。 ・個人個人の良いところを伸ばすように、練習を別に与えてくれ、見届けてくれた。 ・自分が出来ないことを練習中ずっとみていてくれて、出来るまでやった。 ・選手の1人1人をよく見てくれていて、サブやメンバー外にも試合に臨めるように声をかけてくれた。 ・1人で片づけをしている際、話しかけてくれて、自分のダメなところ良いところを教えてくれた。 ・自分の成長をわかってくれた。 ・一生懸命教えてくれて、間違えた時になんで間違えたのか、どうしたら良かったのかなど、考えたり、教えたりしてくれた。 ・うまくいってないことがあったら話を聞いてくれて、個別によりよいアドバイスをしてくれた。 ・最後の大会前にケガをしたが、「大丈夫、絶対出してやるから」と言ってくれた。 ・マンツーマンレッスン ・頑張って伸ばそうとしている所をちゃんとわかってくれていて、それについてもっとこうすれば伸びるかもしれないとアドバイスをくれた。 ・失敗してもどうすればいいのかヒントを教えてくれて、後で改善されているか見てくれる。 ・試合前に声をかけてくれた。 ・選手のみんに適切に教えてくれ、チーム全体の士気が上がった。 ・相談に乗ってくれた。 ・自分の悩みを真剣に聞いてくれた。 ・怒りながらもこちらの心境をちゃんと理解してくれ、あとで呼び出してフォローをしてくれた。 ・自分の意見を聞いてくれ、自分の身になって接してくれた。 ・1人で悩んでいた時に、アドバイスをしてくださったことです。 ・その時の気持ちや調子に気づいて、声をかけてくれた。 ・自分からは何も伝えてないのに、声を掛けてくれて、相談に乗ってくれた。 ・「最近はどうか」とか「元気ないぞ」と声をかけてくれ、悩みや気持ちを聞いてくれた。 ・ケガをしたときはとても心配してくれて、選手の事を一番に考えてくれていた。 ・良いところ、悪いところを1対1で初めて教えてくれた。 ・プレーが上手いかわりに指摘を受け、納得いかず聞きに行っても1つ1つ説明してくれ、自分がどう考えてプレーをしたかも聞いてくれた。 ・怒るだけでなく「ここが〜だからこうしたほうがいい。でもあのプレーも良かった」と言ってくれた。 ・ケガを心配してくれたが、試合に出させてくれた。 ・精神的な面を中心にプレーなどを教えてもらって、とても楽しく、伸び伸びできた。
ほめる	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日怒られるばかりだったが、ある日突然ちょっとした成長をほめてくれた。 ・試合の時期などを考えて、怒ったりほめたりしてくれる。 ・怒るときは怒るが、しっかりほめてくれる。 ・普段は怒るだけだったが、全員で集合した時に個人名をあげてほめられた。 ・普段あまりほめないが、うまいプレーができてほめてくれた。 ・いつもあまりほめない指導者に、個人的にほめられた。 ・失敗しても怒らずに、ほめて伸ばしてくれた。 ・うまいプレーをした時にほめられた。 ・とてもきついトレーニングを何日もやって、その成果が出た時にほめてくれた ・すぐくほめてもらって自信がついた ・いいプレーをほめてくれて、次のアドバイスをしてくれた。
励まし・応援	<ul style="list-style-type: none"> ・自分たちよりも力のあるチームとの試合の時に「やれるだけのことをやって、楽しんでこい」と言ってくれた。 ・「頑張っているな」と言われた。 ・「点を決められてもいいが、折れるな」と言われて、気持ちを切り換えられた。 ・「お前はこのチームに必要な選手だ」と言われた。 ・高校最後の大会で負けていて焦っていた時に、「追いつけるから自信もって攻めろ」と言われた。

指導者の教え方がスポーツ選手のやる気に及ぼす影響

	<ul style="list-style-type: none"> ・「失敗しても誰も責めたりしないから。リラックスしてプレーしたらいい」と言われた。 ・「すべてお前に任せる」と言われた時にすごく自信がついた。 ・練習中、試合中に「いいぞ」とか「そうだ」と言われ、自分のプレーを認めてもらえたこと。 ・「期待している」と言われた。 ・自分の成長を認めてくれた。
気配り	<ul style="list-style-type: none"> ・試合前のアップでとても緊張している時に監督の一言で笑いが起こり、緊張がほぐれた。 ・緊張している時に指導者の落ち着いた声や雰囲気を感じ、盛り上げようとする声で安心感を与えられた。 ・「勝つのはあなた達の方だけど、負けるのはすべて指導者の責任だ。」と言って負けたことを自分の責任だと言っていた。 ・練習中は厳しいけど、練習後は優しく接してくれる。 ・厳しく怒ったりしてもその後フォローをしてくれて、指導の中に愛情を感じた。 ・怒られて2週間ほど練習を見てもらえなかったが、自分たちで考える時間が出来て良かった。 ・アメとムチの使い分け ・意見を言ったらまず受け入れてくれて、その後に「こういった違うやり方もあるのでは」と言ってくれた。 ・練習の時は厳しく、練習以外では一緒に盛り上がる。 ・練習中は厳しいが、練習以外では話やすく、つらい練習では盛り上げてくれて、しんどかったけれど楽しかった。 ・自分のやりたかったことに対して否定せず聞いてくれて、「それもいいけど、こういう方法もある」と教えてくれた。 ・自分たちで気づき考えさせてくれた。
いっしょに練習	<ul style="list-style-type: none"> ・一緒に練習などに参加してつらさなどをちゃんと分かってくれた。 ・チームの中で自分だけでできないプレーがあった時に、「失敗してもいいから」と、できるまで一緒にプレーしてくれた。 ・一緒になって練習してくれた。 ・座っているだけで指示することはなく、ほとんど98%は一緒にグラウンドでスティックを持って指示して下さる。 ・自分と同じ視点で教えてくれた。 ・一緒にプレーして親身に接してくれた。 ・練習に交じって楽しく教えてくれる。 ・一緒に練習してくれた。 ・指導者自らランニングメニューをした。 ・自分と一緒に考えてくれた。 ・一緒に楽しく練習しながら教えて下さったこと。 ・監督はいつも一緒に練習してくれ、いいプレーは教えてさらに伸ばし、悪いプレーや意識の低さはきちんとしかってくれた。
見本	<ul style="list-style-type: none"> ・指導者が自ら体を張ってプレーの仕方を教えてくれたとき。その指導者の必死さが伝わったし、実際見ることによって自分の中でイメージもわいた。 ・見本を見せてくれて「やってみろ」と言われて一生懸命に真似をして頑張った。いろいろなプレーを見ながら学んでいくのは分かりやすいし、楽しい。 ・自分を見本にしてほめてくれたこと。 ・実際にプレーしてくれてわかりやすかった。 ・プレーを見せて教えてくれる。
ビデオ	<ul style="list-style-type: none"> ・試合に行くバスの中で今までの自分たちの試合のいい場面だけを集めたビデオを見せてくれた。 ・大会前に世界で活躍している選手のスーパープレーを集めたDVDを見せてもらった。モチベーションが上がり、試合に良いイメージで挑めた。 ・世界のトッププレーをVTRで見せてもらって、イメージしながら練習に取り組んだ。いいプレーが見られて、イメージしやすく、何度も見た。 ・うまいプレーをVTRで見せてくれたりして、それを練習させてくれた。
指導者の努力	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の自慢ばかりではなくて、苦労した話やつらかった時どう乗り越えたかを話してくれた。「自分もやればできる。がんばろう」と素直に思えた。 ・自分たちの為に自分の家族との時間を割いても必死に教えてくれた。 ・メンタル面強化のために合宿を行ない、監督が自らメンタルトレーニングについて勉強して、それを選手に教え実践した。

表 5. やる気をなくした指導法に関する自由記述

否定	<ul style="list-style-type: none"> ・「お前はバカか」とか私生活に結び付けて怒ったり、意見を言えば全否定された。 ・1～2ヶ月間あるプレーを練習してきたのに、ある日突然、「お前は今まで何を練習してきた？」「クビだ」と小声で言われた。 ・全てを全否定する指導者に対して不満以外ない。やらされている思いしかない。信頼できない。 ・クソとかハゲとか言われたときはさすがに腹が立った。 ・ある期間のあいだ集中的に怒られた。 ・最後の3分だけ試合に出されて、そのことに対して文句を言ったら怒られた。
ひいき	<ul style="list-style-type: none"> ・お気に入りな選手とお気に入りではない選手との差が大きい。 ・選手の好みで態度を変える。 ・試合にだけ来て、一定の選手しか使わない。
無視	<ul style="list-style-type: none"> ・失敗したときに無視されて、他の先輩を頼られた。 ・試合中、指示をくれない。 ・何が悪いのか分からなかったが、1週間無視された。 ・試合中、指示をしてくれていたのに、少し調子が悪くなったら黙る。
無意味な指導	<ul style="list-style-type: none"> ・何度も何度もくり返し同じ事ばかり練習すること。 ・「ボールをさわる時間ぐらい自分で見つける」と意味不明なことを言われた。 ・顔を見て笑われた。 ・すぐに手をあげる。校歌を歌わされた。 ・遠征で声が出てないという理由で、コートで校歌を歌わされた。 ・帽子をかぶって練習していたら、ボールひろいをしろと言われた。 ・なんでも選手のせいにする。 ・左手をテーピングで用具にくくりつけられた。

考 察

本研究は、指導者の教え方がスポーツ選手のやる気にどのような影響を及ぼすのかを検討することを目的として行なわれた。

調査の結果、やる気得点が高い教え方は、「うまいプレーに対してほめる」、「自信を持たせてくれる」、「信じてくれる」、「『勝てる』と言ってくれる」などであり、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ことが分かった。自由記述でも、「普段あまりほめないのに、ほめてくれた」、「失敗しても怒らずにほめて伸ばしてくれた」、「自分を見本にしてほめてくれた」というように、指導者が選手に対し良い評価をしているものが挙げられていた。

逆に、「プレーを全否定される」、「決めつける」、「意見を言っても全否定する」など、指導者が選手に対して否定的であった場合にはやる気得点が低かった。自由記述では、やる気をなくした教え方として「『お前はバカか』と言われたり、意見を言えば全否定されたりして、人間性を否定された気持ちになった」、「無視された」というように、選手自身はコミュニケーションをとろうとしているのに、それを指導者の方から遮ってしまうことが挙げられていた。しかし、中には「怒って練習を見てもらえなかったが、自分たちで考える時間が出来てよかった」という、怒られることもプラスに変える声もあった。

矢澤 (2016, 2017) は、指導者からのポジティブな言葉かけは選手のやる気を向上させていたのに対し、ネガティブな言葉かけは選手のやる気を低下させていることを報告しているが、教え方についても同様なことが示された。大道・北湯口 (2003) は、体育大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ことから、ほめる指導が動作習得過程における技術レベルを向上させていく上でより効果的であることを示している。

ほめる以外でやる気得点が高かった教え方として、「気持ちを分かってくれる」、「選手の状況を把握している」、「自分で考えさせてくれる」など選手の一人一人をしっかりと把握していることが挙げられていた。自由記述でも「個人個人のプレーに合わせた練習内容を組んでくれた」、「一人一人の性格に合わせた教え方を考えてくれた」、「良いところ、悪いところを1対1で教えてくれた」など、個人の把握として分類された教え方が一番多く挙げられていた。

植田・高野（2001）による大学生男子陸上選手に対する調査では、やる気に影響する指導者の接し方で一番多く挙げられたのは「良い時はほめてくれる」であったが、「結果だけでなく過程も見てくれる」と「的確な指示がある」が続き、以下「よく声をかけてくれる」、「自分のことを知っていてくれる」、「自分の話を聞いてくれる」、「良いところを見てくれる」が挙げられ、指導者が個人について把握し、一人一人に応じた指導がやる気を高めることが示されていた。

実際の教え方について、本調査では「楽しく教えてくれる」、「盛り上げてくれる」、「細かい技術を教えてくれる」、「丁寧にわかりやすく説明する」、「プレーで見本を見せてくれる」、「いっしょに練習する」がやる気得点が高く、「ただ座って指示する」、「質問に対して適当に答える」、「話が長い」、「黙っている」がやる気得点が低かった。自由記述でも「一緒に練習に参加してくれて、つらさなどをちゃんとわかってくれた」、「いっしょにプレーして親身に接してくれた」というように、選手と指導者との一体感によってやる気が出たという意見も多かった。他には、「指導者が自ら体を張ってプレーの仕方を教えてくれた」、「プレーを見せて教えてくれた」など指導者が実際にプレーの見本を見せて指導することや、「VTRで世界のプレーを見せてくれた」、「今までの自分たちのいい場面だけを集めたビデオを見せてくれた」というビデオによる見本の提示などもやる気が出た指導であることが指摘されていた。

吉澤（2014）は、小学生、中学生、高校生という異なる発達段階において指導法と選手のやる気との関係を調べ、特に小学生では技術指導や賞賛・期待によって選手のやる気が非常に高まることを得た。小学生では競技の経験や知識が少ないために、指導者から新しい練習方法を与えられたり、一生懸命指導されることによってやる気が高まるということが指摘されている。これに対し、今回の大学生の場合には、賞賛・期待や技術指導に加えて、「細かい技術を教えてくれる」や「プレーで見本を見せてくれる」、「自ら体を張ってプレーの仕方を教えてくれた」という専門性・参照性やコーチの親近性・受容性（森・伊藤・豊田・遠藤，1990）が選手のやる気を高めていた。競技レベルが高い大学生では、いっしょにプレーすることにより指導者から技術を直接教えてもらうことがやる気を高めるために重要であることがわかる。

栗田・矢野・山本・中山（2017）は、福祉系大学3年生に理想とするスポーツ指導者とその理由を自由記述させた。その結果、理想的な指導者として、人格の形成やスポーツの楽しさを重視するという指導に対する価値観、雰囲気作りをしながら選手に考えさせ競技力を向上させるという指導技術が重要であることが挙げられていた。また、選手の理解、コミュニケーション能力、公平な指導、選手との信頼関係、責任感に加えて、指導者の競技能力、指導に関する知識が高い

ことが求められていた。本研究では全日本大学選手権の上位に入賞するチームの女子選手に調査を行ったが、得られた結果は栗田らの研究とほぼ一致していたと言える。

スポーツの指導については、指導者と選手という両面の観点から考えることが必要である（矢澤，2017）。指導者がどのような理念を持って指導しているかに関して、北村・斎藤・永山（2005）は、①基礎技術の習得、個性の伸長、多様性の涵養からなる熟達化、②課題の意味付与、必要性の認知、思考の習慣性からなる意識化、③心的支援、環境設定からなる支援、の3つが重要であることを指摘している。北村らの研究に基づいて、吉澤（2018）は小中学生の卓球の指導者に対して調査を行なっている。その結果、熟達化と支援について技術面や身体的能力に関しては指導者が様々な工夫を凝らして選手の個性を引き出そうと努力しているが、心理面の強化を目指す指導が弱いことが指摘されている。意識化では競技力の向上だけでなく、選手が社会生活で自律した人間へ成長することを目指して指導していることが示されている。この調査は小中学生というまだ競技経験が浅い選手の指導者を対象としたものであるが、全国大会やオリンピックに出場するような競技レベルの高い選手に対する指導者における指導理念についても今後検討していく必要があると思われる。

引用文献

- 伊藤豊彦（1992）. コーチの社会的勢力と選手の原因帰属様式 島根大学教育学部紀要（教育科学），26, 37-44.
- 伊藤豊彦・遠藤俊郎（1993）. コーチの社会的勢力と選手の適応感との関係 島根大学教育学部紀要（教育科学），27, 37-44.
- 北村勝朗・斎藤茂・永山貴洋（2005）. 優れた指導者はいかにして選手とチームのパフォーマンスを高めるのか？—質的分析によるエキスパート高等学校サッカー指導者のコーチング・メンタルモデルの構築— スポーツ心理学研究，32, 17-28.
- 栗田昇平・矢野裕介・山本浩二・中山忠彦（2017）. 大学生の保持するスポーツ指導者観の実態とその変容可能性—福祉系大学体育系学科3年生を対象として— 神戸医療福祉大学紀要，18, 11-18.
- 森恭・伊藤豊彦・豊田一成・遠藤俊郎（1990）. コーチの社会的勢力の基礎と機能 体育学研究，34, 305-316.
- 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—できない人にはおだてるべきか？ 教育研修，2003年4月号，100-103.
- 高田正義・寺田泰人・岡本昌也・吉澤洋二（1993）. チームスポーツの選手とコーチのやる気に対する認識：バスケットボール競技を対象として 日本体育学会第44回大会予稿集，211.
- 植田恭史・高野進（2001）. コーチング研究(1)—学生アスリートのモチベーション 東海大学紀要，31, 1-6.
- 矢澤久史（2016）. 指導者からの言葉かけが高校生スポーツ選手のやる気に及ぼす影響 名古屋短期大学研究紀要，54, 51-57.
- 矢澤久史（2017）. 言葉かけがやる気に及ぼす効果に関する指導者と選手の認知の違い 名古屋短期大学研究紀要，55, 29-37.
- 吉澤洋二（2011）. 選手の競技意欲を高めるコーチング行動 名古屋経済大学紀要人文科学論集，88, 61-83.

指導者の教え方がスポーツ選手のやる気に及ぼす影響

吉澤洋二 (2014). 発達段階にみるスポーツ選手のコーチング行動認知 名古屋経済大学紀要人文科学論集, 93, 59-80.

吉澤洋二 (2018). スポーツ指導者の指導理念にかかわる課題—指導場面における指導者のほめ方、叱り方を考える— 名古屋経済大学紀要人文科学論集, 97, 65-89.

(受理日 2018年12月28日)