

実績ある指導者から学ぶ「理想の選手育成法」

～全競技の指導者に対するアンケート調査から～

群馬県吾妻中央高等学校

濱名 智弘

1 はじめに

群馬県高体連では平成25年度に全県の小学3年生から高校生とその保護者を対象に大規模なアンケート調査を行った。その中で、ほとんどの中学生、高校生とその保護者はスポーツ活動を好意的にとらえており「やってよかった」「やらせてよかった」と感じていることなど、子どものスポーツ活動への期待の大きいことが改めて明らかになった。そして、子どもたちに、スポーツ活動を始めるきっかけを与えるためには、「保護者の理解と協力を得る」、「身近に参加可能な環境を整備する」、「幼少期に楽しさを味わわせ苦手意識を持たせない」などが大切であることがわかった。この結果を受けて、全県の小学校にポスターを掲示し、併せて小学校3年生の全家庭に保護者向けのリーフレットを配布して参加を促してきた。

今回は、スポーツ活動を始めた子どもたちをスポーツ界がどう受け止めて育成すべきかに焦点を当て、「本県の高校スポーツの指導者」をアンケート調査の対象とした。各競技で長年、工夫と努力を重ね、実績を残してきた指導者にその経験を聞くことで、競技・種目を越えて今後の選手育成に生かし、これまで指摘されてきたようなスポーツ活動のマイナス面を出さずに本県の競技力を向上させることを目指して今回の調査を行った。

それぞれの年代の指導者は目の前の子どもの実態を見て工夫していると思うが、今回の調査研究を通じて「高校の指導者がそれに協力したり、関われるのではないのか」「より小・中・高の連携を深め、今の時代に合った一貫指導体制を確立できないか」と考えた。指導者間で育成法を共通認識できるように結果を公表していきたい。ここでは一部しか紹介できないので詳細は群馬県高体連のHPをご覧ください。

2 アンケート調査の概要

(1) 目的

- ①選手育成に携わり、優秀な選手を輩出してきた指導者から、経験で得た知見を集約する。
- ②「幼少期から中学までをどのように過ごすべきか」に焦点を当てて提言を行う。
- ③高校指導者の考え方やマネジメントを小・中・高の指導者や選手・保護者に知ってもらう。
- ④幼少期から育成に関わり、アスリートを育てるという視点で、昭和・平成の指導を踏まえ、現代・近未来の社会に順応した群馬の一貫指導システムを確立するための一助とする。

(2) 対象者

- ①対 象：33競技専門部 + 硬式野球(高野連)の計34競技から推薦された指導者
- ②人 数：「全国大会上位入賞など実績があり、指導力に定評のある指導者」 88名・・・B群
比較対照群として、「今後の活躍が期待される熱心な若手指導者」 95名・・・A群
※男女の区別がある競技は、男子・女子を指導している方の各数名程度

(3) 内容・方法

- ①テーマ：「有望選手として重視する資質・能力」・「実績別の運営・指導・アプローチの方法」
「保護者の関わり方」・「私の選手育成法」
- ②各競技で推薦された指導者に Excel ファイルと質問紙を配布し、電子データまたは記述で回答を得た。

(4) 集計・分析

対象者が少ないため統計的有意差は求めている。グラフから見える傾向の違いを考察し、具体的な意見や指導事例を整理して示した。

- ①A群「今後活躍が期待される指導者」とB群「実績ある指導者」を集計して比較した。
- ②B群「実績ある指導者」を競技別・カテゴリー別に集計して比較した。
- ③最多回答を一覧にして、A群「今後活躍が期待される指導者」とB群「実績ある指導者」を比較した。
- ④個人の回答を一覧表にして指導者の個性や指導のコツを分析した。(個人表 Excel)
- ⑤特定の項目について他の項目との相関を分析した。

二つの集団として集計してしまうと傾向に大きな違いは見られない。全く異なる価値観が成績に影響しているとはいえない。では「成績の違いはなぜ生じるのか？何が結果に繋がるのか？」それを考えるために一番回答が多かった選択肢を一覧にして比較したところ、いくつかの項目で異なる回答が見られた。

赤字がA群と異なる回答

(1) 中学生に求める能力に関する項目では、①一番重要な観点で比較すると、第 1 位「性格・気質・メンタル」、第 2 位「個人技能」は同じであり、第 3 位にやや違いが見られた。A 群は「体格」19%、B 群は「競技に必要な体力」16% であった。(図 1)

(2) どの年代でどうスポーツ活動を行うべきかに関する項目では、①「幼少期から小学校6年生の指導者主導と主体性の割合」についてではAの方が指導者主導の割合がやや高い。(幼少～2年生でA 9:1 24%、B 8:2 23%、3～6年生でA 7:3 27%、B 6:4 20%) 大きな違いではない

- 61 -

図2 「指導者主導：主体性」の割合は？

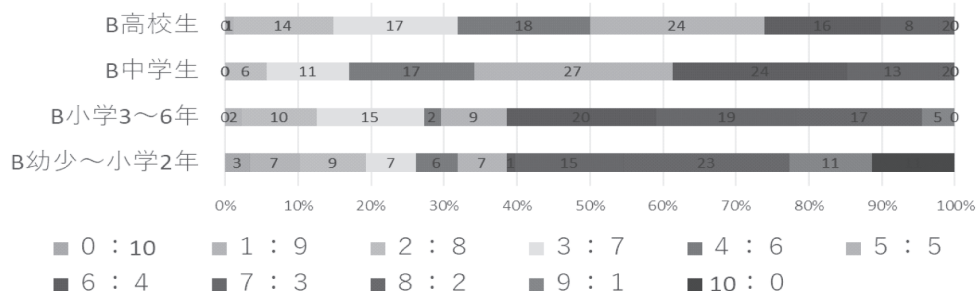


図3 「叱る：褒める」の割合は？

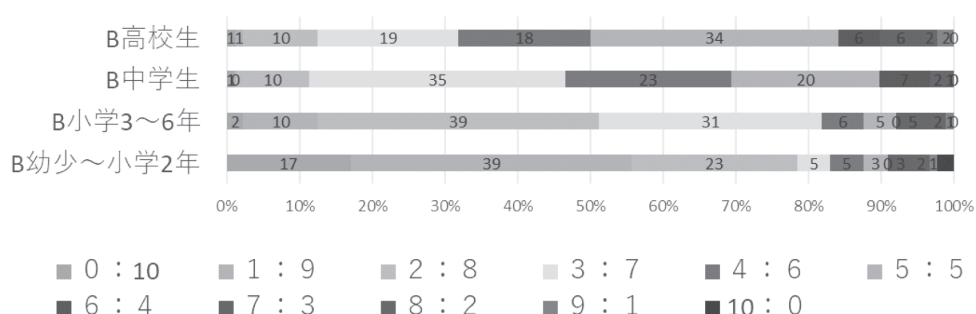


図4 1週間の適切な活動日数は？

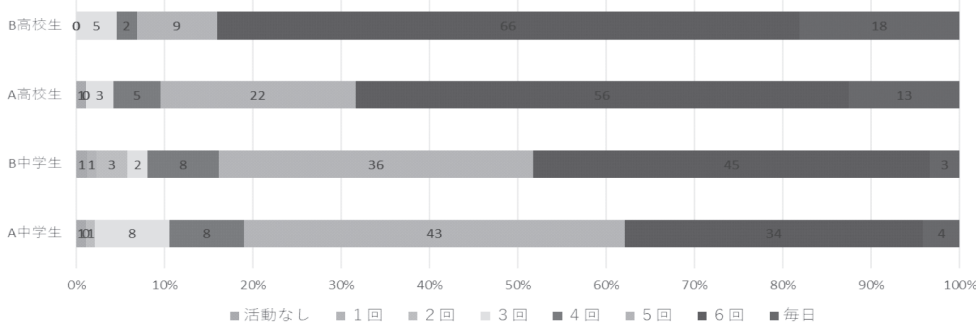


図5 平日の適切な活動時間は？

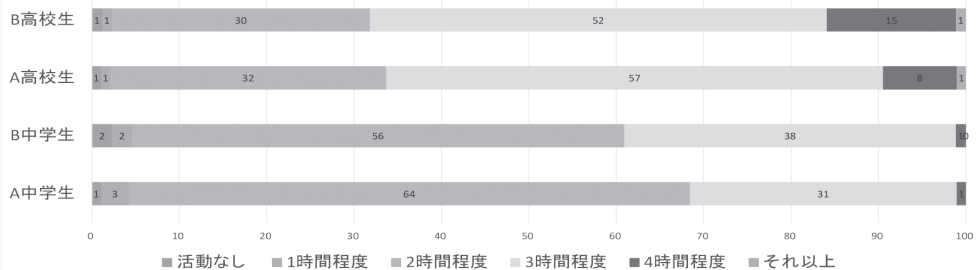
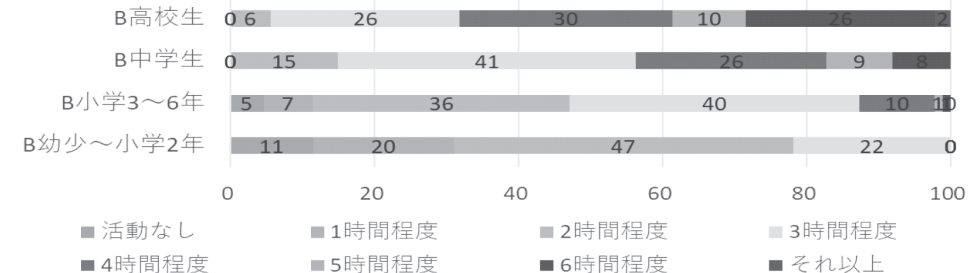


図6 休日の適切な活動時間は？



②高校生の「叱ることと褒めることの割合」でAは 5 : 5 と 3 : 7 が 21 % に対してBは 5 : 5 が 34% で最多回答である。図3… Aの方がBに比べて、褒めることを重視する指導者が多い。

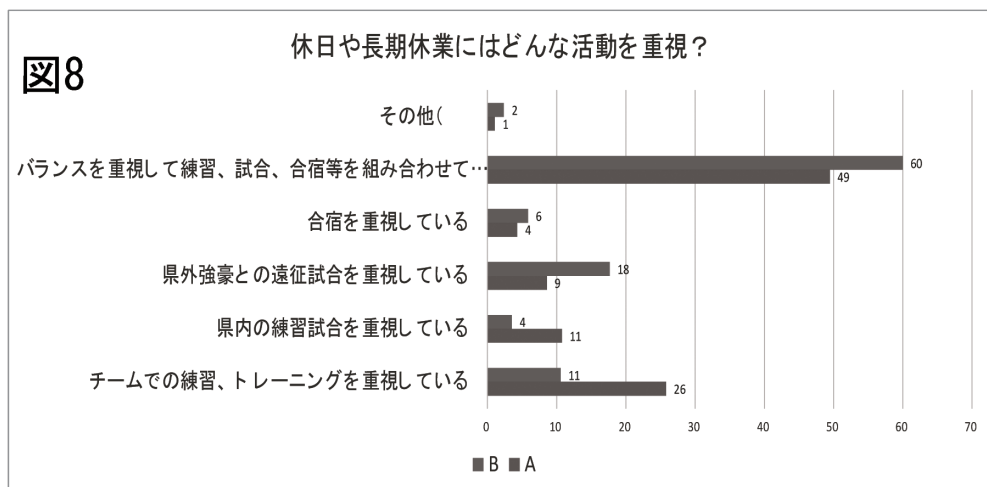
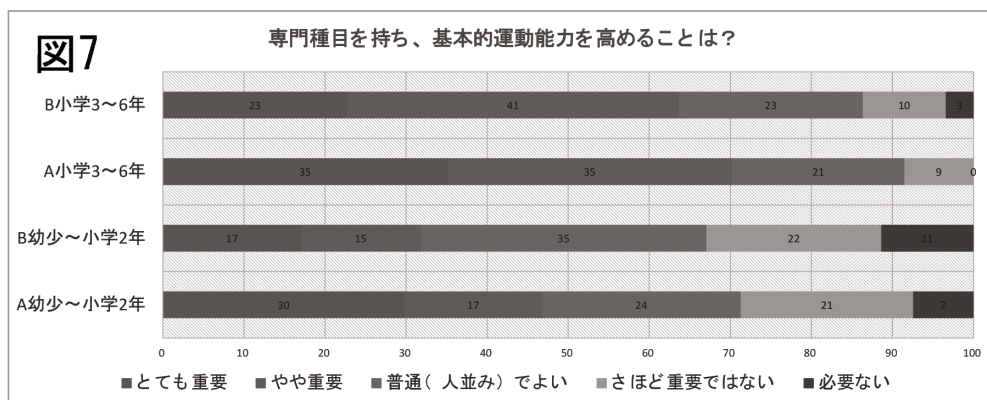
(「叱る<褒める」図3)

③中学生の「1 週間の活動回数」でAは週 5 回が 43 %で、Bは週 6 回が 45%。高校生では週 6 回がA Bともに最多回答であるが、週 5 回はA 22 %>B 9 %であり、今後活躍が期待される指導者の方が週 5 回の活動に肯定的なものがやや多い。(図 4)

④「平日の活動時間」では、中学生が2時間、高校生は3時間が最多回答であり、A、Bでほぼ同じ回答となった。(図 5)

⑤「休日の活動」では小学生では半日の活動とほぼ全員が答えているが、中学生・高校生では4時間以上の回答が多く見られた。競技特性の違いが影響していると考え競技別の集計も試みた。(図 6・図 10)

⑥は専門種目に取り組むべき時期について3つの質問をしたが、「基本的運動能力を高めること」について幼少～2年生でAは「とても重要 30 %」に対してBは「普通・人並みでよい 35 %」が最多回答である。3～6年生でもAで「とても重要である」が高い傾向が見られた。(図 7)

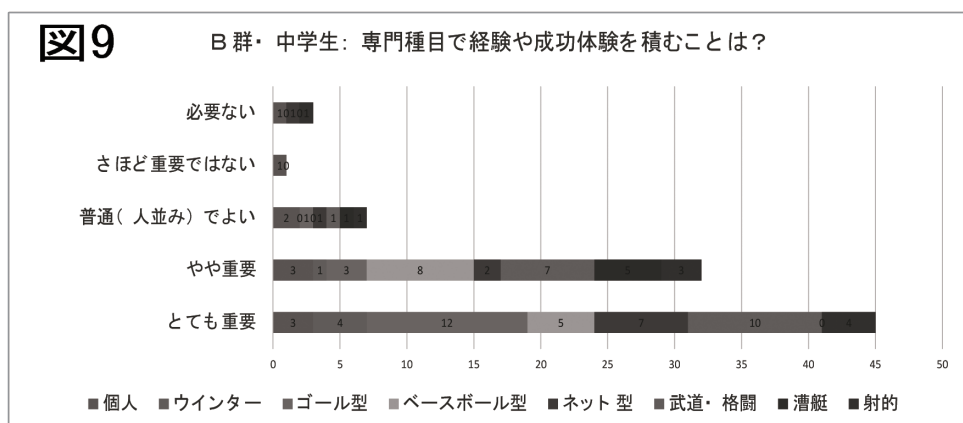


(3) 高校でどんな活動をしているかの項目については？ ①「休日や長期休業などの時間がとれるときにどんな活動を重視しているか？」では、A・Bともに「バランスを考えて練習、試合、合宿等を組み合わせる」が第1位だが、これに続く第2位は、Bでは「県外強豪との練習試合を重視」Aでは「チームでの練習、トレーニングを重視」と異なる回答が見られた。多くの実績ある指導者が、強豪との練習試合を求めて県外まで足を運ぶことを重要視していることが分かる。

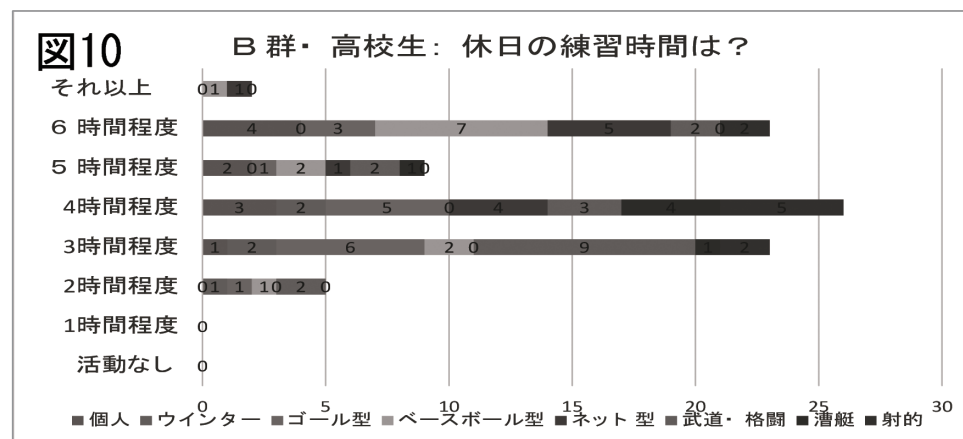
(図8)

4 「競技・カテゴリー」による指導者の考え方の相違点・特徴

「個人」「ウインター」「ゴール型」「ベースボール型」「ネット型」「武道・格闘」「漕艇」「射的」に分類し比較した。



(1) カテゴリーに関係なく、幼少期から多くのスポーツを経験することは「とても重要」と答えており、中学生で専門種目を持ち、経験や成功体験を積むことが「とても重要・やや重要である」と答えている。(図9)



(2) 高校生は休日に「半日練習でよい」と「1日必要」に答えが分かれた。ベースボール型・ネット型球技で6時間程度が多い他、5時間程度以上がウインター種目以外で見られた。試合時間などの競技性や部員数などの条件によってまとまった時間が休日に必要と考える指導者が多いのではないだろうか。(図10)

5 個々の意見、取り組みについて 表2

[illegible]

表 3・指導する上で大切にしている言葉やモットーなどがありますか？

競技	大切にしている言葉、モットーなど	競技	大切にしている言葉、モットーなど
陸上	すべては一瞬のために	バドミントン	noblesse oblige
陸上	部活と勉強の両立	バドミントン	基本の充実
体操	継続は力なり 年中無休 休みでもできることはある 休養するのめ練習のうち)	バドミントン	克己心 練習は裏切らない
体操	自分を信じて毎日努力すること	バドミントン	最後は気持ちの勝負
登山	never too late !	ソフトテニス	らしくあれ。
自転車	安全第一	ソフトテニス	努力は人に見せるものではない。だが真の努力は人にも見えるものである。
水泳	世つに願えは遂げられる」	ソフトテニス	他人のためにがんばる。コミュニケーションを取る。自分の想い・考えを言葉にする。スポーツも芸術と同じ表現活動。脳内を体で表現する。
スキー	努力に勝る天才なし	テニス	百人通意
スキー	可能性がゼロでない限りあきらめない。	テニス	克己
スキー	一步一步 前進	テニス	やればできる (できないのはその意思がないから)
スケート	本気。努力は裏切らない。	柔道	至誠一貫・文武両道
バスケボール	泥臭さを大切に	柔道	自分に厳しく
バスケボール	堅忍不拔 ひたむきに取り組む姿勢	柔道	精力善用、自他共栄
バスケボール	徹底、覚悟	柔道	成長するということは変化することである。
ラグビー	努力する才能は誰でも持てる。	柔道	強気、前向き、笑顔
ラグビー	「人間万事塞翁が馬」	剣道	創意工夫 研究 努力

表 4・好成績が出たのは指導者になって何年目？また、転機となった要因・理由は？

競技	何年目	好成績の転機となった要因・理由
硬式野球	10	選手との信頼関係がよくなったと思う。
硬式野球	18	選手一人一人との会話を多くするようにしてから
軟式野球	8	それまで勝てなかったことを分析し活動内容の改善。様々な経験を積んだこと。
ハンドボール	3	生徒の今考えていることの理解、1人1人の視野の捕らえ方、良い個性の尊重
バレーボール	3	周りの中学校の先生方と話す機会が増えたことにより、選手勧誘がやりやすくなったから。
バスケットボール	20	生徒に考えさせて行う指導が上手いいったときから。
サッカー	7	自分を信じ、そして、人の話を聞き、地道な努力を諦めずに続けたことです。
フェンシング	10	勝利への執念。選手とチームへの愛情。
バドミントン	10	伝統ある強豪校に赴任し、指導を学べたから。
柔道	8	稽古の質、量のバランス、トレーニングの改革によって
少林寺	8	生徒自身が考えて練習を組み立て、良い点を後輩に引き継いでいる。

(1) 個々の指導者の回答を一覧表にして「幼少期～中学生までにどんな活動が適切か?」「高校ではどんな指導をしているか」について指導者の個性やマネジメントの特徴をみた。ここでは、ハンドボール指導者の回答を例示した。(表2)

(2) 「周囲の大人が絶対に避けるべきこと」は是非参考にしてほしい内容であり、また、安

全への配慮や日常生活にいたる細部まで指導しながら勝利を目指していることがわかった。

(表 2)

(3)「大切にしている言葉、モットーなど」は指導者の個性が現れ、指導全体の方向性や雰囲気を表している。(表 3)

(4)「転機、きっかけは？」は何年目で好結果が出始めたのかと、好成績が出せた要因を分析してもらった。意識の高い選手と出会って、努力し好

成績につなげることが好循環を生み、指導者の評価を高め、強豪校と言われるきっかけになっている例が多いと感じる。

また、高いレベルの指導者との出会いや人事異動、生徒とのコミュニケーションや信頼関係を要因・理由にあげる指導者も見受けられる。(表4)

6 結論・提言：調査結果から見た「群馬県が目指すべき理想像」（一部省略）

<幼少から小学校2年生>

- 外遊び・運動遊びがとても重要であり、多くのスポーツを経験することも重要な時期である。
- 叱責や専門的なトレーニング、偏った動作の反復など発達段階を超える負荷は避けるべきである。
- この時期に運動することの楽しさを味わわせることは、一生の健康や知的能力の基礎となる。
- 危ないからさせないではなく、危ないことが安全にできることを目指して様々な身体活動を体験させる。
- 特定の種目を始める場合でも他の種目や様々な遊びを通して運動の楽しさを味わわせるべきである。

<小学校3～6年生>

- 多くのスポーツ種目、多種多様な運動に触れて総合的に体力を高め、巧緻性を延ばす時期である。
- 専門種目を持ち、体力・運動能力や技能を高めはじめ、将来の活躍に向けて取り組むべきである。
- 「勝利至上」と毎日練習するような「高すぎる負荷」は必要ない。「叱る<褒める」が適切であり、認めること、褒めることで自主性や向上心を持たせる指導が必要である。
- 専門種目を持つ場合でも種目や役割を固定したり、他の種目を制限するような指導は避けるべきである。
- 「平日の放課後と休日」に適切な活動を与えられる場や指導者の確保が必要である。
- この時期の運動経験が重要であるという認識で、保護者の負担を理由に開始をためらわないでほしい。
- やりたい種目が身近にない場合も、何かしらのスポーツをすることでその経験を後に生かすことができる。

<中学生>

- 競技スポーツに向けて専門種目に取り組む大事な期間であり、週5回から6回の活動が適切で、「個人スキルの向上」「成功体験、経験を積むこと」が期待される重要な時期である。
- 「土日はどちらかで3時間の活動」については、平日の活動が十分ではない分、「もっと時間が必要」と考える指導者が多い。種目ごと、学校ごとに適切な活動を検討すべきである。
- 中学生への過負荷が懸念される「やりすぎ」は現状の活動を多角的に分析し自粛すべきである。
- 高校の指導者は中学生に「性格・気質・メンタル」を期待していることから、この時期までに体力や個人技能と並行して、思考力や主体性、創造力など競技に必要な人間力を高めておくべきである。
- 外部指導者の活用は、経験ある人材を求め、ガイドラインを示して指導の範囲を明確にし協力を得るべきである。基本、常識を「叱る<褒める」で教え、将来の活躍を期待した指導のできる専門家が適任である。

<高校生>

- 積極的に高い競技力に触れ、上達や勝利を目指す時期である。進路、人格形成への配慮が重要である。
- 種目による負荷や目的意識、主体的に活動する割合など中学生とは異なるため、活動を一律に制限すべきではない。教員や部活動指導員を増やし、勤務時間を工夫することで顧問の負担を減らすべきである。
- 指導者の経験の状況、意向や負担に配慮して、専門家や副顧問との分業や他の部活動顧問との協力、他校との合同部活動等の推進、メンタルトレーニング等新たな理論の導入など指導の充実を工夫するべきある。

7 まとめ

「一流選手育成は幼少期から英才教育」という結果ではなかった。小学生までに楽しさを味わい、多くの運動、多くのスポーツを経験して身体能力を高め、中学生以降で競技スポーツとして勝利を目指すのが望ましい。各年代の指導者が保護者と共通理解のもと勝利至上に陥ることなく、将来の活躍を期待した指導をしてほしい。部活動でもクラブチームでも、将来社会人となるための教育的なバランスに配慮しながら一流選手に育てることが求められる。スポーツ庁からガイドラインが出る直前の調査となったため、現場の声とガイドラインを比較し、部活動の価値やあるべき姿を考えるよい機会となった。少子化で競技人口確保に苦勞する時代であるが、スポーツを始めた全ての子どもたちのために、全国の動向や多くの競技から集約した情報を高体連から発信し、多くの関係者と連携して、競技力向上を目指した群馬の指導システムを確立したい。