

スポーツを続けさせるためのコーチングアプローチに関する研究

西田 和仁 (競技スポーツ学科 コーチングコース)

指導教員：村田 正夫

キーワード：コーチングアプローチ バーンアウト

1. 緒言

人によってスポーツの捉え方は様々である。そこで、本学の学生を対象に競技を続ける要因、退いていく要因を調査し、指導者がどういったコーチングアプローチをしていけば選手にスポーツを続けていきたいという気持ちを持たせることができるのか、またバーンアウトにならないための予防法や対処方とは何かについて提言していくことが本研究の目的である。研究の成果は学校等でスポーツの指導を行っている指導者の方々に還元し、実際のスポーツ指導の現場で役立つものにしていきたい。

2. 研究方法

調査方法としては本学1回生を対象にスポーツ歴、監督や顧問との関わり、当時の指導者への印象など、全7項目についてアンケートを実施し、集計の方法は単純集計とした。配布枚数は320枚とし、有効枚数232枚(72.5%)、無効枚数は88枚(27.5%)であった。

3. 結果と考察

アンケートの結果から、同じスポーツを継続している者をA群、違うスポーツに転向した者をB群、競技人生から退いた者をC群、スポーツをしていない者をD群と、表1の通り、4つに分類を行なった。

表1 本学学生のスポーツ活動に関する実態

A群	B群	C群	D群	合計
146人	66人	18人	2人	232人

アンケートではA群は小、中学校時の指導者に対する評価が高く、B群は小学校時の指導

者に対する評価がA群に比べてやや低く、C群は小学校時の指導者に対する評価が高くないことがわかった。この結果から、同じスポーツを継続していく背景には、小、中学校時の指導者との関わりが大きく影響を与えているということがいえる。また、C群とD群が競技人生から退いた理由の多くにはバーンアウトの意見が挙げられていた。

4. まとめ

本研究で明らかになったことは、他のスポーツに転向した者と競技人生から退いた者の理由の多くにバーンアウトが関係していることがわかった。幼い頃からスポーツをさせることは良いことであるが、スポーツを始めたばかりの頃に勝負事に拘った技術指導や育成は将来バーンアウトになる可能性を高めてしまう。幼少期の指導を行う指導者は、そのスポーツを行うことの楽しさを教えることに重点を置き、中学校や高等学校で指導を行う指導者は、選手をそのスポーツに熱中させるような指導を行うようにするべきであると提言したい。

参考文献

- 菊 幸一 (2006) 現代スポーツのパースペクティブ 大修館書店
白井 永男 (2009) 運動と健康 放送大学教育振興会 P145~P146 他