

# 指導者の言葉がけが選手に及ぼす影響

岡谷 翔子 (競技スポーツ学科 コーチングコース)  
指導教員 渋谷 俊治

キーワード：指導者 言葉がけ 選手

## 1. 緒言

スポーツをする目的は人様々である。仲間作りや競技力向上であったり、健康作りなど楽しみ方は多種多様であるが、アスリートにとっては技能・技術が向上することで競技意欲が増すと考えられる。

このような日々の競技活動（試合・トレーニング）の際、指導者（コーチ）からの言葉がけは、選手の競技力に大きな影響を及ぼすことが推察される。言葉がけには「視覚」「聴覚」「触覚」などを基にしたものがあるが、本研究では「聴覚」による「言語」について焦点をあてた。

言語は指導者の言葉となり、そのまま選手に伝わる。選手のモチベーションの上がり下がりも指導者の言動で大きく変動する(矢澤, 高畑)とされており、コーチングにおいてはこのような言葉によるコミュニケーションが非常に重要であると考えられる。

そこで本研究では、陸上競技のコーチングにおいて、指導者のどのような言葉が選手の競技力向上に効果的かを調査し、今後の陸上競技の指導に活かすことのできる基礎的知見を得ることを目的とした。

## 2. 研究方法

(対象)

大津市立S中学校 陸上競技部部員 47名.

(方法)

アンケート調査を実施した。47部配布し、36部を回収した。アンケート内容は「指導者について」「練習について」「試合時について」の3つのカテゴリーにおける言葉がけについてであった。

## 3. 結果と考察

分析の結果から、スポーツを行うにあたって指導者の言葉がけは選手に大きな影響を与えると考

えられた。このことから、選手は指導者に対して競技力向上だけでなく、愛情のある言葉がけなども求め、かつコミュニケーションやそのタイミングなども求めていることが明らかとなった。その中で、指導者とのコミュニケーションは、競技力の向上だけでなく、両者の信頼関係を築くことにも大きく影響することから、選手にとって非常に重要であることが示された。

したがって、コーチング(アドバイス)を行うにあたっては、個々へのアプローチを基本とし、指導対象に合わせて指導法を変えることが必要であると考えられた。

## 4. まとめ

調査・分析の結果、指導者の言葉がけは明確に選手の心に残っており、指導者と選手がコミュニケーションをとり、言葉「共感」することによって、競技力向上だけでなく信頼関係も築かれることが明らかになった。

今後は、先行研究・文献などをさらに詳細に比較検討することで、より効果的な競技力向上方策およびコーチング方法が導き出されることを期待したい。

## 5. 参考文献

- ・高田 哲史(2008) コミュニケーションとしての身体運動 丸善岡山支店出版サービスセンター
- ・矢澤久史(2007) 指導者の言葉がけが子どものやる気と認知に及ぼす影響 東海学新大学紀要1 P.211-217
- ・渡邊 謙 監訳 魚住 廣信 訳 (2003) スポーツ競技学 L.P.マトヴェーエフ・著 NAP