

スポーツ活動が実社会に及ぼす力 — 課外活動のコーチング法に着目して —

小川剛史（競技スポーツ学科 コーチングコース）
指導教員 鳥羽賢二

キーワード：スポーツ活動, ライフスキル, 人格形成

1. はじめに

高等教育機関における運動部の組織的な実践活動の始まりは、明治初期であるとされている。当時の運動部の意味合いは、特に「文武両道」を目指したことで、「文」は学問の道であり、「武」は武芸とされ、現在では勉学とスポーツの両立と換言できる。スポーツ活動は、体力、運動能力の向上など身体の発達や人間形成に大きく貢献するものであるといえる。

そこで本研究では上記のことを踏まえ、特に大学スポーツ活動で培われる能力に関して検証する。そこから得られたデータにより、スポーツ活動が実社会に及ぼす力についての見解をまとめ、望ましいコーチング法を明示したい。

2. 研究方法

文献調査, アンケート調査, 対象者(本学3回生 177/285名 回収率61%)

3. 調査結果と考察

本学学生は特に「対人関係スキル」、「共感性スキル」が高いと自覚している。

その反面、「ストレス対処スキル」、「意思決定スキル」、「創造的思考スキル」、「情緒対処スキル」についての自覚は乏しく、本学学生は苦手としている傾向がみられる。

4. 結論

図1で示したように、ストレスマネジメントスキルを向上するためのコーチングは、自分の感情を添えた練習日記を書かせる方法などが挙げられる。こうした行為は自分を客観的に見ることができ、現在自分に降りかかっているストレス原因が何なのか解ると共に、

ストレスに対して有効に対処するための自分に合った方法を得ることができる。

次に、定期的なミーティングを行うことにより、チーム事情の把握につながり、帰属意識を高揚させ、創造的思考スキル向上が図れる。

そして、意思決定スキルを向上させるためには、まず適切な目標設定を行う必要がある。そのことにより、モチベーションの向上を図ることができる。これにより、主体性が生まれ、自主的に計画立案や役割設定を行うようになれるのである。

コーチは、こうした方策をトレーニング外の部分で場を設定し、選手に対して積極的にアプローチするコーチングを施すことが求められる。将来的に実社会に出た時に、中心で活躍することができる可能性を広げると共に、このコーチング法は、スポーツを通じバランスのとれた人格形成をなし得る可能性を広げる一助となる。

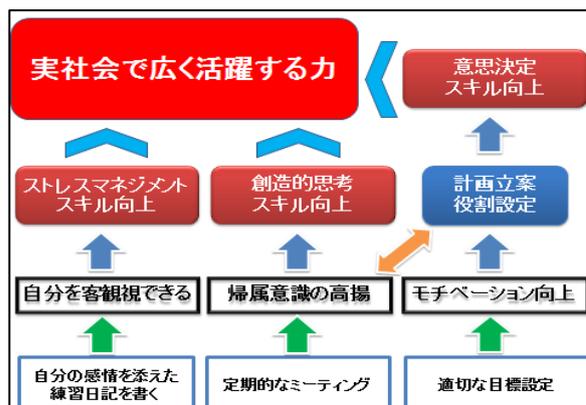


図1: スポーツ活動をとおして人格を形成するためのモデル (筆者作成)

引用参考文献

鳥羽 賢二 (2010) 『スポーツ学生のライフスキル教育の必要性』 びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要