

コーチの競技レベルがコーチングに及ぼす影響

雲田光（競技スポーツ学科 コーチングコース）

指導教員 渋谷俊浩

キーワード：指導者,コーチング,競技成績

1. 緒言

近年,陸上競技ではトラック種目の記録が向上している.100mに着目すると,世界記録は 9 秒 58 まで伸びている.しかし,日本人の最高記録は 10 秒 00 であり,9 秒台突入まであと一歩のところまで近づいてはいるが,いまだに 10 秒という壁を破ることができていない.

記録向上の為には,走るための基本的な動きを身につけるだけでなく,選手自身の特性を活かしてくれるコーチングや,どのような練習を行うと競技力が伸びるのかを見抜いてくれる指導者が必要であると考えられる.他にも,競技者が試合に臨むまでの取り組み方,練習での意識の持ち方が指導者のコーチングスタイルによって変化すると推察される.このことから,自分で意識して行うことに加え,指導者の存在も非常に重要となってくる.

そこで本研究では,指導者の競技レベルによって,そのコーチングに影響が生まれるのか,また,年代によっても指導方法に差異があるのかを明らかにし,今後の選手育成のために役立つコーチング方法の基礎的知見を得ることを目的とした.

2. 研究方法

アンケート調査を実施した.

研究対象は本学陸上競技部の短距離種目を専門とする男女 38 名であった.

3. 結果・考察

アンケート調査から,指導者の競技レベルはコーチングに影響しないという結果が得られ

た.加えて,年代によっても指導方法に差異があるのか調査したところ,差異がないことが示されたが,年代が同じでも指導年数に差があれば,指導方法にも差異が出たのではないかと考えられることから,さらに多くの被験者を対象に調査を行い,指導者の意見を聞くなどすれば,異なる結果が得られたのではないかと推察する.

今後は,より良い選手育成のコーチング方法として,指導者と競技者がコミュニケーションを取りながら,指導者から競技者への声掛けをよく行い,指導者が競技者自身の考えを知ることによって,指導者と競技者間の理論的な食い違いを少なくし,お互いのことを理解・信頼し合ったうえで,選手主体の指導していくことが望ましいのではないかと考えられる.

4. まとめ

アンケート調査の結果から,指導者の現役時代の競技レベルはコーチングに影響していないということが示され,指導者の年代によっても指導方法に差異は見られなかった.

一方,理想の指導者に関する設問の回答から,指導者の競技レベルや年代に関わらず,お互いに理解・信頼し合える関係を構築することが優れた・望ましい指導であることが明らかになった.

引用・参考文献

レイナー・マートン (2013) 大森俊夫・山田茂監訳 「スポーツ・コーチング学 指導理念からフィジカルトレーニングまで」 西村書店