

ジュニア年代への言葉掛けがパフォーマンスに及ぼす影響について

瀧藤 良介 (競技スポーツ学科 コーチングコース)

指導教員 松田 保

キーワード：ジュニア年代,言葉掛け,パフォーマンス

1. 緒言

インターンシップ実習で、母校の小学生の指導を担当することになり、指導育成に興味を持つことになった。ジュニア年代の小学5～6年生を指導することになったが、5～6年生は育成年代では一番大事な時期であり、ゴールデンエイジと呼ばれ、運動系の発達の中でのクライマックス、そして最適の学習期と言われている。

その中で、日々の試合で指導者からの言葉掛けが、選手の試合中のパフォーマンスに大きな影響を、及ぼすことが推測される。コーチングの言葉掛けとは、聞いて嬉しくなる言葉、必要とされている、と言う事が明確に伝わる言葉を使う事である。育成において指導者の言葉掛けによる、コミュニケーションは大変重要である。日本サッカー協会が推奨している、ジュニア年代の育成方法において、「ほめて伸ばす」ことが一番大事であると言われている。ポジティブな働きかけにより、選手自身がほめられることで、自己肯定感が高まり、自信が育まれることで、パフォーマンスや、モチベーションが向上すると考えられるので、ほめて伸ばすことが良いことが考えられる。

本研究では、サッカーのコーチングにおいてジュニア年代への、指導者のどのような言葉掛けが選手のモチベーションや、パフォーマンスの向上・低下を、もたらすかを調査研究する。そして今後の、サッカーの指導育成に活かすことを目的とする。

2. 研究方法

(1) 対象

滋賀県サッカースポーツ少年団約100人

(2) 方法

アンケート調査で選手が何時・どんな時に・どのような言葉掛けをされると、モチベーションやパフォーマンスの向上・低下に繋がるかを調査する。

3.結果と考察

サッカーの試合中に、ほめられ、適切なアドバイスを受けることで、自己肯定感が高まり、自信が育まれ、選手がサッカーの試合に対してやる気になり、パフォーマンスや、モチベーションの向上に繋がる事が明確になった。逆に、サッカーの試合中に、指導者から威圧的で感情的に怒られることで、サッカーの試合でプレーに迷いが出て、萎縮してしまい、さらにやる気を無くしてしまうので、パフォーマンスやモチベーションの低下に繋がる事が明確となった。

4. まとめ

本研究では、指導者がジュニア年代への選手に与える影響が大きいことが明らかとなり、将来を担う子供たちに威圧的な言葉掛けによる指導方法は良いとは思えない。

5. 引用参考文献

- ・JFA 日本サッカー協会技術委員会 U-12 指導指針 (2010) p166 - 167, p169-172
- ・岡谷 翔子 (2011) 指導者の言葉掛けが選手に及ぼす影響
- ・島田 信幸・三森 ゆりか監修 (2010) コーチのためのジュニアサッカー