

優れた陸上長距離指導者はどのような信念をもとに 選手を指導しているのか —大学女子陸上長距離指導者の認知的信念の分析—

永山 貴洋¹・長谷川 日菜²

A qualitative analysis about epistemic beliefs of female university long-distance runner coach

Takahiro NAGAYAMA¹ and Hina HASEGAWA²

¹*Department Human Education, Faculty of Human Studies,
Ishinomaki Senshu University, Ishinomaki 986-8580*

²*Department Human Education, Faculty of Human Studies,
Ishinomaki Senshu University, Ishinomaki 986-8580*

1. 問題と目的

大学の陸上長距離指導者は、チームとして駅伝競技で結果を残すことを求められるとともに、トラック種目などで選手一人ひとりの記録を向上させることが求められる。しかしながら、陸上長距離競技は、記録向上に向けて厳しいトレーニングを続ける中で選手にかかる心身への負担が大きく、選手一人ひとりへの丁寧な指導が欠かせない競技であり、チームの勝利と個の成長を両立には難しさがある競技である。特に、女子選手の場合、指導者から厳しい体重管理を求められるなど、心身への負担が大きい。全国都道府県対抗女子駅伝競走大会に出場した選手を対象について不調の実態について調査した河合ら（2003）⁽¹⁾⁽²⁾の報告によれば、高校卒以上の年代で参加した選手のうち、37.7%の選手が痩せるように言われることがあると回答し、85.8%の選手が体重・体形への関心があると回答している。また、65.3%の選手が疲れやすい、全身がだるい、集中力欠如等の不調があると回答している。そして57.1%の選手が、疲労骨折の経験があり、そのうちおおよそ半数の選手が複数回経験している。このように、厳しいトレーニングの中で心身に不調をきたす選手が多い女子陸上長距離選の指導者は選手一人ひとりのケアとチーム力の向上をどのようにして実現しているのだろうか。本研究は、個々の選手への指導と

チームの勝利のバランス、について指導者の認知的信念から検討する。認知的信念とは、知識の性質、獲得についての信念であり、学習者の認知的信念を明らかにすることは、その領域における学習者のあり方、課題理解の仕方、そして学習の阻害要因について検討する上で有用であるとされている（Hofer, 2002）⁽³⁾。本研究は、必ずしも指導者の知識を対象にしたものではないが、指導者が指導のあり方の性質をどのように捉えているのか（普遍的 or 進化的）、選手の技能獲得（成長）の源をどのように捉えているのか（権威者による指導 or 選手の努力）について調査する。

育成年代の優れたサッカー指導者は、知識の性質は進化的で、知識の獲得は選手自らが試行錯誤して行われるものという認知的信念をもとに、選手に挑戦できる場を用意し、探索を促すことでチームとしての結果だけでなく選手の独自性を育成していることが報告されている（永山、2022）⁽⁴⁾。

サッカーなどのチームスポーツとは異なり、常にチームとして競技に取り組むわけではない陸上長距離において、指導者は選手個人の成長とチームとしての結果を出すための指導をどのように両立させているのだろうか。

本研究の目的は、陸上長距離の指導者が個人の成長とチームとしての結果をいかにして両立させ

¹石巻専修大学人間学部人間教育学科

²石巻専修大学人間学部人間教育学科 令和5年度卒業生

優れた陸上長距離指導者はどのような信念をもとに選手を指導しているのか

ているのか、指導者の認知的信念から明らかにすることである。

2. 方法

2.1 対象者

本研究では、駅伝競技におけるチームとしての実績だけではなく、個々の選手のパフォーマンスをいかに向上させているのかについて明らかにすることを目的としているため、下記の基準を満たす大学女子陸上長距離指導者1名を対象として調査を実施した。

- 1) 指導歴が10年以上であること。
- 2) 駅伝競技で継続的にチームを全国大会に出場させていること。
- 3) 指導する選手の多くが入学後にトラック競技で自己ベスト記録を更新していること。

本研究の対象者は、指導するチームが全日本大学女子駅伝対校選手権大会、全日本大学女子選抜駅伝競走（富士山女子駅伝）それぞれでシード権を複数回獲得するなどの実績を残しており、所属する選手の多くが大学入学後にトラック種目で自己ベスト記録を更新していることから、調査への協力を依頼した。

2.2 データ収集

データ収集は、2対1対面式で予め質問項目（Table1）を用意した半構造的インタビューにより実施した。調査に要した時間は約2時間であっ

2.3 データ分析

まずテキスト化した発話データを意味のまとまりによってセグメント化し、各発話セグメントにコードをつけるコーディングを行った。次に、各発話セグメントを意味の類似性からグループ化し、サブカテゴリー、カテゴリーを作成した。

2.4 倫理的配慮

本研究の調査は、対象者に対して、調査の目的と意義、調査の具体的な方法、対象者の権利、データの保管及び使用、そしてプライバシーの保護に関して説明した後、調査協力承諾書を交わした上で実施した。

3. 結果及び考察

75の発話セグメントが分析対象とされ、13のサブカテゴリーが形成され、最終的に「自律を重視する信念」、「自律性喚起」、「応答的な環境構築」、「専心できる環境づくり」及び「個の成長が基盤のチームづくり」の5つのカテゴリーが形成された（Table2）。以下、対象者の発話を引用しながら、各カテゴリーについて説明していく。『』は対象者の発話を示す。

3.1 自律を重視する信念

自律を重視する信念のカテゴリーは、「成長の

Table1 インタビュー質問項目

Q1. 選手を指導する上で大切にしていることを教えてください。
・ チーム育成の方針を教えてください
・ 選手一人ひとりの特性をどのようにして把握していますか。
・ チームの目標と個人の目標のバランスをどのようにとられていますか。
Q2. チームの雰囲気づくりで大切にしていることを教えてください。
・ チーム全体の意欲を高めるために意識していることがあれば教えてください。
・ 駅伝のチームに選ばれなかった選手に対してどのような対応をしているのか。
・ オフシーズンの指導はどのようにされていますか。
Q3. 選手が競技生活を続けるためのサポートについて教えてください。
・ 選手一人ひとりの心と体の健康管理はどのように行っていますか。
・ 学業と競技の両立をどのように指導していますか。
・ 選手の進路選択についてどのような指導をしていますか。

永山 貴洋・長谷川 日菜

Table2 カテゴリー一覧

カテゴリー	サブカテゴリー	主なコード
自律を重視する信念	成長の源は選手の努力	成長は選手の努力の賜物
		個々の限界まで成長できる 一人ひとりの成長への強い願い
	適応的な指導の必要性	覚えた言葉は刺さらない 真似ではなく状況に合わせた指導が必要 ひとを動かすための情報を収集
		心をつかむ指導者との出会い
	信念形成に向けた省察	肌で学んだ状況に応じたコーチング 指導を想定した振り返り
		自律性喚起
意図の生成	自分の意思で動かないと強くなれない 練習に意図をもたせる 意義を説明し選択を促す	
	意図の表出化	
応答的な関係構築		
	心理的距離の接近	小さな変化を見逃さない 監督の敷居を低くする 指導が受け入れられる関係づくり
		特性に応じた情報提示
	専心できる環境づくり	
心理的なケア		怪我のプレッシャーから解放する 縛りつけないことによる自由感 個々の意思を踏まえたオフの設定
		個の成長が基盤のチームづくり
評価の明確化	後悔ないように日々の努力を促す 目標に対しての努力で評価 個々が役割を認識	

優れた陸上長距離指導者はどのような信念をもとに選手を指導しているのか

源は選手の努力」、「適応的な指導の必要性」、及び「信念形成に向けた省察」のサブカテゴリーから構成される。対象者は、選手の成長は選手自身の努力によるところが大きいと考えており、選手が自律的に競技に取り組む必要性を認識していた。

『高校の時に実績がない子達がこうやって来てくれて、すごく努力してくれて、運はいいなって思いつつ、やっぱり、この子達ってほんとに努力してすごいなって。だからこそ自分が何をやったから選手を強くできたっていうのがよくわからないんです。』

この発話から、対象者が選手の努力する姿を間近でみる中で、自身の指導よりも個々の選手の努力を価値づけていることが読み取れる。選手が成長するためには自律的な取り組みが必要だと考え、選手の自律を重視する信念をもつようになったと捉えられる。そして、『覚えた言葉って全然相手に刺さらないから』と話すように、選手の努力に応えるためには、指導者中心ではなく、選手の置かれた状況に合わせた適応的な指導が必要であると考えていた。こうした指導に関する信念をもつに至った経緯について対象者は次のように振り返っている。

『自分が選手のときは、こうしてくれた方がよかったのっていうのがあったり、コーチをしていたときは、当然監督が考えたことが1番なので、それが間違っていると言えないから、自分でこうじゃないのになって思っているけど、選手に監督の意見はやっぱり説明するように言ったりするけど、自分だったらこうだけになっていう経験とか。そういうのがやっぱり積み重なって。』

このように、自律を重視する信念は、選手の心をつかむ指導者からの被教育経験、複数名のメダリストを育成した実績のある指導者のもとでコーチを務めた経験、自身の指導経験を絶えず省察することで身につけられたものだと考えられる。

3.2 自律性喚起

このカテゴリーは、「姿勢の再構築」、「意図の生成」、及び「意図の表出化」のサブカテゴリーから構成され、対象者が選手の自律を重視する信念を

もとに、選手の自律的な取り組みを喚起する働き掛けをしていることを説明するものとして形成された。まず、対象者は自律性を喚起するために、選手に競技を続ける意味を問いかけ、管理されるのではなく自分が楽しむために陸上を続けるように働きかけていた。

『みんなにまず言うのが、何のために陸上やっているのか。高校生は入ってきて4月ぐらい、3月の終わりから記録会あるんですけど、その記録が出なかったときにすごく落ち込んだり、私と会いづらかったりするんですけど、1年生。なんで会いづらいのって。何のために陸上やっているのって。何、監督に怒られないためにやっているのって。いや違いますって。でも、おまえがやっていることってそうだよなって。今の時期に走れないの当たり前じゃんって。おれはこのぐらいで走れたらいいと思っているよって言って。まあ別に怒られないために走るんじゃないって、自分が楽しむために走らなきゃだめだよって言っていて。』

このように、入部してきた時点で選手に陸上競技を続ける意味を問いかけ、選手が自分を主人公として競技に取り組むよう、競技への姿勢を再構築させていた。自分を主体として、競技に取り組むようになった選手は、練習に意図をもって取り組むようになる。

『そのジョッグ1つにしても、こういう意図を持ってやるっていう気持ちの変化だったり、ジョッグが終わった後に流しをこうするだとか。年々指示をしなくてやっているわけだから。だからその何かほんとに気持ちの分さえ変わってあげれば、伸びないっていうことはないと思うんだよね。』

対象者は選手が競技に対して自律的に取り組むようになれば、選手個々の限界まで能力を高めることができると考えていた。そのため、対象者は、チームで練習する中でも個々の選手が自分の意図に基づいた練習に取り組むことができるように、練習におけるルールや環境づくりに配慮していた。

『気遣う同士だったら仲良くなんないよ。だか

らもう気を遣わないように、もう（最後の）挨拶なしにすれば自分の練習に集中できるって。最初は、（練習の）スタートは同じだから、こう一緒に、今日はこうこうこうでやるよってというのは言うんですけど、やっぱりそう言った面で、自分のことに集中できる環境づくりっていうのを、指導者の立場はやらないと。』

このように、チーム共通で行う練習メニュー以外は、選手が自身の目的に応じた練習に取り組むことができる環境づくりを心掛けていた。さらに、対象者は、選手一人ひとりが独自の取り組みをしていく中で、自身の指導が選手にとって意味のあるものとして伝わるように意識していた。次のカテゴリーは、選手一人ひとりが意図的な練習に取り組む中で、効果的な指導を行うために、指導者-選手間の関係づくりにおいて重視している点について説明するものである。

3.3 応答的な関係構築

このカテゴリーは、「個々の特性を把握」、「心理的距離の接近」、及び「個を中心とした情報提示」のサブカテゴリーからなる。対象者は選手一人ひとりに適応的な指導を行うために、個々の特性を深く理解しようとしていた。選手の特性を理解するために、選手一人ひとりの性格を注意深く観察したり、競技経験について詳細に調べたりするなどしていた。

『強くするために、ただ練習メニュー与えて、こういう風にやるとかじゃなくて。やっぱり、その心を掴んだり、選手を知るためにはどういう性格の子とか、どういう結果を出したかとか。そういうのを知っていると違うわけだから。だからまあ、高校生勧誘行く時とかも、その中学校の時に幅跳びやったりだとか、100 m やったり 200 m やったりとかしている子とかいるんですよ。だから、そのタイムとかも言ってあげたりすると。100 でいくつで、走っていたからスパート強いと思うよとか。』

選手個々の特性を深く理解するのは、同じ言葉であっても、選手によって受け取り方が異なると考えているためである。そのため、対象者は、選

手への働き掛けが効果的になるように、まず選手との心理的距離を近づけようとしていた。

『練習をこうさせたい時に、すんなり、監督が言っているからやってみようって思われるようになるためには、嫌われたらいけないから。だから、やっぱりそういうのを普段のコミュニケーションからまず取っているっていうのもあるのよね。』

そして、選手に伝えたい情報が伝わるように、チーム全体よりも選手一人ひとりとのコミュニケーションを重視していた。

『伝え方を変えないと、なんかそれこそお前こんなことじゃ絶対（メンバーに）選ばれないぞって言って、発破かける子もいれば、その自信を失くしている、失くしがちな子に、いやこうこうだから絶対大丈夫だよっていうことを言ってあげたりだとか。そういった感じ。やっぱり一人ひとりが違うから。今言ったことを全体に言っても多分聞かないと思いますよ。一人ひとりでそれを伝え方変えて言うっていうのが。』

このように、対象者は選手に合わせた形で指導を行うために、一人ひとりの特性を把握し、心理的な距離を近づけ、応答的な関係を構築していた。

3.4 専心できる環境づくり

このカテゴリーは、「人的資源の取り込み」、「心理的なケア」のサブカテゴリーからなり、選手が競技に専心できるようにするための働き掛けを説明するものである。大学生が競技に専心するためには、学業との両立が不可欠である。そのため、対象者は選手が履修する授業担当者と連携を深め、合宿や大会へ参加しやすくなるように努めていた。また、選手が家族と離れて寮生活を送る中で、指導者の立場で家族と良好な関係を構築することも心掛けていた。

『試合の写真とかだけじゃなくて、こうなんか普段の何気ない写真を送っているんですよ。（中略）そういうふうにお母さんたちと SNS とか、その繋がると、結構安心もしてくれたりとか、色々協力もしてくれたりだとかするので。』

優れた陸上長距離指導者はどのような信念をもとに選手を指導しているのか

このように選手を取り巻く人々と良好な関係を築き、サポートを得ることで、選手が安心して競技生活に取り組むことができるようになる。対象者は、周囲の人々の協力を得る以外にも、選手が家族と都合を合わせて休暇がとれるようにしたり、怪我した選手をプレッシャーから解放したりするなど、選手に対して心理的なケアを行う必要性について述べていた。

3.5 個の成長を基盤としたチームづくり

最後に、個の成長を基盤としたチームづくりの 카테고리は、「個の成長が前提」、「評価の明確化」のサブカテゴリから構成される。対象者がチーム優先ではなく、個々の選手の成長を前提としたチームづくりを意識していることを説明するカテゴリである。対象者は駅伝でチームとしての結果を出すためには、個々の成長が前提だと考えており、集団をルールで縛るよりも、集団の中で個々が自分の意図的な練習ができるように配慮していた。

『駅伝だけじゃなくて団体種目は、個人がいて、それが輪になって団体になるわけじゃない。だから当然、去年の駅伝終わった後に、じゃ、来年はこういうような目標やろうって決めて。春、1年生が入った時にも、今年のチーム目標はこれでいこうって言うんだけど、その大きな目標はチームとしてあるんだけど、後はほんとに個の能力を上げていくっていうのが1番やっけていて。だからそれが長い距離の区間走れる子と、その短い、例えば、2区、4区の4km区間とか、4.8km区間で走る子と9.2km走る子の練習っていうのは違うわけじゃない。個の能力をあげてチームの目標を達成する。』

さらに、個の成長を前提としていく中でもチームとして選手をまとめるために、駅伝に出場するメンバーの評価基準を明確に示していた。

『勝負の世界だから、うちの部員20人全員日本記録出したとしても、走れるのは7人、全日本6人だけだよって言っているんですよ。そういった面では、やっぱりその自分の能力を最大限に引き出した中で、メンバーに選ばれなかったらしょうがないよねって。ただ、これもやっ

とけば良かった、あれもやっけば良かったっていう中で、その大会に当日迎えた時に後悔するようなことはやめようとは言っているんですよ。』

目標に向けた努力と結果で評価することを明確にし、メンバー選考の納得感を高めることでチームに不満を生じさせないように配慮していた。それにより、個々の選手がチームの中での役割を認識できるように働き掛けていた。

以上、対象者の発言を引用しながら、各カテゴリについて説明してきた。自律を重視する信念のカテゴリが示すように、本研究の対象者は、選手の成長の源、すなわち技能獲得の源は、選手の試行錯誤によるものであると認識しているといえる。また、対象者は誰でも当てはまる普遍的に正しい指導はなく、選手の特性や状況に合わせた適応的な指導を行う必要があると認識していた。以上のことから、対象者は知識の進化性を認め、知識は選手自身が試行錯誤を通して獲得するべきだという認識的信念を有していると考えられる。これは育成年代のサッカー指導者と同様の結果であり、優れた指導者の信念には競技を超えて共通点が見られる可能性を示唆している。

トップアスリートを指導するコーチは、最終的に自立した選手の育成を目指しているといわれている(北村、2012)⁽⁵⁾。大学生年代において、選手が自身の意図をもとに練習に取り組むことができるように促す指導者の信念は、最終的に自立した選手の育成を目指すトップ・コーチの指導に通じるものと考えられる。また、大学生年代の選手にとって自律的に練習に取り組むことは、競技力向上のためには欠くことができないものである。幾留ほか(2017)⁽⁶⁾は、練習の質を評価する指標として、計画、自己効力感、セルフモニタリング、エフォート、評価・内省の5つの下位尺度からなるスポーツ版自己調整学習尺度を開発し、最高競技成績が高いほど下位尺度得点が高くなる傾向があることを示している。選手の自律性を喚起し、選手が自身の意図をもって練習に取り組むことができる環境づくりを行う本研究対象者の取り組みは、自己調整学習における計画、セルフモニタリ

ング、エフォート、評価・内省を促すものといえよう。本研究の対象者が指導する選手の多くが大学入学後に自己記録を更新しているのは、選手が自身の目標達成に向けた課題を整理し、課題克服に向けて意図的な練習を行い、練習内容、結果を振り返るといった自己調整のプロセスを身につけたことによると考えられる。

以上のように、選手の自律を重視する認知的信念により、対象者は選手に一方向的な指導をするのではなく、選手と応答的な関係を構築したり、自律性を喚起したり、競技に専心できる環境づくりをするように努めている。チームとしての結果はあくまで個の成長が前提としており、集団の中でも個々が自分の意図的な練習に取り組むことができる環境を用意し、納得感の高い選手選考を行うことで、チームの結束を高めて、個の成長とチームとして結果を残すことを両立させている。

4. 結語

本研究の対象者は、知識の性質は進化的であり、選手の成長は選手自身が意図的な練習を行うことで獲得されるという認知的信念をもとに、選手と応答的な関係を構築し、選手の自律性を喚起する取り組みを行っていた。

チームの結果は個人の成長が前提だという認識から、選手が意図的な練習に専心できるように支援するとともに、チームの結束を高めることで個とチームの指導を両立させていた。

本研究は1事例をもとに検討したものであり、他の指導者、チームスポーツにも適用可能なのか、転用可能性についてさらなる検討が必要である。

今後の課題としたい。

5. 文献

- (1) 河合美香ほか (2023) 発育発達期から成人期までの女性ランナーの不調の実態:第40回全国都道府県対抗女子駅伝競走大会出場選手を対象に～第1報選手の特性とトレーニング及び日常生活について～. ランニング学研究 34(1・2)51-60.
- (2) 河合美香ほか (2023) 発育発達期から成人期までの女性ランナーの不調の実態:第40回全国都道府県対抗女子駅伝競走大会出場選手を対象に～第2報不調の実態①疲労骨折と貧血症～. ランニング学研究 34(1・2)61-68.
- (3) 永山貴洋 (2022) 育成年代サッカー指導者の認知的信念の分析 - 選手の独自性育成に着目して -. 日本スポーツ心理学会第49回大会予稿集
- (4) Hofer, B. K. (2002) Personal epistemology as a psychological and educational construct -An introduction-. In Hofer, B. K., & Pintrich, P. R. (Eds.) Personal Epistemology - The Psychology of Beliefs about Knowledge and Knowing -. Erlbaum: New Jersey, pp.3-14.
- (5) 北村勝朗 (2012) トップアスリートを指導するコーチの心理. 体育の科学 62(8):581-589.
- (6) 幾留沙智 (2017) スポーツ版自己調整学習尺度の開発. スポーツ心理学研究 44(1):1-17

付記

本研究は、日本体育・スポーツ健康学会第74回大会で発表した内容を再度分析し、加筆修正したものである。