

<実践研究(査読なし)>

コーチング演習における即時フィードバックシステムの開発

Development of the immediate feedback system in Seminar in Sport Coaching

佐々木 直基¹⁾ 須甲 理生²⁾ 柴田 雅貴³⁾
Naoki SASAKI, Riki SUKOU, Masaki SHIBATA

Abstract

The study aims to clarify how coaching contents for beginner-level coach can be changed with the following 3 items.

- ① For coach's coaching skills, developing the immediate feedback system as allowing us to review condition and effect from data about actual coaching situation.
- ② Clarifying a coaching skills difference between beginner-level coach and skillful coach by operating the structured immediate feedback system
- ③ Operating the immediate feedback system with the 45 minutes-completion type as "Coaching for 15 minutes, Feedback for 15 minutes, and then Coaching for 15 minutes" for beginner-level coach

The study results are summarized as follows.

1. The feedback system for immediately/conveniently keeping observational record of coaching skills could be developed by using SPORTSCODE GAMEBREAKER+ of Sportstec company.
2. Coaching skills in a coaching situation could accurately be analyzed for beginner-level coach and skillful coach to a certain extent by the structured immediate feedback system.
3. Beginner-level coach's coaching skills improved as a result using immediate feedback system.

From the above-mentioned results, it was considered that the immediate feedback system developed by the present study could be useful for improving coaching skills of sports coach. In addition, it can be utilized in coaching-related class for college students specializing in Physical Education and Sports.

Keywords: immediate feedback system , coaching skills, sports coach , physical education class

I. はじめに

成功する指導者の3つの特性として、競技の知識、モチベーション、共感があげられる¹⁾。すなわち指導する競技について精通していること、技術や知識を学ぼうとすることや時間をつくろうとするなどのやる気や意欲があること、加えて選手の考えや感覚、感情を理解し、その上で自分の考えを選手に伝えることができるコミュニケーション能力が必要となる。

日本女子体育大学では指導実践を通してコーチング法を学習することを目的に「スポーツコーチング演習 I (判定競技系A) を開講している。そこでは、履修者自身が選手役を相手にしてコーチングを実践する機会を多く設けており、コーチ役は割り当てられたテー

マに合わせて競技に関する知識を事前に学び、指導する内容を計画し、実際に指導を行っている。

上記のような指導実践は指導経験の少ない学生にとって非常に良い経験になっている。しかしながら授業における指導実践の様子を見ると、指導役の学生たちにあらかじめ計画したことをなんとか遂行しようとする姿勢が多く見られ、指導そのものはコーチ側の都合が優先された一方通的なコーチングになってしまうことも少なくない。したがって担当回をなんとかやりきることが目的となってしまうことも多く、自らの指導によって選手が上手くなることや自らの指導を振り返り、修正しすぐに次の指導に活かしていくことが目指されることが難しいのが現状である。このような現状は向上心、意欲といった履修者自身の問題もあると考えられるが、指導したことに対する振り返りやフィードバックを次の指導に生かす機会が十分でない

^{1) 2) 3)} 日本女子体育大学 (准教授)

ことも大きな原因の一つと考えられる。

研究代表者は、これまでに「視覚的フィードバックが運動スキル獲得に与える影響」²⁾ というテーマで研究を行った。そこでは学習者は視覚的フィードバックによって自分を他者として捉えることができるようになった。さらに予想以上にできていない自分に気付くことが、もっとできるようになりたいという意欲をかき立てるきっかけとなっていることが明らかになるなど、即時フィードバックによって学習者がさらに改善しようとする意欲を増加させることを明らかにした。

コーチングも技術の一つと考えれば、即時フィードバックの効果はコーチングの実践場面でも十分に期待でき、自らのコーチング場면을記憶が鮮明なうちにフィードバックすることで、コミュニケーションの量や質の現状に気づき、自信を持つことや、不十分な点を改善しようとする意欲につながるのではないかと考えた。

近年、競技スポーツの現場では映像と情報をリンクさせながらリアルタイムで収集し、必要に応じて即時にフィードバックできるようになっているが、コーチング行動について映像を活用した即時フィードバックに関する研究はほとんどない。そのような現状の中、本研究では指導実践における指導場면을ビデオカメラで撮影し、同時にコーチが起こしたアクションを事前に作成したリストを元にコーディングすることで、その回数や時間についても同時に集計することが可能となる即時的なフィードバックシステムの構築を目指した。

すなわち本研究の目的は、①コーチングにおける指導者の言動に関する項目について、体育科教育学で利用されている教師の相互作用行動（言葉がけ）観察記録及び、授業場面の記録カテゴリーを援用して、指導実践直後に数値、映像両面からその様子や効果を振り返ることができるフィードバックシステムを構築すること、②構築したシステムを利用し、システムが運用可能であることを確認すると共に、初級指導者と熟練指導者の指導にみられる差を明らかにし、コーチング演習における受講生にフィードバックを行う際の資料を得ること、③大学の90分授業におけるシステム運用を目指し、初級指導者に対し、「指導実践15分-フィードバック15分-指導実践15分」の45分完結型の即時

フィードバックシステムを実施することで、初級指導者の指導内容などがどのように変容するのか明らかにすることの3つとした。

II. 研究方法

II-1. フィードバックシステムの構築

日本女子体育大学開講授業、保健体育科教育法で利用されている組織的観察法³⁾に関する観察カテゴリーを援用し、コーチングを観察記録できる項目についてSportstec社のSPORTSCODE GAMEBREAKER+を用い、フィードバックシステムを利用できるように設定を行った。

II-2. フィードバックシステムを用いた実践①初級指導者と熟練指導者の違い

初級指導者と熟練指導者にそれぞれに指導実践を行ってもらい、指導場면을ビデオカメラで撮影し、フィードバックシステムを元にコーディングを行い、集計した結果を分析した。なお、対象者は、初級指導者（バスケットボール競技歴7年、指導歴なし、指導者資格：なし）と、熟練指導者（バスケットボール競技歴12年、指導歴20年、指導者資格：日本バスケットボール協会公認A級コーチ、日本体育協会公認上級コーチ）の2名とした。また、指導対象は、5名の選手役（3名がバスケットボール部、2名がバスケットボール以外）であり、指導時間は、15分間であった。また、指導内容はドリブルであった。

II-3. フィードバックシステムを用いた実践②初級指導者の指導の変容

初級指導者に15分間の指導実践を行ってもらい、指導場면을ビデオカメラで撮影し、フィードバックシステムを元にコーディングを行った。その後、指導者に対し指導内容やプログラムに対するフィードバックおよびコーディングによる集計結果のフィードバックを行った。フィードバック後に再度15分間のコーチング実践を行った。なお、対象者は初級指導者（バスケットボール競技歴12年、指導歴なし、指導者資格なし）であった。また、指導対象は14名の選手役（10名がバスケットボール部、6名がバスケットボール部以外の

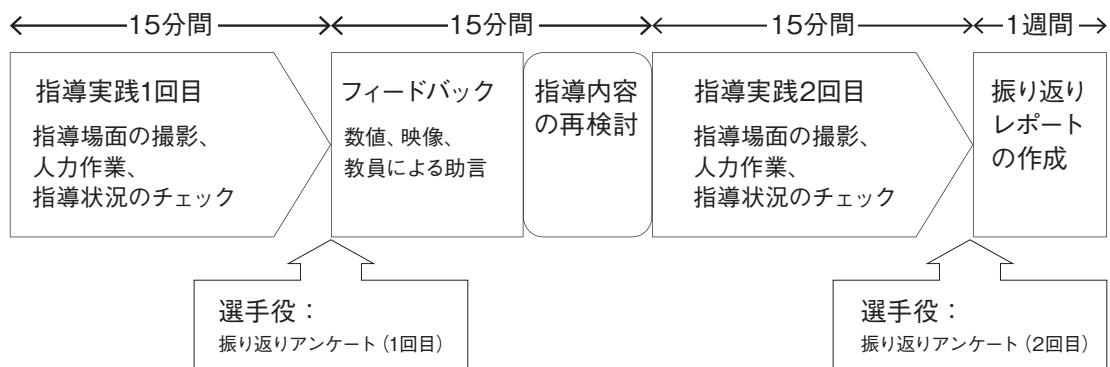


図1：45分間完結型で行う指導実践の手順

経験者)であった。指導内容はドリブルであった。

指導者に対するフィードバックは、指導内容、プログラムについてはバスケットボールを専門とする教員(指導歴16年、日本バスケットボール協会公認B級コーチ)が行い、各項目の指導時間などの数値に関する入力と集計したものは記録者から行った。また選手役からもそれぞれの指導に対するコメントカードによるフィードバックを行った。指導者役は1回目の指導後のフィードバックを受け、指導内容などを再検討して2回目の指導を行った。2回の指導終了後、振り返りレポートを概ね1週間の期限内で作成した。(図1)

なお、選手役に記入してもらったコメントカードの質問は以下の通りであった。

質問：指導を受けてみて感じたこと、意見を記入してください

- 1) 指導された内容について(指導内容やプログラムなど)
- 2) コーチング、指導方法について
- 3) その他、上記以外で感じたこと

また、2回目の指導に対するコメントカードには「1回目の指導との違いなども記入してください」と付け加えた。

Ⅲ. 結果及び考察

Ⅲ-1-1. 即時フィードバックシステムの設定

コーチングにおける指導者の行動を観察記録するカテゴリー(表1)と指導者の言葉がけの量や質を観察記録するカテゴリー(表2)を体育科教育における教師行動を観察するカテゴリー³⁾を援用して設定した。また、これらのカテゴリーをSportstec社のSPORTSCODE GAMEBREAKER+にセッティングし、コーチング時の指導者の言動を即時的に分析し、指導者自身にフィードバックできるシステムを構築した。

表1. コーチングにおける指導者の行動を観察記録するカテゴリー

カテゴリー	定義
学習指導場面	指導者が選手全体を対象にして説明、演示、指示を与える場面
認知学習場面	選手が認知的な学習を行う場面
運動学習場面	選手が練習、ゲームなど運動を行う場面
マネジメント場面	上記以外の活動で学習成果に直接つながらない場面

表2. 指導者のフィードバック(コミュニケーション)を観察記録するカテゴリー

カテゴリー	定義
発問	主体的な意見や問題解決を要求する言語的・非言語的行動
フィードバック	肯定的 一般的 選手の技能のできばえや応答・意見に対する具体的情報を伴わない言語的・非言語的行動(賞賛)
フィードバック	肯定的 具体的 選手の技能のできばえや応答・意見に対する具体的情報を伴った言語的・非言語的行動(賞賛)
	矯正 一般的 選手の技能のできばえや応答・意見に対する具体的情報を伴わない矯正・修正的な言語的・非言語的行動
	矯正 具体的 選手の技能のできばえや応答・意見に対する具体的情報を伴った矯正・修正的な言語的・非言語的行動
	否定 一般的 選手の技能のできばえや応答・意見に対する具体的情報を伴わない否定的な言語的・非言語的行動
	否定 具体的 選手の技能のできばえや応答・意見に対する具体的情報を伴った否定的な言語的・非言語的行動
励まし	選手の技能達成や認知行動を促進させるための言語的・非言語的行動



図2: 指導場面の撮影とパソコンへの入力の様子



図3: 撮影および入力時のパソコン画面

指導実践のコートサイドにビデオカメラとパソコンを設置し、撮影担当者と項目の入力および集計担当者がリアルタイムで作業を進められるように設定した(図2)。また図3は項目入力用の画面で、パソコン画面上にはビデオカメラで撮影した映像と項目入力用のボタンが映し出されている。なお、指導者の発言を聞き漏らさないよう、指導者の上腕部にワイヤレスマイクを装着した。

Ⅲ-2-1. フィードバックシステムを用いた実践①初級指導者と熟練指導者の違い

次に、前節のシステムを使用した試みとして、初級指導者と熟練指導者の15分間におけるバスケットボールのドリブルの指導について観察・分析を行った。

表3, 4は、熟練指導者、初級指導者それぞれの指導者行動の結果である。限られた時間の中で、練習を効率よく且つ、密度を高めていくことは、指導者の力量として必要条件になる。熟練指導者が運動学習時間を指導時間全体の81.1%確保しているのに対して、初級指導者は58.9%にとどまっていた。その要因として、

表3. 熟練指導者における指導者行動の結果

合計	学習指導 (I)	認知学習 (A1)	運動学習 (A2)	マネジメント (M)
15分0秒	1分50秒	0分0秒	12分10秒	1分0秒
	12.2%	0.0%	81.1%	6.7%
	4回	0回	5回	3回

表4. 初級指導者における指導者行動の結果

合計	学習指導 (I)	認知学習 (A1)	運動学習 (A2)	マネジメント (M)
15分0秒	4分10秒	0分0秒	8分50秒	2分0秒
	27.8%	0.0%	58.9%	13.3%
	8回	0回	9回	6回

初級指導者は、学習指導における選手への説明の時間(27.8%)や、直接指導に関係しないマネジメントの時間(13.3%)に、熟練指導者よりも多くの時間を費やしてしまっていた。この点は、熟練指導者が、ドリブルの技術的ポイントを絞った説明をしていること、また、シンプルで効率的な練習方法を取り入れているのに対して、初級指導者が、技術的なポイントを絞り切れずに、練習の行い方が複雑な練習方法を取り入れていることに起因するといえた。

表5. 熟練指導者におけるフィードバックの結果

		個人	集団	合計	
発問		1	1	2	
フィードバック	肯定	一般	15	0	15
		具体	8	0	8
	矯正	一般	4	0	4
		具体	22	4	26
	否定	一般	0	0	0
		具体	0	0	0
励まし		1	0	1	
合計		51	5	56	

表6. 初級指導者におけるフィードバックの結果

		個人	集団	合計	
発問		0	0	0	
フィードバック	肯定	一般	17	2	19
		具体	2	0	2
	矯正	一般	0	0	0
		具体	6	3	9
	否定	一般	0	0	0
		具体	0	0	0
励まし		0	0	0	
合計		25	5	30	

また表5, 6は、熟練指導者、初級指導者それぞれの言葉かけの質と量の結果である。熟練指導者は、初級指導者に比して、全体的に量が多く、その質も高かった。例えば、選手の運動の修正を図るための個別的・矯正的フィードバックが初級指導者の6回に対して、熟練指導者は22回と圧倒的に多かった。熟練指導者は、選手個々のつまずきを見抜き、そのつまずきを解決するための言葉を即時的且つ端的にかけていた。また、

熟練指導者は、15分という短い時間の中でも、初級指導者にはみられなかった発問を取り入れて、選手との双方向的なコミュニケーションを取っている点で優れたコーチングをしていたといえた。

このように本フィードバックシステムを用いることで初級指導者と熟練指導者のコーチング時の言動をある程度正確に分析すること可能であることを明らかにすることができた。

III-3. フィードバックシステムを用いた実践②初級指導者の指導の変容

本節では、前節で用いたシステムを用い、「指導実践15分-フィードバック15分-指導実践15分」の45分完結型の指導実践(図1)を試みることによって初級指導者の指導にどのような変化が起こるのかを明らかにするとともに実用の可能性を明らかにした。

III-3-1. フィードバックによる変容(数値による評価)

表7は1回目、表8は2回目の指導実践におけるフィードバックの数値をそれぞれ示している。1回目と2回目では、全体の合計数での大きな変容はみられなかった。しかし、個別の肯定的具体的なフィードバックの数が1回目は2回であったのに対し、2回目は10回に増加した。これは、初級指導者のレポートに記述された次のような意識の変容が改善の要因だと考えられた。初級指導者のレポートでは、「言葉かけの部分では、1回目の指導で「いいね」という一般的な言葉かけが多く具体的な言葉かけが少なかった。即時フィードバックをして2回目の指導では、ただ、良かったことに対して言葉かけをするのではなく、1on1をやり終わった選手に対して改善できた点を個人的に言葉かけすることによって、肯定具体の回数が1回目と比べて増加していた。全体的な言葉かけの回数は1回目と2回目では差がなかったが、言葉かけの内容や質では2回目の方が良かったと感じた」と記述されている。また、初級指導者の指導を受けた選手からのアンケートでは、「1回目よりも2回目の方が個人的にフィードバックする回数が増えていた。また、より個人的に話しかけに行って改善点などを伝えられていた」、「個々への声かけやプラスの声かけがあって良かった」等のコメントがみられた。したがって、即時フィードバックシステムを用いることによって、初級指導者は、自身の言葉かけについて具体的に改善点を見出し、次の実践の改善に活かすことができるようになっていたといえよう。

次に、表9は1回目、表10は2回目の指導実践における指導者行動の結果をそれぞれ示している。学習指導場面(指導者による説明・演示)の時間が、1回目の6分53秒(指導時間全体の41.7%)から2回目の3分21秒(指導時間全体の24.1%)に大きく減少した。これは、専門教員(大学教員)からの練習内容の改善の指摘が大きく影響しているといえる。1回目では2人組のドリルから1対1の実践につなげていたが、その分、説明の時間は長く、説明の回数も多くなってしまっ

た。しかし、2回目の指導実践では、まず、実戦形式の1対1を設定することによって、説明の時間も少なくなつたといえる。説明の時間は少なくなつた一方で、

う。その意味では、初級指導者は、即時フィードバックシステムを用いることによって、効果的な指導実践ができるようになったと考えられた。

表7.1 1回目の指導実践におけるフィードバックの結果

		個人	集団	合計	
発問		1	4	5	
フィードバック	肯定	一般	21	0	21
		具体	2	1	3
	矯正	一般	6	0	6
		具体	12	3	15
	否定	一般	0	0	0
		具体	0	0	0
励まし		0	0	0	
合計		42	8	50	

表8.2 2回目の指導実践におけるフィードバックの結果

		個人	集団	合計	
発問		1	3	4	
フィードバック	肯定	一般	20	0	20
		具体	10	2	12
	矯正	一般	2	0	2
		具体	9	0	9
	否定	一般	0	0	0
		具体	0	0	0
励まし		3	1	4	
合計		45	6	51	

表9.1 1回目の指導実践における指導者行動の結果

合計	学習指導 (I)	認知学習 (A1)	運動学習 (A2)	マネジメント (M)
16分31秒	6分53秒	0分0秒	7分46秒	1分52秒
	41.7%	0.0%	47.0%	11.3%
	8回	0回	6回	10回

表10.2 2回目の指導実践における指導者行動の結果

合計	学習指導 (I)	認知学習 (A1)	運動学習 (A2)	マネジメント (M)
13分55秒	3分21秒	1分0秒	8分20秒	1分14秒
	24.1%	7.2%	59.9%	8.9%
	6回	1回	4回	7回

選手には成果を実感することのできる練習内容になっていた。この点について、初級指導者の指導実践を受けた選手のアンケートでは、「1回目は分解練習が多めだったけど、2回目はすぐフルコートの1on1から始めて応用の練習が多かったように感じた。途中でポイント確認メニューが入ってきたので分かりやすかった」、「1回目は最初から抜き足の練習をしたので1on1を想像しづらかったけど、2回目では最初に1on1をやった上で、途中で抜き足の練習をして、最後に1on1をやったからこそ、最初と最後に違いが見えた」という内容がみられた。

学習指導場面が少なくなった分、運動学習場面は、1回目の7分46秒(指導時間全体の47.0%)から2回目の8分20秒(指導時間全体の59.9%)に大きく増加した。コーチングの成果を上げるためには、限られた練習時間の中で運動学習場面を多く設定する必要があるだろう。

最後に、1回目の指導実践において皆無であった認知学習場面が、2回目の指導実践では、1分(指導時間全体の7.2%)確保されていた。コーチング場面では、技能や戦術を指導するために、選手に発問して引き出しながら認知学習を深める必要があるだろう。1回目の指導実践においても発問を取り入れていたが、その内容は、練習の進め方に限定されていた。しかし、2回目の指導実践では、上手な選手のデモンストレーションを用いながら、技術的ポイントに関わった発問をし、選手たちの認知的な学習を促していた。15分間という短い指導実践の中でも認知的な学習場面を取り入れることができるようになったのは、即時フィードバックシステムによる効果だといえる。実際、初級指導者のレポートでは、「部活動で自分のプレイを映像で見ても改善点を見つけ反省するが、指導場面でも同じことが必要だとわかった。指導をした後、すぐに数値が出ることによりただ反省をするよりも、より正確に改善点を把握することができるため次の指導に入りやすかった」という内容が記述されている。したがって、自身の指導実践を即時的に数値でフィードバックすることは、指導者のコーチングスキル向上を促すことが示唆された。

III-3-2. フィードバックによる変容(専門教員からの評価)

図4は2回の指導実践それぞれで指導された内容および流れを示している。指導者役はドリブル1対1の攻防においてオフェンスがディフェンスのスタンスの不利を認知し、前方に出ている足を的確に攻めることをテーマとしていた。1回目、2回目ともにテーマは同じであったが、中間のフィードバックを経て内容や順序を変更されていた。ここでは、バスケットボールを専門とする教員からどのようなフィードバックがあり、指導者役が2回目の指導にどのように生かしたのかを明らかにしていく。

1回目の指導では、テーマであるディフェンスの足を見て判断することについての説明が多くなってしまい、実践的に行う機会(運動学習時間)が少なかった。また指導の冒頭で長く説明をしたためか、選手役の意識がそのことだけに捉われてしまい、単に「前足を攻

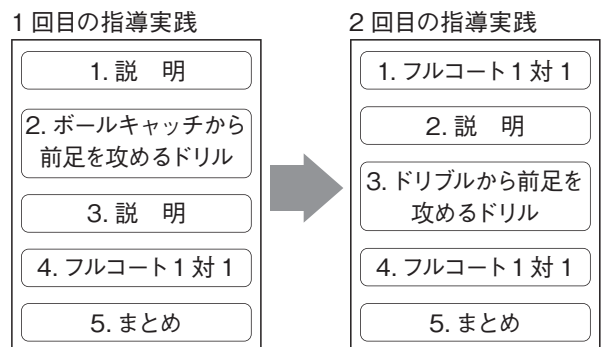


図4: 指導実践それぞれで指導の流れと内容

撃すればよい」となっていると感じられた。

そこで教員からの一つ目のフィードバックとして、運動学習、すなわちプレイ時間を確保するためにも、冒頭から実戦形式を入れることを進言された。また二つ目として、多くの情報のない中で実戦形式を行うことで、敢えてうまく攻められない感覚も持たせることは解決方法への関心を持たせることができるとの考えから、プログラムについて冒頭の実戦形式の後、テーマについて短めの説明、必要に応じて練習、再度実戦という流れで組み立ててはどうかと提案された。

さらに三つ目として、ディフェンスの前に出ている足を攻撃することが狙いであったが、状況によっては逆側から攻撃することが有効な場面もあるのではないかと伝えられた。活動の目的を「ドリブルで効果的に攻撃すること」とすることで、その中でどちらの足（どちらのサイド）を攻めるべきかを判断させるような指導ができるとよいのではないかと伝えられた。

最後に、実戦形式がドリブル時の判断であったのに対し、組み込んでいたドリル形式の練習が、パスキャッチでボールを保持してからディフェンスのスタンスを見極める内容になっていたため、実戦形式で行うドリブルの状況に合わせた練習内容にしてはどうかと提案された。

以上のようなフィードバックを受け、図4にあるように指導者役は2回目の指導において、指導開始冒頭は短い説明直後から実戦形式を取り入れていた。この変容は指導者役の振り返りレポートの中に「自分の中では説明を短くしたつもりで、少しでも多く運動学習をさせないといけなかったと思っていたが、実際は十分な運動学習をさせることができているなかった」、「二回目は学習指導を短くし運動学習を長くするよう意識して指導を行った」といったコメントがみられたことから、意図された内容変更であったとわかる。また最初の実戦形式から選手への声かけも全体への抽象的な声かけに比べ、個人への具体的な声かけが増えていたと感じられた。

さらに「今回のメインはドリブルからのフルコートで1on1だったため、少し視点がズレてしまっていた。即時フィードバックでその部分を改善し、ドリブルをしている状態から瞬時に判断して、ディフェンスの前足を攻めるという修正練習にした。そうすることで、全ての練習が繋がっていたと感じた」とレポートされているように実戦形式を行った後に、攻防の局面について全体に発問し、ドリブル1対1の状況ではディフェンスの前足を狙うことが有利であることを伝え、実戦形式とほぼ同じ状況のドリル練習を取り入れるようにプログラムを修正していた。加えて、実戦形式の最中に、前足を狙うだけでなく、反対側を攻めても有効な場面もあることを取り上げ全体に伝えていた。このことについて指導者役は「『ディフェンスの前足を攻める』ことを強調し指導したため、選手たちはそこだけに集中してしまい、逆に攻めづらくなっていた」ことから、2回目の指導では「オープン側も攻めていいよということを伝えると一回目に比べて攻めやすく

なっていたように感じた」と自己評価していた。また「メニューのポイントや視点を少し変えることで、練習の質が上がるのが分かった」と振り返っており、即時フィードバックシステムを用いることによって指導プログラムを組み立てる際の順序性についても実践的な学びを得ていたことがわかった。

これらの指導実践により、選手役は一回目の指導時と比べ、自身の判断かつ効果的にディフェンスを攻撃している場面が増えていたと感じられた。このことは選手役からのコメントにある、「1回目は分解練習が多めだったけど、2回目はすぐフルコートの1on1から始まって応用の練習が多かったように感じた。途中でポイント確認メニューが入ってきたので分かりやすかった」や「1回目はポイントを言って段階を踏んでいたが、今回はいきなりFC1対1をしてからフィードバックをして修正メニューを入れてからもう1回FC1対1をしていて、個人的には2回目の方が修正点を意識できた」、「一連の流れを通して、どういうことを学習させたいかが分かりました。やっていく中に自分で考えていく時間があったのと、指導者が求められていることが一つだけに絞られているのではなく、こういうのもあるよねってヒントのように言われて良かった」などから、1回目と2回目では運動時間の確保に加え、プログラムの順序性、具体的な声かけといった点が改善されていたと考えられた。指導者役本人も「全体的な言葉かけの回数は一回目と二回目では差がなかったが、内容や質では二回目の方が良かったと感じた」や「全体的なデータを見て、二回目の方が良い指導ができたと言えるし、自分自身も良くなったと感じることができた」と振り返り、「即時フィードバックシステムを行うことによって、選手の技術向上はもちろん、コーチングをする側の指導力向上にも繋がることが分かった」と本フィードバックシステムに一定の手応えを感じる報告がなされていた。

以上のことから1回目の指導後に数値的なフィードバックに加え、取り組んだ内容やプログラムの順序性について専門的かつ具体的なフィードバックをする本システムは初級指導者のコーチングスキル向上に役立つと考えられた。

Ⅲ-3-3. フィードバックによる変容（選手役からの評価）

表11.12は、1回目、2回目の指導実践を終えた後に記入された選手役へのアンケート結果を集計したものである。回答された内容をプログラムに関するものとコーチングに関するものに分け、さらに回答内容から「練習内容」、「順序性」、「技術のポイント」、「時間管理」、「言葉かけ」といった下位項目を設定した。

それぞれの表からわかるように、1回目と2回目を概観すると選手役からは肯定的なコメントが多かったが、その中でも1回目のコメントには全体で16件の否定的な内容があった。しかしながら2回目では否定的なコメントが全体で2件と大幅に減少しており、2回目の指導は1回目に比べさらに肯定的に受け止められていたことがわかった。このことから1回目の指導に

表 11. 1 回目の指導実践後の選手役コメント

	項目	肯/否	件数	主なコメント
プログラムについて	練習内容	肯定	10	・最初に足がどっちに出るか瞬時に判断して抜くことが後のフルコートの1 on 1の時にしっかりつながっていたから良かった ・実際にFC 1対1をした際も意識づけしながらできていて良かった
		否定	4	・ドリブルして近づいてから足を出すというのやってみるといいかなと感じた
	順序性	肯定	11	・前に出ている足を抜くという内容で、練習メニューが、段階をふんで次に進んでいたの、分かりやすかった ・最初に出る脚を抜くということを理解させるためのメニューをやってから1対1に入ったので、初めにやった事を考えながら1対1ができた ・最初に質問形式で始まったので興味を持つことができたし、頭に残りました
		否定	1	・静止した状態からの次がフルコートはもう少し段階をふんでハーフコートなどからやりたいと思った
	技術的ポイント	肯定	3	・押さえるべきポイントは15分通してしっかり通しているの、わかりやすかった ・始まりのその場面の一歩目は指導の意図とつながっていてわかりやすかったし、意識しやすかった
		否定	8	・もう少しははっきり見本を示してほしいかった ・どんな感じで抜きに行ったらいいのかわかりやすかった ・場面によってでている足でない方を抜かなければならなくてどうしたらいいかわかりやすかった
コーチングについて	時間管理	肯定	3	・結構スムーズに進んでいたことは良かった ・いい見本があった際に止めてみんなに紹介していたのはわかりやすかった
		否定	2	・集合させるのはよかったがその際の説明をもう少し簡単にしてコンパクトにできたらよかった ・実践の時間がもう少しあるとよりわかりやすいと感じた
	言葉がけ	肯定	19	・個人に対する肯定的な声掛けが多くて、取り組んでいて楽しかったし、やる気が出た ・とても声が大きくて遠くにも伝わるので指示が通りやすくて良かった
		否定	1	・褒めてくれて嬉しかったけど、具体的にどこが良いのかを言っていただけでもっとわかりやすい

表 12. 2 回目の指導実践後の選手役コメント

	項目	肯/否	件数	主なコメント
プログラムについて	練習内容	肯定	11	・実践が多かった為改善点がわかりやすかった ・最後の見本を見たことでイメージが付きやすかった ・最初に1対1をやった後にアドバイスがあったり、1回目よりもやりながら覚えることができる
		否定	0	
	順序性	肯定	14	・まず、みんなに1 on 1をさせて、どうしたら抜きやすくなるのかなど聞き出して、これこれをポイントにやるというのを伝えてからまた練習して最後にフルコートで確認という段階ふめて良かった ・1回目は分解練習が多めだったけど、2回目はすぐフルコートの1 on 1から始まって応用の練習が多かったように感じた。途中でポイント確認メニューが入ってきたのでわかりやすかった ・最後に、出来ていた人をみんなの前でやらせてみて理解する時間があったのでよかった
		否定	1	・1回目は最初に抜き足のことをやったけど、2回目はいきなり1 on 1から始めてどう抜いたらいいかわかってたから少し戸惑った
	技術的ポイント	肯定	2	・個人的には2回目の方が修正点を意識できた ・上手にできる人に見本をお願いすることがあって、イメージがつかみやすい
		否定	0	
コーチングについて	時間管理	肯定	4	・1回目よりも説明がコンパクトになっていた。個人的にフィードバックする回数が増えた ・2人組での出てる足を抜く練習が短くなっていて1 on 1の実際的な時間が長くなっていた
		否定	0	
	言葉がけ	肯定	12	・こういうのもあるよなってヒントのように言われて良かった ・個人の細かい指導や声かけがあって改善点やいい点が見えてきた ・1回目とくらべて個人的に具体的にどこが良かったのか悪かったのか、どう改善すればいいのか教えていたので1回目よりも2回目の方がわかりやすいコーチングだった
		否定	1	・集合の時に皆が平等の所で集合できるというのいいなと思いました

比べ2回目の指導は改善がなされていたことが想像できた。具体的な変容として、特に否定的なコメントが8件と多かったプログラムの「技術的ポイント」では、選手役からの「見本を示してほしいかった」や「場面によってでている足でない方を抜かなくてはならなくてどうしていいかわかりやすかった」といったコメントがあり、1回目の指導では選手役の学びは全体への活動内容の伝達と各自の活動にとどまっておらず、プレイの良し悪しや求められている技術的課題に対する成功のイメージがつかめなかったと考えられた。しかし2回目のコメントでは「個人的には2回目の方が修正点を意識できた」、「上手にできる人に見本をお願いすることがあって、イメージがつかみやすい」とあるように2回目の指導実践では、できている選手を取り上

げ、全体に注目させながら良い例を具体的に示していたことがわかる。このように初級指導者は本即時フィードバックによって自らのイメージする技術的ポイントがうまく伝わっていないことに気づくことができ、さらに全体の活動を一旦止めてから指導する「フリーズコーチング」の方法を導き出すことができていたと考えられた。

一方で肯定的なコメントは、それぞれの項目においてわずかに増加するか、言葉がけについては件数が減少していた。しかし、「1回目よりも説明がコンパクトになっていた」、「2人組での出てる足を抜く練習が短くなっていて1 on 1の実際的な時間が長くなっていた」、「1回目は分解練習が多めだったけど、2回目はすぐフルコートの1 on 1から始まって応用の練習が多

かったように感じた。途中でポイント確認メニューが入ってきたので分かりやすかった」といった選手役からのコメントからもわかるようにフィードバックによりプログラムの順序を変更したことや運動学習の時間を増加させたことなどで指導の質が向上していたと選手役が捉えていたことがわかる。このことは指導者役のレポートに「コーチングをするのが初めてで二回目のプログラムで指導するのも初めてだったため、あまり上手くできていなかったと感じていたが、終わったあとに選手たちが褒めてくれて、先生や研究仲間も評価してくれたので、フィードバックの効果がみられた」とあることから指導者、選手双方で肯定的に振り返られていた。言葉がけについては件数が減少してはいたが、選手役の「1回目と比べて個人的に具体的にどこが良かったのか悪かったのか、どう改善すればいいのか教えていたので1回目より2回目の方が分かりやすいコーチングだった」や「個人の細かい指導や声かけがあって改善点やいい点が明確に見えてきた」といった回答からも明らかな質の改善を確認することができた。

このように選手役からの評価をみても、本フィードバックシステムが初級指導者の指導内容改善およびコーチングスキル向上に役立つ可能性があると考えられた。加えて選手役のコメントは1回目の指導と2回目の指導との明らかな違いだけでなく、ドリルそのものの改善点や言葉がけの方法、声の大きさへの評価など多様な視点で記されていた。指導者役も数値や助言によるフィードバックからの学びだけでなく、「体育の授業では、導入から始まり展開に続く手順が基本だったので、このプログラムに対して少し不安がある中で二回目の指導に入った」や「メニューのポイントや視点を少し変えることで、練習の質が上がるのが分かった」との振り返りがあるなど、保健体育実技の授業とスポーツのコーチングの違いや指導の際の工夫など様々な新たな気づきが認められていた。すなわち選手役も指導者役も多様な視点で振り返ることができていたことから本フィードバックシステムによって指導者役、選手役の双方がコーチングスキルを向上させる可能性が示唆されたといえる。

IV. まとめと今後の課題

本研究の目的は、①コーチングにおける指導者の言動に関する項目について、指導実践直後に数値、映像両面からその様子や効果を振り返ることができるフィードバックシステムを構築すること、②構築したシステムを用いて初級指導者と熟練指導者の指導にみられる差を明らかにし、コーチング演習における受講生にフィードバックを行う際の資料を得ること、③大学の90分授業におけるシステム運用を目指し、初級指導者に対し、「指導実践15分-フィードバック15分-指導実践15分」の45分完結型の即時フィードバックシステムを実施することで、初級指導者の指導内容などがどのように変容するのか明らかにすることの3つ

であった。

本研究の成果は以下のようにまとめられた。

第1に、Sportstec社のSPORTSCODE GAMEBREAKER+によって、即時的且つ簡便に指導者の言動を観察記録できるシステムを構築できた。

第2に、システムは運用可能であり、初級指導者と熟練指導者のコーチング時の指導の言動をある程度正確に分析することが明らかになった。

第3に、「指導実践15分-フィードバック15分-指導実践15分」の45分完結型の指導実践によって、自身の指導実践を即時的に数値でフィードバックすることは、指導者のコーチングスキル向上を促すこと、専門教員による取り組んだ内容やプログラムの順序性について専門的かつ具体的なフィードバックは初級指導者の指導の改善、コーチングスキル向上に役立つこと、さらに選手役も指導者役も多様な視点で自身の活動を振り返ることができていたことから本フィードバックシステムによって指導者役、選手役の双方が指導力を向上させる可能性が示唆された。

以上のことから、本研究で開発した即時フィードバックシステムはスポーツ指導者のコーチングスキル向上に役立つことができると考えられ、また体育スポーツを専門とする大学生のコーチング関連の授業での運用も可能であると考えられた。

しかしながら本研究では選手役の行動や技能の変化について詳細な分析は行えていなかった。そのため本システムによって選手の技能や理解がどのように向上、変化したのかについては明らかになっていない。その点を踏まえ、今後は指導者役の変容が選手たちの技能にどのような影響を与えたのかについて詳細に検討していくことが必要であり、そのことによって指導者役のコーチングスキルの向上に繋げていくことが課題となる。

付記

本研究は平成28年度日本女子体育大学・大学共同研究費の補助を受けて実施された。

引用・参考文献

- 1) レイナー・マートン：大森俊夫、山田茂監訳（1981）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：東京：p.31-32.
- 2) 佐々木直基（2011）視覚的フィードバックが運動スキル獲得に与える影響。びわこ成蹊スポーツ大学紀要,8:121-128.
- 3) 高橋健夫（2003）体育授業を観察評価する—授業改善のためのオーセンティック・アセスメント—。明和出版：東京。