

【実践報告】

パフォーマンスプロファイリングを活用した 指導方法に関する研究 -柔道選手に着目して-

小林咲里亜 渡邊奈々 伊藤雅充 天野勝弘

Research on teaching methods using performance profiling

Saria Kobayashi, Nana Watanabe, Ito Masamitsu, Katsuhiro Amano

Abstract

In this study, we used performance profiling to regularly set goals and review with athletes, and aimed to investigate whether the athletes themselves could deepen their self-awareness in the process. The subjects were 20 university judo club members in Tokyo. Performance profiling proceeded in a three-step process. In the first stage, everyone exchanged opinions at a general meeting, and in the second stage, through personal interviews with instructors and athletes, the athletes were classified into three categories of mind-body skills, and athletes' goals were set. In the third stage, we quantified the review of the goals five times in one year. As a result, performance profiling for about one year improved the self-evaluation values of "mind", "skill" and "body" set by the athletes themselves. In particular, it was found that the athletes think that mental aspects are greatly related to winning. At the same time, through individual interviews, the coaches were also able to understand how the players set goals and evaluate themselves, which was useful in understanding the players. It was concluded that performance profiling is also effective as a tool for improving relationships within a team.

キーワード : パフォーマンスプロファイリング、柔道、指導法、相互理解

帝京科学大学 教育人間科学部 (TEIKYO University of Science Department of School Education)

〒120-0045 東京都足立区千住桜木 2-2-1. Tel: 03-6910-1010, Fax: 03-6910-3800, E-mail:saria-k@ntu.ac.jp

小林咲里亜 帝京科学大学 (TEIKYO University of Science), 渡邊奈々 (yellow.BENA office), 伊藤雅充

日本体育大学 (Nippon Sport Science University), 天野勝弘 環太平洋大学スポーツ科学センター

(International Pacific University Institute of Sports Science)

I はじめに

コーチングとは、一方通行に知識や技術などを指導するティーチングとは違い、双方向のコミュニケーションによって課題を解決する過程で、自発的な行動を促すことであると言われている (O'Connor, 2009)。指導者は、選手に対して自分の考え方を押しつけるのではなく、それぞれの選手とコミュニケーションを取りながら指導を展開していく必要がある。近年では、大阪市立桜宮高等学校で起きた体罰・自殺問題などを契機に、部活動における指導方法が議論されることが多くなった (NHK NEWS WEB, 2022)。2013 年 4 月には、日本体育協会、日本オリンピック委員会、日本障害者スポーツ協会、全国高等学校体育連盟および日本中学校体育連盟の 5 団体が「スポーツ界における暴力行為根絶に向けた集い」を開催し、「暴力行為根絶宣言」を採択した (公益財団法人日本スポーツ協会, 2013)。柔道界においても、公益財団法人全日本柔道連盟が 2013 年 6 月に暴力根絶のプロジェクトを立ち上げた (公益財団法人全日本柔道連盟, 2013a)。同年 8 月には暴力行為根絶宣言を発しており (公益財団法人全日本柔道連盟, 2013b)、選手にとってより良い指導方法を指導者たちが見出そうとする決意を新たにすきっかけとなった。

指導者が選手にとっての最善の方法の指導方法を模索することは指導者の責務であると言えよう。本研究で扱っているパフォーマンスプロファイリングは、選手が自己理解を深めると同時に、指導者の学びと気づきを生むことにもつながるものである。指導者が現場での取り組みを客観的に記述していくことで、指導者の学びの支援となり、最終的には選手達がその恩恵を受けられることが期待できる。また、パフォーマンスプロファイリングは、実践者も指導者も自己の内面を見つめることに重きをおいている養生法の考え方にもつながる方法であると考えられる。

パフォーマンスプロファイリングは、Butler (1989)

によって考案された選手が主体的に目標設定を行うことが可能な手法といわれている。心理面のみならず、技術面、戦術面、体力面などの多面からパフォーマンスに関連する多様な要因を調査できるため汎用性も高く、この手法を活用することで、課題解決のための方策を選手自らが導き出すことが期待できる。これまでも様々な種目で活用されていることが報告されているが (森嶋, 2014; 石田, 2016; 白井, 2018)、柔道競技においての実践記録は確認されていない。本研究では、柔道競技においても有効な目標設定ツールとなるかどうかを確かめることとした。その上で、現在のチーム状況を考慮しつつ柔道選手が活用しやすいフォーマットを模索し、検討することとした。本研究は実践例の一つでしかないが、指導者たちが抱える課題を解決に導く一助となると考えている。

指導現場では、「パフォーマンスの向上」と「より良い人格形成」というやり方次第では相反する目的が存在する。そこで、これらを同時に達成するためには選手との関係性が重要になってくる。先行研究によると、コーチングスキルとして必要なものには、観察、信頼関係の構築、傾聴、質問、気づきの促進、誘導、提案等があるといわれている (Dingman, 2006)。また、コーチングの理想的な段階は、①形式的な契約②関係の構築③アセスメント④フィードバックを通してよく考えさせること⑤目標設定⑥実施と評価の 6 段階であるとされており (Dingman, 2006)、人間関係の構築や目標設定がパフォーマンス向上には重要であるということが分かる。また、人間は自分で自分の行動を制御したいという欲求、つまり自律感を得たいという欲求を持っているため、強い外発的な指示によって制御された行動に対しては自律感に対する欲求が満たされない。一方で、内発的な動機に突き動かされた行動は、外発的な動機による行動よりも成果があがり、学習効果も高いといわれている (Deci and Ryan, 1985)。これは、人間が持つ基本

的な心理欲求によって表れる効果であり、有能感、自律感、関係性に対する欲求のことを指している (Ryan and Deci, 2000)。このような理論的背景のもと行われているのがパフォーマンスプロファイリングである。自律感を満たすようなコーチングを実践することができれば、選手たちがより質の高い効果的な練習を実施することができるようになることが期待できる。

以上を踏まえると、選手主体となる練習を導入したい指導者にとって、パフォーマンスプロファイリングは魅力的なツールであるといえる。また、選手をより深く理解でき、選手との認識の違いを明確に知ることができるため、その溝を埋めるための行動を起こしやすいと考えられる。

そこで本研究では、パフォーマンスプロファイリングを用いて柔道選手と共に目標設定や振り返りを定期的に行い、その過程の中で選手自身が自己認識を深めることができるかを調査したうえで、パフォーマンスプロファイリングを柔道部の指導に生かすことができるのかを検討した。なお、本研究ではパフォーマンスプロファイリングを「心」、「技」、「体」の側面に分けて実施した。

II 実践内容

1. 対象者

対象は都内にある大学柔道部員 20 名であった。学年の内訳は 1 年生 5 名、2 年生 4 名、3 年生 7 名、4 年生 4 名となっている。本研究は全部員を対象者としており、比較する対照群は設けていない。対象者の競技レベルは、団体戦の全国大会において 3 位入賞経験があるメンバーであり、個人戦においては東京都大会出場レベルが 14 名、全国大会入賞レベルが 6 名となっている。

また 4 年生は研究途中で卒業したので、5 回中、最初と 2 回目だけの実施となっている。

2. 実践期間および個人面談による課題遂行状況の確認

パフォーマンスプロファイリングは三段階に分けられて実施されるが、その第三段階で行なわれる 5 回の個人面談（実施状況の確認）は 4 ヶ月毎に行われた。実施期間は、2016 年 7 月から 2017 年 11 月であり、確認時期は下記の通りである。

1 回目：2016 年 7 月

2 回目：2016 年 11 月

3 回目：2017 年 3 月

4 回目：2017 年 7 月

5 回目：2017 年 11 月

3. プロトコール

はじめにパフォーマンスプロファイリングの主な進め方や特徴について紹介する。

Butler (1989) のパフォーマンスプロファイリングの実施手順の第一段階では、選手に対してパフォーマンスプロファイリングについて説明を行う。自分自身の現状について考えることはパフォーマンスを向上させるにあたって重要であるということを理解できるように説明していくことがポイントとなる。選手自身の自己評価については、自分が自分をどのように評価するのかを回答することに意味があるため、回答に正解不正解はないことを伝えて、素直に回答することが大切であることを説明していく。実際にどのようなものに取り組むかイメージが湧きやすいようにサンプルを提示すると良い。

第二段階では、選手とともに構成概念の抽出作業を行う。選手自身が最高のパフォーマンスを発揮するために必要なことを想像して書き出していく。この作業は選手一人で行うのではなく、チームメイトや同じポジションのメンバーと話し合うことによって、より深みのある話し合いが可能となるだろう。チームメンバーでミーティングを実施し、目標確認を行うとともに選手自身が「最高のパフォーマンスを出して勝つために必要なことは何か」を考え、書き留めていく。ただ、チームミーティングや話し合いで出た要因については、

必ずしも個人に当てはまるものではないため、一人一人の選手がそれぞれ個別に自分なりの勝つための必須項目を作成する必要がある。ここでは一人で頭を巡らせるのではなく、トップ選手やコーチの意見にも耳を傾けることも良いとされている。自分以外から出た意見や発想からヒントを得ることで自分にも必要となる要素を発見できる可能性がある。

第三段階では、選手自身が自己評価を行う。第二段階で抽出した勝つための必須項目に対して自己評価をしていく。評価方法は、自分の現状を 0 点～10 点で評価を行う。基本的には「全く出来ていない：0 点」～「大変よく出来ている：10 点」であるが、例えば、スキルの有用性を図る場合は「全く必要無し：0 点」～「大いに必要：10 点」や「東京都大会レベルが必要：0 点」～「世界大会レベルが必要：10 点」など変更することが可能であり、自由度が高いことも特徴の 1 つである。複数の課題を選定することにより、いろいろな視点から自分を見つめることができ、自己理解に有効な指標となる。また、選手による自己評価とコーチによる評価を適切に組み合わせて実施していくことで、選手は自身の長所や短所が明確になり、改善点、修正点などへの理解が深まると予想される。

継続的に自己評価と振り返りを行うことによって、選手の自己理解が深まる上、指導者との課題共有もできる。それらに加えて、勝つための必須項目をチャート形式（付録図 1、2）で可視化できるようにしておくことで、選手は過去のパフォーマンスから理想のパフォーマンスが一目で分かり、現状把握と未来の姿を想像しやすく、次のモチベーションになるだろう。

4. 実際のパフォーマンスプロファイリングの進め方

表 1 に、第一段階から第三段階で何をどのように進め指導者は何を考え工夫したのかをまとめた。第一段階では、学年別ミーティングおよびチーム

全体ミーティングを実施した。まず、チーム全体で集まり、今年チームの目標を確認し、勝つためには質の高い練習が必要になるという話を行った。

そして、指導者よりこれから定期的に個人面談を実施し、パフォーマンスプロファイリングを進めていくことを伝え、実際にどのようなものを使用して面談を進めていくかについての理解を深めるために例を示しながら説明した。その後、学年毎に集まり、どうすれば質の高い稽古をできるのかという具体策について話し合った。一人一人が自分の意見や考えについて共有し、学年の意見として付箋に書きだした。作業中に選手たちは自分たちの出身高校の良さについて語り、現在のチームの良さや課題についても意見を出し合うなど、充実したディスカッションが行われているようであった。次に、全体で輪になり主将や副主将が司会となって意見発表会を実施した。発表順を譲り合うなどの消極的な様子がみられたが、話し始めると自分たちの意見をしっかり伝えている様子であった。発表の場では、各学年で出た意見を紹介しながら、なぜ必要であると思ったのかなど、その理由や考えに至った経緯について発表した。

ここで 1 年生の発表の一部を示す。

1 年生 A 選手：「私たちの学年で出た項目と具体策を発表します。精神面では「感謝の気持ちをもつ」があたりませんでした。これは「柔道ができることはあたりまえではないし、柔道は 1 人ではできないものではないのでチームメイトにも感謝の気持ちをもつべきだし、親とか色々な人に支えられてここまで来たと思うのでみんなに感謝していくことが必要だと思いました。そうするといつも寮内で発生しているトイレトペーパーを変えない人がいなくなると思います。」

指導者は選手たちが発表をしている時は意見を肯定的に聞く姿勢をとるように心がけた。

学年毎に付箋の色を変えてより可視化しやすいように配慮し、見やすいように広めの壁一面を使

表1 パフォーマンスプロファイリングの具体的な内容

第一段階：学年別ミーティングおよびチーム全体ミーティングの実施 (2016年7月)	
1	意見の提案と検討
2	書き出し作業
3	紹介
4	全意見のグルーピング
第二段階：個人面談による目標設定の実施 (2016年7月)	
5	課題設定と個人シート作成
6	自己評価
7	課題遂行方策の検討
第三段階：個人面談による課題遂行状況の確認 (2016年7月、11月、2017年3月、7月、11月)	
8	現状の可視化
9	定期的な自己評価

用して張り出し作業を行った。張り出す際には、精神面、体力面、技術面のエリアをある程度定め、自分と似ている意見の付箋同士を近くに張り、似ている付箋同士に共通するタイトル付けを行った。ここでは、チームメイト同士の意見交換が促進されるように心がけた。学年の意見として張り出す際に他の学年と「あ、一緒だね」「一緒ですね」という会話がみられた。また、作業中に発言数が少ない選手もいた声を掛け合って励まし合うのはどうかな」と話しが弾んでいる様子がみられた。これらの様子から積極的に自分たちの稽古の質を上げるためにどうすれば良いのか真剣に考えているようであった。指導者は、ミーティング中のメモを取り、壁の付箋は壁に置いた状態で第一段階を終了とした。

第二段階では、選手は指導者との個人面談を通して課題設定を実施し、1人1人個人シートを作成した。壁に貼られている付箋を見ながら自分に最も必要な課題は何かを考えながら選定していっ

た。第一段階で精神面、体力面、技術面の3つに分けたこともあり、心技体それぞれを6項目ずつ選択した。課題設定には、自分の学年の意見を設定する場合もあるが、他学年から出た意見に共感して、自分の課題として選ぶこともあった。課題の選定に悩み、なかなか決めることができない選手や課題項目が18項に満たない選手も数名いた。基本的には選手が主体となって選定する作業を行ったが、指導者も一緒になって長所や短所について話しながら自己理解がしやすいように支援した。選手が選択した課題項目については表2にまとめた。

その後、その課題に対して10点満点で自己評価を行い、各項目において10点満点はどのような場合のことを指すのか具体的な状態や様子についても話した。同じ項目を設定していたとしても10点満点の基準は選手それぞれ異なっており、1人1人の価値観を聞くことができた。選手からは「ただ、課題を設定するだけではなく、どのよう

表2 選手が選択した課題項目

精神面	
自信をもつ	15 名
集中力	11 名
全力を出し切る気持ち	8 名
感謝	6 名
強い気持ち	5 名
食欲心	5 名
取り組み姿勢	5 名
稽古時のなみをなくす	3 名
忍耐力	3 名
勝負勘	3 名
対応力	3 名
チームメイトたちと共通の気持ちをもつ	3 名
素直な気持ち	3 名
自分で審判をしない意識	2 名
最後まで投げに行くんだという気持ち	2 名
常に先をよむ、相手をよむ	2 名
常に相手よりも上にいる気持ち	2 名
責任感	2 名
乱取りで一本一本全力でやろうとする	2 名
ポイントを最後まで取りに行こうとする気持ち	2 名
相手が嫌がることをする 他	2 名

体力面	
体幹	18 名
筋力	18 名
体調管理	14 名
身体のケア・怪我のケア	8 名
体力	7 名
ウエイトでの力	4 名
体重管理	4 名
腹筋	3 名
腰使い	3 名
腕力 他	3 名

技術面	
組み手	18 名
最後の決め	17 名
前に出る	12 名
立技から寝技への移行	8 名
圧	6 名
連続技	6 名
相手のコントロール	4 名
崩し	4 名
技と技のつなぎ	他 3 名

な場合が 10 点なのかを考えたことによって達成するイメージが湧きやすい」という声が多く聞かれた。

第三段階は、第二段階までの作業結果を基に、4 ヶ月毎に指導者による個人面談を通して課題遂行状況の確認を行った。確認は、10 点満点で自己評価する形式で進めていった。作成した個人シートを用いて、1 名ずつ面談を行っていった。1 人あたりの面談時間は約 45 分であった。指導者は面談が終了した後に選手それぞれの個人シートの自己評価を入力し、チャート表を次回の面談日までに作成しておいた。

第三段階で行った課題振り返り作業を定期的に実施し、達成度を評価していった。選手たちは定期的な面談を重ねるごとに慣れていく様子がみられた。選手からは「前回、前々回の課題を目で確認できるので、出来るようになるという実感が増えるのが楽しい」「定期的に課題に向き合う時間を作ることができて自分と向き合う時間が増えた」

「知らない自分に気づくきっかけになった」などのコメントがあがった。実践と振り返りを定期的に実施することで、指導者はチーム全体ミーティングでも、全選手と面談を通して感じたチームとしての課題や稽古メニューの意図などを丁寧に説明することができ、選手らと共有できた。

指導者は選手らに対して、一人一人がこのチームの一員であるという自覚をもち、自分自身が変わればチームが抱えている課題も好転していくことを伝え、全体の士気を高めるように声掛けを行った。

5. 勝つために必要なことの分類

第一段階での学年別ミーティングおよびチーム全体ミーティングで出た意見は 64 個であった。3 つのカテゴリーの内訳は精神面 40 個、体力面 10 個、技術面 14 個であった。チームメイトで意見を交換しながら勝つために必要なグルーピング作業をカテゴリー毎に行った (表 3)。

6. 課題設定項目数

第二段階では、指導者の個人面談サポートを通して、選手に「心」「体」「技」毎に課題を設定した。その一例 (被検者 A および P) を付録図 3、4 に掲載した。開始時に目標はカテゴリー毎に 6 項目を設定すると伝えていたが、実際には 6 項目にならない選手もいた。表 4 には各被検者が設定したカテゴリー毎の課題数が示されている。20 名中 9 名は 18 項目設定したが、残りの 11 名は 17 項目以下の課題設定となった。一番少ない課題設定項目の選手は 7 項目だった。

表3 3つのカテゴリーにグルーピングされた意見数

心体技別	意見数
心 精神面	40 個
体 体力面	10 個
技 技術面	14 個
合計	64 個

表4 カテゴリー毎の課題設定数

	名前	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
	学年	4年	4年	4年	4年	3年	3年	3年	3年	3年	3年	3年	2年	2年	2年	2年	1年	1年	1年	1年	1年
課題 項目 選択数	「心」 項目数	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	2	6	6	5
	「体」 項目数	6	5	5	5	3	6	6	6	5	3	3	6	6	4	6	6	2	5	6	4
	「技」 項目数	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	3	6	6	4
	合計 項目数	18	15	17	17	15	18	18	18	17	15	15	18	18	12	18	18	7	17	18	13

Ⅲ 実践評価

1. 自己評価

個人別、カテゴリー別、期日別の自己評価点数を表5に示した。表最上段の名称が被検者のIDを示しており、次いで学年が記されている。全部で5期の評価点が「心」「技」「体」のカテゴリー毎に示されている。達成率は、満点に対する「心」「技」「体」の合計点の割合（％）である。前述した通り、4年生は卒業のため前半2期のみの記載となっている。

図1には、被検者毎の合計得点の推移が示されている。選手によって課題設定項目数が違うため合計点数ではなく達成率で見ると、5期すべてにおいて活動した15名については、第1期よりも第5期の方が達成率は高くなった。その15名について、各期の達成率の平均と標準偏差を図2に示した。第1期と第5期を比較すると、達成率

は $43.3 \pm 8.1\%$ から $50.9 \pm 11.5\%$ に向上した。また、心・技・体別の第1期と第5期の達成率は心：第1期 ($47.4 \pm 11.1\%$)、第5期 ($53.9 \pm 14.1\%$)、技：第1期 ($37.2 \pm 10.5\%$)、第5期 ($46.2 \pm 12.5\%$)、体：第1期 ($45.8 \pm 13.2\%$)、第5期 ($52.7 \pm 14.5\%$) となり、第1期と第5期の達成率の平均値についてt検定を行ったところ、心技体の全てにおいて5%水準で有意差が認められた(心： $p < 0.001$ 、技： $p < 0.001$ 、体： $p < 0.01$)。

2. パフォーマンスプロファイリングの評価

今回の研究を通して、パフォーマンスプロファイリングの効果的な進め方についてある態度の所見が得られた。特に第三段階での個人面談は、選手に主体性を持たせながら、いかに指導者が介入するかが成果を出すポイントなる。そこで、今後この手法を活用する上でも参考となるように事例を挙げて考察する。

表5 個人別、カテゴリー別、期日別の自己評価点数

	名前	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
	学年	4年	4年	4年	4年	3年	3年	3年	3年	3年	3年	3年	2年	2年	2年	2年	1年	1年	1年	1年	1年
2016年 7月	「心」 合計点	31	25	34	34	26	36	31	25	18	31	26	22	29	16	18	41	11	31	38	28
	「体」 合計点	35	25	23	24	10	32	28	34	19	22	10	27	25	16	20	34	12	18	38	12
	「技」 合計点	29	17	25	24	17	29	27	25	18	29	17	25	30	16	18	17	12	27	29	5
	合計点	95	67	82	82	53	97	86	84	55	82	53	74	84	48	56	92	35	76	105	45
	満点	180	150	170	170	150	180	180	180	170	150	150	180	180	120	180	180	70	170	180	130
	達成率	53	45	48	48	35	54	48	47	32	55	35	41	47	40	31	51	50	45	58	35
2016年 11月	「心」 合計点	32	27	37	34	26	36	31	25	18	31	26	22	29	19	18	40	11	34	49	31
	「体」 合計点	36	30	25	24	10	36	28	34	19	22	10	27	25	16	20	34	13	26	47	16
	「技」 合計点	34	20	29	25	17	32	27	25	18	29	17	25	31	17	18	15	13	28	42	9
	合計点	102	77	91	83	53	104	86	84	55	82	53	74	85	52	56	89	37	88	138	56
	満点	180	150	170	170	150	180	180	180	170	150	150	180	180	120	180	180	70	170	180	130
	達成率	57	51	54	49	35	58	48	47	32	55	35	41	47	43	31	49	53	52	77	43
2017年 3月	「心」 合計点	0	0	0	0	26	36	33	25	18	31	26	22	29	19	18	42	11	34	49	31
	「体」 合計点	0	0	0	0	10	38	29	34	19	22	10	29	26	16	21	35	13	26	49	16
	「技」 合計点	0	0	0	0	17	34	29	25	18	29	17	25	32	18	19	26	13	28	42	9
	合計点	0	0	0	0	53	108	91	84	55	82	53	76	87	53	58	103	37	88	140	56
	満点	180	150	170	170	150	180	180	180	170	150	150	180	180	120	180	180	70	170	180	130
	達成率	0	0	0	0	35	60	51	47	32	55	35	42	48	44	32	57	53	52	78	43
2017年 7月	「心」 合計点	0	0	0	0	27	36	35	27	19	31	27	22	30	19	19	43	11	35	49	30
	「体」 合計点	0	0	0	0	10	38	31	35	19	22	10	30	26	20	23	36	13	26	48	17
	「技」 合計点	0	0	0	0	20	33	30	27	18	31	20	25	32	19	20	32	13	30	42	11
	合計点	0	0	0	0	57	107	96	89	56	84	57	77	88	58	62	111	37	91	139	58
	満点	180	150	170	170	150	180	180	180	170	150	150	180	180	120	180	180	70	170	180	130
	達成率	0	0	0	0	38	59	53	49	33	56	38	43	49	48	34	62	53	54	77	45
2017年 11月	「心」 合計点	0	0	0	0	28	0	39	28	19	32	28	25	31	23	19	44	11	36	49	33
	「体」 合計点	0	0	0	0	10	0	32	35	20	23	10	30	28	20	23	37	14	27	48	18
	「技」 合計点	0	0	0	0	21	0	30	27	18	31	21	27	33	19	20	39	15	31	43	11
	合計点	0	0	0	0	59	0	101	90	57	86	59	82	92	62	62	120	40	94	140	62
	満点	180	150	170	170	150	180	180	180	170	150	150	180	180	120	180	180	70	170	180	130
	達成率	0	0	0	0	39	0	56	50	34	57	39	46	51	52	34	67	57	55	78	48

第三段階での個人面談では、選手に現在の課題達成状況を尋ねながら話を聞き、過小評価や過大評価する選手に対しては、選手の自己評価を尊重しながら、状況を伝えて助言していった。選手は個人シートに自己評価を書き込んでいくことによって成長過程を確認することができる。結果だけに着目するのではなく、どれだけ課題に対して取り組めたか、また向上できたのかについて指導者と話していった。多くの選手たちが技術面の評価

に対して低い得点を付けている傾向にあったため、出来ているとみられる技術について指導者目線の評価を説明していった。選手からは「課題が可視化されておりわかりやすい」「理解しやすい」というコメントがあがった。

3. パフォーマンスプロファイリングの効果 具体例

これまでの通常のチームミーティングでは「チ

ームワークの無さ」や「思いやりの気持ちが薄い」等という課題があげられていたので、コミュニケーションをとり合い、全員がチームの一員であるということを認識できるように促す必要性を感じていた。

指導者は、これまで知らなかった選手の考え方や大切にしたいこと、目標とする姿を知ることができた。なにより選手と一緒に定期的な振り返りを実施し選手と話しをしていくことにより課題に対する「できた」「できなかった」という二択だけではなく、どの程度できるようになったのか、ど

こに難しさを感じているのかが明確になり、次はどこに意識をおいて助言をするとよいか考えることができた。一緒に課題を克服していく過程を歩むことにより選手と共に成長している感覚が得られた。Côté and Gilbert (2009) によってまとめられた効果的なコーチングの定義によると、選手の理解が効果的なコーチングを実現させるためには必要不可欠なステップであると指摘している。目標を設定するという作業だけではなく、選手とのコミュニケーションを大切にし、選手を理解していくことはとても重要であると考えられる。

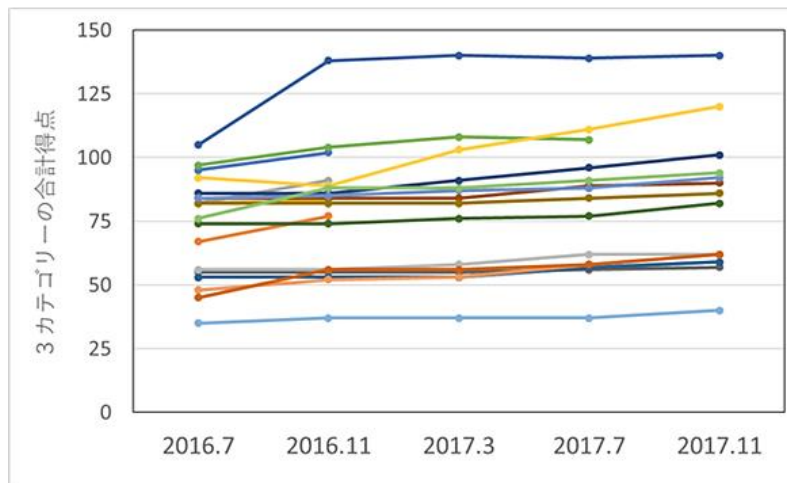


図1 被検者毎の得点の推移

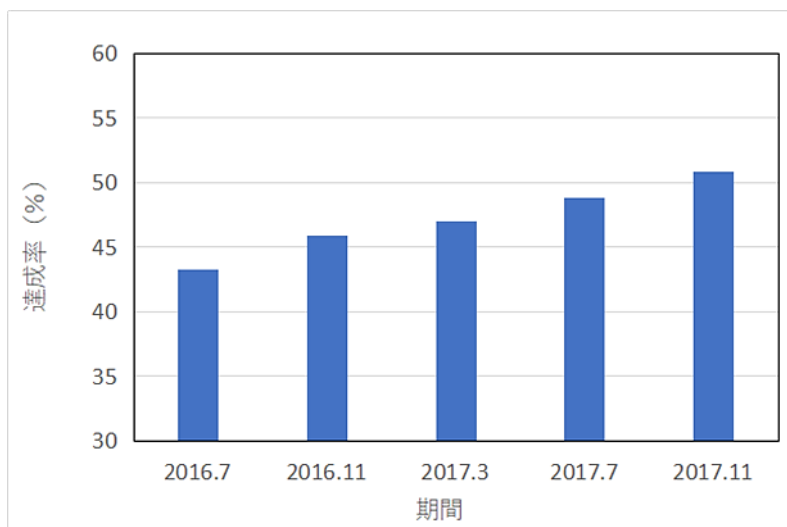


図2 達成率の推移

一番の大きな変化として振り返りの時間以外の会話量が増えたことがあげられる。何気ないタイミングで体調を訪ねたり、課題の遂行状況を聞いたり、自然に話が弾むようになった。他にも稽古中での良かった場面や惜しかった場面のフィードバックをする機会が増えた。

4. 同じ課題であっても選手ごとに捉え方が違う

選手たちが同じ課題項目を選んでいても選手一人一人の選択理由が違っていても重要な点である。ここで「組み手」に関する課題項目を選択し、さらには「組み手を速くしたい」とあげていた選手と話した際のメモを紹介する。

選択理由：自分は力が弱いので相手よりも先に動いて、相手に持たれる前に持ってかけたい。

選択理由：組み勝ってもすぐに相手が立て直してきてしまい、かけるタイミングを逃すので相手より先に組み勝ちたい。

選択理由：いつも相手に先にいいところをもたれてしまって振り回されて後手になってしまうので早く組み勝ちたい。

これらの選手たちから出た課題やその考えに至った理由などは、メニュー作りの際の大事な材料となった。面談を通して選手理解を深められただけでなく、コミュニケーション量の増加により信頼関係の構築に役立ったのではないだろうか。選手に伝えたときの反応がこれまでよりも好反応であり、理解への手ごたえを感じた。

5. 勝つために必要なこと＝精神面

学年別ミーティングおよびチーム全体ミーティングで出た意見の 64 個中、精神面の項目が 40 個を占める結果となった。選手は勝つためには精神面の強さやコントロールが必要であると考えていた。これは柔道にみられる特徴のひとつなのかもしれない。柔道は組み合う競技であるため、精神状態が勝敗を大きく左右するといわれている（遠藤ら、1987）ことから選手も精神的な影響が強いと感じている可能性がある。また、具体的な付箋

の内容を確認したところ「相手に対して感謝の気持ちをもつ」や「チームメイト間で協力する」「共通の気持ちをもつ」などがあがっていた。これは、嘉納治五郎先生がいう柔道の教育的な側面によって生まれた価値観に影響されていると考えられる。さらに、指導者や周囲の人の価値観にも影響されていると思われる。そうした柔道の精神性から、選手は勝つためには精神面が大きく関係すると思っていることが分かった。選択する割合からみると、比較的課題に設定しやすいものだったのかもしれない。

6. 課題設定項目数

パフォーマンスプロファイリングでは課題項目を自分で設定させたが、選定した項目数が少ない選手もいた。その理由としては「設定数を多くすると意識がいきわたらないから」や「考えても思い浮かばない」という回答が見受けられた。中でも体力面の課題設定では 6 項目以下の選手が多く見受けられた。そこで、選手たちの課題設定内容をみたところ、19 名が「体幹」を選定しており、ついで、13 名が「体調管理・体重管理」を選定していたことから、設定数は少ないものの、重要である同じ項目が抽出されたといえる。

IV 結論

今回、パフォーマンスプロファイリングを実施したことにより、選手たちは自分で選択した課題に意識的に取り組めたと推察される。加えて、指導者が選手との共通理解を深めると同時に信頼関係の構築を図ることも可能であると考えられた。また、選手個人に自己理解・自己認識を促すだけでなく、チーム内の課題への共通理解や意思の疎通を促すことにより、チーム内の関係性を良好にするためのツールとしても有効的であると考えられた。

今後も選手 1 人 1 人を理解し、選手自身が「自らを改善していく」という思考が内発的な動機か

ら生まれてくるように支援することは必要不可欠である。しかしながら、本研究の限界として、対照群を設けていないためパフォーマンスプロファイリングが自己評価の変化にどの程度影響しているのかを検討することは困難であった。今後は自己評価の向上に影響を与えた因子を精査していく必要があると考える。

今回の調査より、パフォーマンスプロファイリングは選手が課題に取り組む中でどこにつまずきを感じているのかを理解する良いツールであることが示唆された。また、選手の身体特徴や戦術スタイルなどの外見特性だけではなく、選手の考え方や気持ちなどの内面にも向き合っていくことの重要性が推察された。

要約

本研究ではパフォーマンスプロファイリングを用いて選手と共に目標設定や振り返りを定期的に行い、その過程の中で選手自身が自己認識を深めることができるかを調査することを目的とした。対象は都内にある大学柔道部員 20 名であった。パフォーマンスプロファイリングは、三段階のプロセスで進められた。第一段階は、全体ミーティングにより全員で意見を出し合い、第二段階は指導者と選手との個人面談を通して心体技の 3 つのカテゴリーに分類し、選手の目標設定を実施した。第三段階は 2 年間に 5 回わたって目標に対する振り返りを数値化して実施した。

その結果、約 1 年間のパフォーマンスプロファイリングの実施により、選手が自ら設定した「心」「技」「体」の自己評価の値は向上していた。また、精神面の課題項目数の量や選択数から鑑みて、選手は勝つためには精神面が大きく関係すると思っていることが分かった。同時に指導者側も個人面談を通して、選手たちがどのような目標設定、評価をするのかを把握することができ、選手理解に役立ったといえる。パフォーマンスプロファイリ

ングはチーム内の関係性を良好にするためのツールとしても有効的であると結論づけられた。

引用文献

- Butler, R. J. (1989) Psychological preparation of Olympic boxers. In J. Kremer & W. Crawford. (Eds.). The psychology of sport: Theory & practice. p74-84. Belfast: British Psychological Society Northern Ireland Branch.
- Côté, J. and Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4: 307-323.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1985) *Intrinsic motivation & self-determination*. New York: Plenum.
- Dingman, M. E. (2006) Executive Coaching: What's the Big Deal? *International J. Leadership Studies*, 1(2): 2-5.
- 遠藤枕男, 飯田顯男, 武内政幸, 上口孝文 (1987) 柔道選手の“あがり”の因子分析的研究、*秋田経済法科大学経済学部紀要* 6: 37-43.
- 石田正人 (2016) パフォーマンスプロファイリングを用いた指導がジュニア期のアスリートに与える効果：トランポリン競技の目標設定に着目して。日本体育学会第66回大会 04.
- 公益財団法人日本スポーツ協会 (2013) 「スポーツ界における暴力行為根絶宣言」について <https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=2636> (参照日 2014 年 5 月 1 日)
- 公益財団法人全日本柔道連盟 HP 「暴力の根絶」プロジェクト (2013a) <https://www.judo.or.jp/news/8541/> (参照日 2023 年 4 月 10 日)
- 公益財団法人全日本柔道連盟 HP 暴力行為根絶宣言 (2013b) <https://www.judo.or.jp/news/8534/> (参照日 2023 年 4 月 10 日)

森嶋修, 関口遵, 伊藤雅充, 前田朋彦, 堀内昌一
(2014) パフォーマンスプロファイリング活
用に関する事例研究. 日本体育学会第 64 回大
会 73.

NHK NEWS WEB (2022) WEB 特集

<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20221207/k10013913521000.html>

(参照日 2023 年 4 月 10 日)

O'Connor, J. and Lages, A. (2009) How Coaching Works: The essential guide to the history and practice of effective coaching. A&C Black Business Information and Development: England.

Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2000) Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55: 68-78.

白井翔太, 伊藤雅充, 根本研, 加瀬弘樹, 野中俊英, 大西蔵人, 中垣嘉仁, 中山誠士 (2018) 高等学校ラグビー部コーチのパフォーマンス・プロファイリング活用の熟達過程. 日本体育学会第 68 回大会 32.

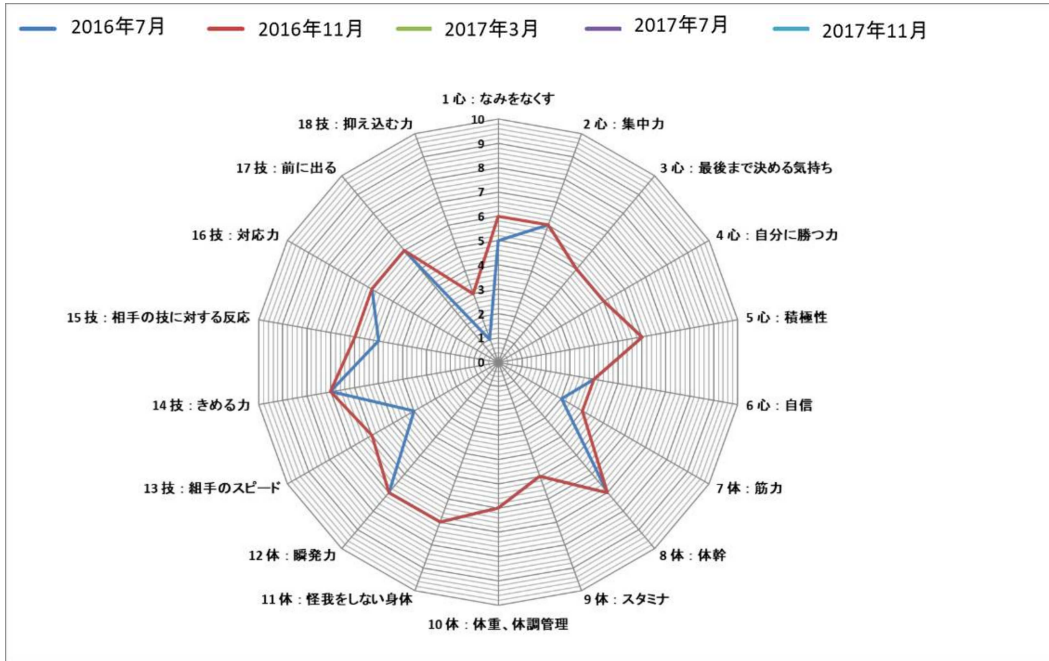
2023 年 5 月 1 日 受付

2023 年 12 月 28 日 受理

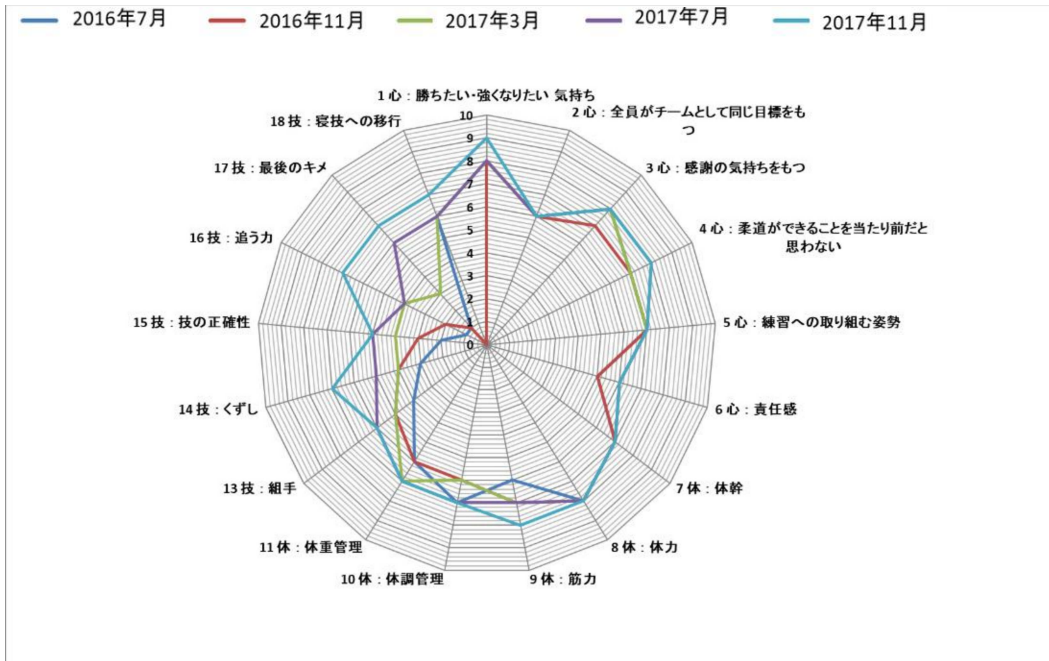
付録

自己評価をチャート形式にした図（2名の例）

付録図1 選手A 個人シート



付録図2 選手P個人シート



設定された課題項目 (2名の例)

付録図3 選手A 課題項目

課題 何が必要か	方法 何を、どうするか	評価基準 どうなれば10点なのか	日にち				
			2016年 7月	2016年 11月	2016年 3月	2017年 7月	2017年 11月
1 心 : なみをなくす	①調子が悪かったらどうするのか 手を使う、手足を合す、本日の目標をやり過ぎる	柔道の調子や気分が左右されず一定の気持ちで練習にやり組めたかどうか	5	6			
2 心 : 集中力	切り替えスイッチ 後半切らさない努力、意識	集中切らずにやり過ぎたかどうか 短期じゃなくても、集中すること	6	6			
3 心 : 最後まで決める気持ち	意識するしかない、忘れない	投げた回数、頻度	5	5			
4 心 : 自分に勝つ力	想う、念じる	自分を信じてあげたかどうか	5	5			
5 心 : 積極性	数はもちろん内容も濃くする	積極的に目的とリンクできた練習ができたかどうか	6	6			
6 心 : 自信	試合に近い練習をする	自分を信じてあげたかどうか	4	4			
7 体 : 筋力	自主トレもする 練習中かけき、妥協しない	パワーアップ: MAX測定で測る 柔道力: 感覚	3	4			
8 体 : 体幹	自主トレもする、お腹に力を入れておく、上体を固くす 体幹内もあき、伸ばしたい	パワーアップ: MAX測定で測る 柔道力: 感覚	7	7			
9 体 : スタミナ	乱取りで追い込む	ばてたかどうか	5	5			
10 体 : 体重、体調管理	はやねはやおき 暴飲暴食なし		6	6			
11 体 : 怪我をしない身体	ケアとトレーニングのバランス 休養と練習のバランス	怪我をせずにフル練習参加できたかどうか	7	7			
12 体 : 瞬発力	3人打ち込みで意識	バン！と技に入れたかどうか	7	7			
13 技 : 相手のスピード	シチュエーション練習を反復する	先に組みがてたかどうか	4	6			
14 技 : きめる力	忘れずに毎回実行すること	実際に投げた回数や頻度、ポイント	7	7			
15 技 : 相手の技に対する反応	手で反応	どれだけ反応できたか その反応が正しい判断だったかどうか	5	6			
16 技 : 対応力	シチュエーション練習を反復する	実際に投げた回数や頻度、ポイント	6	6			
17 技 : 前に出る	嫌がらずに前にでる	前に出れたか ひかなかったかどうか	6	6			
18 技 : 抑え込む力	手順をおさらい	抑え込んで逃がさなかった 憎しい所を抑えれたかどうか	1	3			

付録図4 選手P 課題項目

課題 何が必要か	方法 何を、どうするか	評価基準 どうなれば10点なのか	日にち				
			2016年 7月	2016年 11月	2016年 3月	2017年 7月	2017年 11月
1 心 : 勝ちたい・強くなりたい 気持ち	常にぶれずに想う	強い投げれたか その努力をできたかどうか(行動に表されたか)	8	8	8	8	9
2 心 : 全員がチームとして同じ目標をもつ	コミュニケーション 目標の明確化	コミュニケーションとれたかどうか	6	6	6	6	6
3 心 : 感謝の気持ちをもつ	意識する	どれだけ意識できたか	8	7	8	8	8
4 心 : 柔道ができることを当たり前だと思わない	意識する	どれだけ意識できたか	7	7	7	8	8
5 心 : 練習への取り組み姿勢	調子の作り方をみつける	常に向上心たっぷりで取組めたか	7	7	7	7	7
6 心 : 責任感	選手である自覚をもつ チームは1人の集合体である認識をもつ	自覚ある行動をとれたかどうか 意味のある行動ができたかどうか	5	5	6	6	6
7 体 : 体幹	自主トレ 練習中の投げに行く途中のあきらめを減らす	組んでいて崩れたりしてないかどうか 体幹トレが楽々できたかどうか	7	7	7	7	7
8 体 : 体力	自主トレ 練習中の投げに行く途中のあきらめを減らす	ばてずにどれだけ追い込んだかどうか	8	8	8	8	8
9 体 : 筋力	自主トレ 練習中の投げに行く途中のあきらめを減らす	力負けしないと感じるかどうか	6	7	7	7	8
10 体 : 体調管理	怪我、風邪、予防		7	6	6	7	7
11 体 : 体重管理	暴飲暴食しない		6	6	7	7	7
13 技 : 組手	1先に組み勝つ 2対処する	組み勝てたかどうか	4	5	5	6	6
14 技 : くずし	手をしっかり使う	崩し、つくりができたかどうか 技に入れたかどうか、その速度も	3	4	4	5	7
15 技 : 技の正確性	投げパターンをつくりたい 打ち込みの意識	崩し、つくりができたかどうか 技に入れたかどうか、その速度も	2	3	4	5	5
16 技 : 追う力	崩し、つくりの意識	追えたかどうか つなげられたかどうか	1	2	4	4	7
17 技 : 最後のキメ	崩し、つくりの意識 ポイントをとることに重点を置く	きめれたかどうか、ポイントをとれたかどうか	1	1	3	6	7
18 技 : 寝技への移行	意識する 乱取りのときに寝技の導入までやる	移行を意識できたかどうか 導入までいけたかどうか	6	0	6	6	7