

研究ノート

運動部活動に関する実態調査

松井 匡治

(体育心理学・教育心理学)

目 的

スポーツの指導に当たって、コーチの果す使命や役割は重要なものがある。しかし、“名選手必ずしも名コーチにあらず”と言われるように、コーチにはスポーツの技術以上に多くのことが要求されるのである。すなわち、コーチには、スポーツ選手や運動部員などの健康、生活、人間関係の管理から、技術、戦術、体力および精神力の向上と強化、さらに、チームづくり、コンディションの維持と調整などに至るまで、多方面にわたる使命や役割が期待される。したがって、優れたコーチになるためには、競技歴やコーチ歴に加えて、スポーツの技術、戦術、コーチングやトレーニング法等々について、豊富な知識や経験を身につけていなければならない。

一方、スポーツのコーチングが行われる場は、指導者（監督やコーチなど）と被指導者個人あるいは被指導者集団（部、サークル、チームなど）との間で営まれる力動的な相互関係の場でもある。加えて、各スポーツ種目の特性やコーチングが行われる場面（練習場面、試合場面など）によってもコーチングのあり方が異なってくるであろう。

近年、わが国において、特に選手の競技能力の向上という観点から、コーチングの問題がクローズアップされてきているにもかかわらず、依然として斯界の研究が立ち遅れているのは、

この問題にかかわる諸要因の複雑さと無関係ではないであろう。このような状況の中で、わが国において、コーチングの問題に心理学的な立場からアプローチしている調査報告が幾つかあげられる。^{1), 2), 3)} しかしながら、これらの研究は、指導者であるコーチの側から考察を加えたものである。そこで、本研究では、現在、本学の運動部（サークル）に所属し、監督やコーチなどの指導を受けている被指導者の側に立って、調査と考察を進めていくことにする。

本報告の目的は、運動部活動に関する実態調査をとおして、スポーツのコーチングが行われている場面で生じる心理学的な諸問題を明らかにし、コーチングの問題に関する心理学的なアプローチのための被指導者側からの基礎資料を得ることにある。そのために、主として運動部の練習場面と試合場面とにおける運動部活動の実態を把握するとともに、特に指導者や部活動そのものに対する部員の要求、態度、考えなどを明らかにしようと試みた。

方 法

方法は、質問紙調査法による。なお、調査の内容は、別添資料の『コーチングに関する調査』の通りである。サークル別に調査用紙を配布し、無記名で記入してもらい、回収した。

調査対象者は、表1に示すように、仙台大学体育学部の運動部サークルのうち、男子14種目、女子9種目のサークルに所属している学生であ

表1 調査対象者の種目別・性別・学年別人員構成

単位：名

種目別 学年別 性別	陸上競技	体操競技	水泳	バレーボール	バスケットボール	サッカー	ラグビー	アメリカンフットボール	硬式野球	準硬式野球	ソフトボール	水球	硬式庭球	軟式庭球 (ソフトテニス)	バドミントン	計
	男子	11	11	6	10	—	31	15	12	10	9	5	7	3	1	4
女子	4	12	4	6	—	19	15	5	13	14	4	2	2	4	4	108
男子	5	5	5	14	—	12	11	3	13	7	2	3	1	3	7	91
女子		1	6	5	—	2	12	2					2	1		31
計	20 (5.4)	29 (7.6)	21 (11.7)	35 (7.1)	—	64 (9.1)	53 (5.9)	22 (1.2)	36 (10.4)	30 (9.7)	11 (4.9)	12 (5.6)	8 (5.2)	9 (8.3)	15 (6.0)	365
男子	10	4	4	5	6	—	—	—	—	—	6	—	2		2	39
女子	4	3	2	7	8	—	—	—	—	—	6	—	2	1	4	37
男子		2	1	7	4	—	—	—	—	—	5	—	3	2	1	25
女子		2	3	6	3	—	—	—	—	—	1	—	2	1	2	20
計	14 (5.0)	11 (7.9)	10 (7.3)	25 (8.11)	21 (7.11)	—	—	—	—	—	18 (7.3)	—	9 (4.0)	4 (7.3)	9 (5.1)	121
合計	34	40	31	60	21	64	53	22	36	30	29	12	17	13	24	486

注) () 内は、平均経験年数(年・月)をあらわす。

る。なお、回収できた486名についての結果をまとめた。対象者の平均経験年数は、表1に示す通りである。アメリカンフットボール部を除いて、ほとんどの者は高校あるいは中学時代から当該運動部の経験を有する。また、対象者が、

本学の運動部以外の「地域のスポーツクラブ等」に加入している状況は、表2に示す通りである。加入率は、男子18.6%、女子10.7%で、大部分は本学の運動部活動に専念している。

調査期間は、1991年(平成3年)6月から8月。

表2 地域のスポーツクラブ等への加入状況

単位：名

男子	68 (18.6)
女子	13 (10.7)

注) () 内は、調査対象者に対する所属比率(%)をあらわす。

結果と考察

結果の整理と考察は、以下、質問項目の配列順にしたがって、主として、男女の性別に基づいて行う。

はじめに、対象者が出場した大会での最高レベル(Q1)は、ほぼ、日本選手権・国体レベルから県レベルまでの大会に分布している(表3)。

自己の成績や部の成績に対する満足度(Q2)

表3 対象者が出場した大会での最高レベル

単位：名

最高レベル 性別	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	無回答	計
男子	1 (0.3)			1 (0.3)	40 (11.0)	83 (22.7)	16 (4.4)	17 (4.7)	46 (12.6)	42 (11.5)	48 (13.2)	45 (12.3)	2 (0.5)	3 (0.8)	21 (5.8)	365
女子					10 (8.3)	37 (30.6)	4 (3.3)	6 (5.0)	14 (11.6)	22 (18.2)	8 (6.6)	13 (10.7)	2 (1.7)	1 (0.8)	4 (3.3)	121

注) () 内は、比率 (%) をあらわす。

では、たいへん満足・満足している者の割合は女子の方が低く、女子ではどちらともいえないという者が最も多い。一方、不満・たいへん不満である者の割合には男女の違いが余りみられない(表4)。

次に、部の練習に関する項目(Q3, Q4, Q5)をとりあげてみる。

表4 運動部の成績に対する満足度

単位：名

満足度	性別	
	男子	女子
1 たいへん満足している	18 (4.9)	0 (0.0)
2 満足している	77 (21.1)	16 (13.2)
3 どちらともいえない	101 (27.7)	55 (45.5)
4 不満である	117 (32.1)	46 (38.0)
5 たいへん不満である	51 (14.0)	4 (3.3)
無回答	1 (0.3)	0 (0.0)
計	365	121

注) () 内は、比率 (%) をあらわす。

まず、シーズン中の一週間の練習日数および一日の平均練習時間(Q3)を、表5-1と表

5-2によってみてみよう。

一週間の練習日数では、男女とも日曜・祝祭日も休まずに毎日練習する者が最も多く、平日は毎日練習する者が続く。さらに、「その他」の内訳をみると、男女とも「6日間くらい」と答えている者が約85%を占める。一週間に6日間ないし7日間くらい練習する者を合計すると、男子345名(94.5%)、女子114名(94.2%)で、部員のほとんどの者がシーズン中は毎日のように練習に励んでいる。

一日の平均練習時間に関しては、男子では、最高体操競技の4時間43分からサッカーの2時間8分まで、女子では、最高体操競技の3時間49分から水泳の2時間6分まで、部によって違いがあるが、男女ともどの部も2時間以上練習している。部による差異を生じる主要因としては、種目の特性、練習可能な時間帯、場所、施設・設備、部員数などの諸条件が考えられる。

練習のタイプ(Q4)では、概して、自分であるいは仲間と考えたり工夫したりして、主体性をもって練習するタイプが好まれているようであるが、女子では、監督やコーチが決めた練習計画に頼る者も多い(表6)。

練習するときに、特に大切に思っていること(Q5)では、男女とも、「技術を高めること」、「自分の全力(ベスト)を尽くすこと」、「仲間と協力し、チームワークをよくすること」などが上位3位までを占める。続いて、「練習に参加すること」、「やる気、ねばり、根性などの精神力を身につけること」、「体力や運動能力をの

表5-1 シーズン中の一週間の練習日数および一日の平均練習時間(男子)

単位：名

種目別 練習日数・時間	陸上競技	体操競技	水泳	バレーボール	サッカー	ラグビー	アメリカンフットボール	硬式野球	準硬式野球	ソフトボール	水球	硬式庭球	軟式庭球 (ソフトテニス)	バドミントン	計
1 毎日練習する		5		29	15	4	9	32	15		4	5	9		127
2 平日は毎日練習する	8		19	2	2	13		1	13	10				8	76
3 その他	12	24	2	4	47	36	13	3	2	1	8	3		7	162
無回答															0
計	20 (160)	29 (263)	21 (130)	35 (191)	64 (128)	53 (153)	22 (155)	36 (223)	30 (184)	11 (135)	12 (235)	8 (161)	9 (175)	15 (159)	365

注) ()内は、一日の平均練習時間(分単位)をあらわす。

表5-2 シーズン中の一週間の練習日数および一日の平均練習時間(女子)

単位：名

種目別 練習日数・時間	陸上競技	体操競技	水泳	バレーボール	バスケットボール	ソフトボール	硬式庭球	軟式庭球 (ソフトテニス)	バドミントン	計
1 毎日練習する		1		6	21	7	7	4	1	47
2 平日は毎日練習する	9		10	1		7			5	32
3 その他	5	10		18		3	2		3	41
無回答						1				1
計	14 (143)	11 (229)	10 (126)	25 (185)	21 (184)	18 (138)	9 (180)	4 (180)	9 (158)	121

注) ()内は、一日の平均練習時間(分単位)をあらわす。

ばすこと」などがあげられている(表7)。

ふだんの生活や練習において、最も大切にしている生活信条、モットーなどはどうであろうか(Q6)。生活信条、モットーなどが「ある」

と答えた者の割合は、男子51.2%、女子63.6%で、女子の方の割合が多い(表8)。無回答者は、おそらく「ない」者と考えられる。「ある」と答えた者の内容を調べたものが表9である。

表6 練習のタイプ

単位：名

練習のタイプ	性別	
	男子	女子
1 自分で考えたり、工夫したりしながら練習するタイプ	129 (35.3)	34 (28.1)
2 仲間と考えたり、工夫したりしながら練習するタイプ	86 (23.6)	21 (17.4)
3 監督やコーチなどが決めた練習計画にしたがって練習するタイプ	83 (22.7)	46 (38.0)
4 考えたり、工夫したりするよりも、全力（ベスト）を尽くして練習するタイプ	53 (14.5)	14 (11.6)
5 その他	14 (3.8)	6 (5.0)
計	365	121

注) () 内は、比率 (%) をあらわす。

表7 練習するときに、特に大切に思っていること

単位：名（ただし、複数回答）

大切に思っていること	性別	
	男子	女子
1 部の規則やきまりを守ること	123	31
2 監督、コーチ、キャプテンなどのいうことをよく守ること	111	39
3 練習に参加すること	188	51
4 グラウンド整備や、用具などの点検をすること	82	23
5 準備運動や整理運動をきちんとすること	126	37
6 自分の全力（ベスト）を尽くすこと	202	79
7 技術を高めること	229	86
8 体力や運動能力をのばすこと	161	59
9 やる気、ねばり、根性などの精神力を身につけること	160	68
10 仲間と協力し、チームワークをよくすること	193	84
11 その他	13	2
無回答	1	1
計	1589	560

表8 生活信条、モットーなど
単位：名

モットーなど	性別	
	男子	女子
あ る	187 (51.2)	77 (63.6)
な い	31 (8.5)	2 (1.7)
無 回 答	147 (40.3)	42 (34.7)
計	365	121

注) () 内は、比率 (%) をあらわす。

男女とも、特に「一生懸命」、「全力(ベスト)を尽くす」、「努力」、「人の和」、「チームワーク」、

「根性」、「忍耐」、「継続は力なり」、「集中してやる」、「集中力」などが大切な事柄とされている。その他、男子では「楽しくやること」、女子では「健康管理」に注意することなどが重んじられている。

次に、憧れている選手(Q7)については、「いる」と答えた者の割合は、男子36.2%、女子23.1%で、男子の方の割合が多い(表10)。そのうち、外国人をあげている者の割合は、男子67名(50.8%)、女子8名(28.6%)で、男子の方が目立って多い。

次に、運動部の活動やその指導者に関する項目(Q8からQ14まで)をとりあげてみる。

まず、今の運動部をこのまま続けたいと思うかどうか(Q8)、という部の継続意思をみてみる(表11)。「ずっと続けていきたい」と「できれば続けていきたい」とする者を合わせると、

表9 生活信条、モットーなどの内容

単位：名(ただし、複数回答)

内 容	性別		
	男子	女子	計
やる気、気力	9	4	13
一生懸命、全力を尽くす	36	9	45
努 力	20	8	28
根性、忍耐、持続力	16	5	21
集中してやる、集中力	12	6	18
自分で考えてやる	8	3	11
信念を貫く	7	1	8
人の和、チームワーク	15	10	25
楽しくやる	12	2	14
礼儀、けじめをわきまえる	4	3	7
正しく生きる	4	2	6
規則正しい生活と自己管理	8	2	10
病気や怪我など、健康管理に注意	9	6	15
体調をととのえておく	3	3	6
そ の 他	55	23	78
計	218	87	305

表10 憧れの選手

単位：名

憧れの選手	性別	
	男子	女子
いる	132 (36.2)	28 (23.1)
いない	230 (63.0)	93 (76.9)
無回答	3 (0.8)	0 (0.0)
計	365	121

注) () 内は、比率 (%) をあらわす。

男子は89.0%，女子は85.1%の割合となり、多くは継続したいと思っている。それに対して、「できればやめたい」、「すぐにでもやめたい」とする者の理由として、男女に共通して多いものは、「自分の自由な時間がとれない」、「部費や遠征費などに経費がかかりすぎる」、「技術や成績が思うように伸びない」などである。その他の理由としては、男子では、部の方針や運営と指導者に関するものが多く、女子では、怪我、体力、就職試験の準備など、個人に関するものが多い。

部の目標、きまり、練習計画などの決定者(Q9)をみると、男女とも、部長、監督、コーチなどの部員外の指導者と、キャプテン、上級生など部員内の主脳者として決める、竹村ら⁴⁾のいういわゆる「部主脳型」が最も多い。ついで、キャプテン、上級生などが決める「部員内主脳型」と、部長、監督、コーチなどが決める「部員外型」の順となる。部員全員で話し合って決める「部員型」はきわめて少ない(表12)。

望ましいと思う指導者のタイプ(Q10)について、指導の仕方と指導者の練習中の態度や雰囲気とからみしてみる。指導の仕方(表13)の面では、男女とも大部分の者は、「はじめから選手にできることはまかせ、必要に応じて指導す

るタイプ」あるいは「はじめは自分ですが、少しずつ選手にまかせていくタイプ」を望んでいる。それらと比べて、「いつも自分で大部分の指導をするタイプ」(専制的タイプ)や「はじめから選手に大部分をまかせるタイプ」(放任的タイプ)は、男女ともごく少ない。

指導者の態度や雰囲気(表14)の面では、男女とも、「練習中はきびしいが、練習のない時はなごやかなタイプ」を望む者が際立って多い。

指導してもらいたいと思うような監督やコーチなどがあるかどうか(Q11)に関しては、表15に示すように、男女とも、「いる」と答えた人は4人に1人ぐらいの割合にすぎない。その内訳をみると、男子では、国内の選手・監督・コーチ(43.4%)、高校時代の指導者(19.3%)、外国人の選手・監督・コーチ(18.1%)などが多い。女子では、高校時代の指導者(39.3%)、国内の選手・監督・コーチ(32.1%)、現在の指導者(現監督・コーチ・先輩・非常勤講師など; 14.3%)などが多い。

運動部活動、家庭・大学生活において、特に

表11 運動部の継続意思

単位：名

継続意思	性別	
	男子	女子
1 ずっと続けていきたい	184 (50.4)	43 (35.5)
2 できれば続けていきたい	141 (38.6)	60 (49.6)
3 できればやめたい	28 (7.7)	16 (13.2)
4 すぐにでもやめたい	10 (2.7)	1 (0.8)
無回答	2 (0.5)	1 (0.8)
計	365	121

注) () 内は、比率 (%) をあらわす。

表12 運動部の目標、きまり、練習計画の決定者

単位：名

目標などの決定者	性 別	
	男 子	女 子
1 顧問、部長、監督、コーチが決める	78 (21.4)	17 (14.0)
2 顧問、部長、監督、コーチとキャプテン、マネージャー、上級生などが話し合って決める	159 (43.6)	58 (47.9)
3 キャプテン、マネージャー、上級生が決める	102 (27.9)	36 (29.8)
4 部員全員で話し合って決める	10 (2.7)	3 (2.5)
5 そ の 他	13 (3.6)	5 (4.1)
無 回 答	3 (0.8)	2 (1.7)
計	365	121

注) () 内は、比率 (%) をあらわす。

表13 望ましい指導者のタイプ—指導の仕方—

単位：名

指導の仕方	性 別	
	男 子	女 子
1 いつも自分で大部分の指導をするタイプ	23 (6.3)	8 (6.6)
2 はじめは自分ですが、少しずつ、選手にまかせていくタイプ	128 (35.1)	49 (40.5)
3 はじめから選手にできることはまかせ、必要に応じて指導するタイプ	186 (51.0)	49 (40.5)
4 はじめから選手に大部分をまかせるタイプ	13 (3.6)	2 (1.7)
5 そ の 他	4 (1.1)	3 (2.5)
6 わからない	6 (1.6)	7 (5.8)
無 回 答	5 (1.4)	3 (2.5)
計	365	121

注) () 内は、比率 (%) をあらわす。

悩んでいること、困っていること（Q12）では、「ある」とする者の割合は、男子では17.3%、女子では29.8%で、女子の方の割合が多いが、全体的には比較的少ない（表16）。その内容は、表17に示す通りである。相対的にみて、経済上の問題、部の体制・運営・雰囲気、練習や試合に関する問題、健康状態や怪我、部内外におけ

る人間関係、学業（単位、進級、勉強時間など）や就職、などが多くあげられている。

悩みごとや困りごとがある場合、部の指導者に相談しに行くかどうか（Q13）については、「相談しに行く」と答えた者は、男子では18.6%、女子では24.0%の割合にすぎない（表18）。相談しに行った場合、ほとんどの指導者は「い

表14 望ましい指導者のタイプ—態度や雰囲気—

単位：名

態度や雰囲気	性別	
	男子	女子
1 練習中も、練習でない時もきびしいタイプ	19 (5.2)	2 (1.7)
2 練習中はきびしいが、練習のない時はなごやかなタイプ	241 (66.0)	92 (76.0)
3 練習中も、練習のない時もなごやかなタイプ	58 (15.9)	13 (10.7)
4 その他	18 (4.9)	2 (1.7)
5 わからない	24 (6.6)	9 (7.4)
無回答	5 (1.4)	3 (2.5)
計	365	121

注) () 内は、比率 (%) をあらわす。

表15 指導してもらいたい人

単位：名

	男子	女子
い る	78 (21.4)	30 (24.8)
い ない	277 (75.9)	89 (73.6)
無回答	10 (2.7)	2 (1.7)
計	365	121

注) () 内は、比率 (%) をあらわす。

表16 悩みごと・困りごと

単位：名

	男子	女子
あ る	63 (17.3)	36 (29.8)
な い	289 (79.2)	84 (69.4)
無回答	13 (3.6)	1 (0.8)
計	365	121

注) () 内は、比率 (%) をあらわす。

表17 悩みごと・困りごとの内容

単位：名（ただし、複数回答）

内 容	性 別		
	男 子	女 子	計
部の体制、運営、雰囲気等について	12	4	16
部の指導者について	6	0	6
練習や試合について	9	6	15
人間関係について	2	6	8
体格、体力について	4	0	4
健康状態や怪我について	5	6	11
食事や栄養について	2	0	2
技術について	1	1	2
学業や就職について	4	4	8
生活環境について	2	3	5
経済的な問題について	17	4	21
そ の 他	3	1	4
無 記 入	3	3	6
計	70	38	108

表18 悩みごと・困りごとの相談

単位：名

	男 子	女 子
相談しに行く	68 (18.6)	29 (24.0)
相談しに いかない	287 (78.6)	88 (72.7)
無 回 答	10 (2.7)	4 (3.3)
計	365	121

注) () 内は、比率 (%) をあらわす。

つも」あるいは「ときどき」相談に応じている。それに対して、「相談しにいかない」と答えている者のうち、自分で解決する者は少なく、大抵の者は友人か部員仲間に相談している。

部の指導者に対して特に望んでいること (Q

表19 指導者に望むこと

単位：名

	男 子	女 子
あ る	92 (25.2)	40 (33.1)
な い	260 (71.2)	75 (62.0)
無 回 答	13 (3.6)	6 (5.0)
計	365	121

注) () 内は、比率 (%) をあらわす。

14) をみると、特にこうしてほしいと望んでいることが「ある」と答えた者は、男子では25.2%、女子では33.1%の割合である (表19)。また、その内容は、表20-1、表20-2に示す通りである。

表20-1 指導者に望むことの内容—練習のときに—

単位：名（ただし、複数回答）

内 容	性 別		
	男 子	女 子	計
練習の計画あるいは内容を押しつけないでほしい	5	1	6
自主性にまかせてほしい	6	1	7
口うるさく干渉しないでほしい	13	2	15
練習を見てほしい	5	0	5
効果的、能率的な練習をしてほしい	10	2	12
はっきりと分かるような説明あるいは指示をしてほしい	4	3	7
細かいところ（技術）まで指導してほしい	9	2	11
試合に生かせる実践的な練習をしてほしい	1	5	6
差別しないで、平等に扱ってほしい	8	4	12
そ の 他	27	10	37
無 記 入	1	0	1
計	89	30	119

表20-2 指導者に望むことの内容—試合のときに—

単位：名（ただし、複数回答）

内 容	性 別		
	男 子	女 子	計
メンバーの決定や交代は、適切に行ってほしい	5	4	9
無理な作戦や技を強くないでほしい	0	5	5
選手を信用して、伸び伸びやらせてほしい。	3	1	4
どっしりと構えて、黙って見てほしい	3	3	6
大声を出したり、口うるさく言わないでほしい	5	4	9
不要なことは言わないでほしい	4	0	4
やる気を起こさせるような言葉をかけてほしい	3	2	5
適切な助言あるいは指示をしてほしい	6	2	8
そ の 他	22	7	29
無 記 入	1	1	2
計	52	29	81

まず、練習のときに望むことは、全体的にみた場合、口うるさく言わない・文句を言わないこと、無駄と思われるような練習ではなく、内

容の濃い効果的・能率的な練習をすること、正選手と非正選手とを差別したり、えこひいきし
たりしないこと、細かい技術に至るまで、具体的に説明・指導すること、などが多い。
その他の点については、男子では、練習の計画や内容を一方的に決めないで、部員の自主性にまかせること、女子では、試合に生かせる実戦的練習をすること、などが比較的多い。

試合のときに望むことは、全体的にみた場合、試合中に騒ぎすぎたり、口うるさく文句を言わないこと、できればどっしりと構えて、静かに見ていること、出場メンバーの決定や交代を適切に行うこと、タイム時などでの的確な助言・指示をすること、などが多い。

終わりに、大会や試合に関する項目(Q15からQ18まで)をとりあげる。

大会や試合などで特に大事だと思っていること(Q15)は、表21に示す通りである。男子と女子とで選択順位に若干のずれがみられるが、全体的にみると、「全力(ベスト)を尽くすこと」、「勝つこと」、「実力を十分に出すこと」、「チームワークをよくすること」、「技術を十分に出すこと」などの順で、5位までを占めている。

大会や試合などで、あがりやすい方かどうか、また、あがったときの記録や成績(Q16)については、表22と表23に示す通りである。

あがりやすさについてみると、男女とも「あがるときと、あがらないときとがある」が最も多い(40.5%)。「いつもあがる」と「あがることが多い」とを合わせると、男子の

表21 大会や試合で、特に大事なこと

単位：名(ただし、複数回答)

大事なこと	性別	
	男子	女子
1 参加すること	67	24
2 勝つこと	232	56
3 フェアプレイをすること	83	20
4 全力(ベスト)を尽くすこと	258	107
5 技術を十分に出すこと	118	30
6 実力を十分に出すこと	183	82
7 チームワークをよくすること	138	60
8 その他	19	2
無回答	5	0
計	1,103	381

表22 あがりやすさについて

単位：名

あがりやすさ	性別	
	男子	女子
1 いつもあがる	25 (6.8)	25 (20.7)
2 あがることが多い	78 (21.4)	24 (19.8)
3 あがるときと、あがらないときとがある	148 (40.5)	49 (40.5)
4 あがることが少ない	95 (26.0)	17 (14.1)
5 あがったことがない	17 (4.7)	4 (3.3)
無回答	2 (0.5)	2 (1.7)
計	365	121

注) ()内は、比率(%)をあらわす。

表23 あがったときの記録や成績

単位：名

記録や成績	性別	
	男子	女子
1 よい	19 (5.2)	1 (0.8)
2 よくなることが多い	42 (11.5)	14 (11.6)
3 どちらともいえない	227 (62.2)	68 (56.2)
4 悪くなることが多い	46 (12.6)	26 (21.5)
5 悪い	19 (5.2)	8 (6.6)
無回答	12 (3.3)	4 (3.3)
計	365	121

注) () 内は、比率 (%) をあらわす。

割合は28.2%、女子の割合は40.5%となり、女子の方が幾分あがりやすいようである。

あがったときの記録や成績についてみると、男女とも「どちらともいえない」という者が最も多い。一方、「よい」あるいは「よくなることが多い」とする者とか、「悪くなることが多い」あるいは「悪い」とする者は比較的少ない。

大会や試合などで、あがらないようにするための対策や工夫 (Q17) についてみてみよう。

なんらかの対策や工夫を「行っている」者を見ると、男子の方の割合は27.7%、女子の方の割合は38.0%であり、女子の方の割合が高い。また、運動部の間でも違いが認められる (表24-1, 表24-2)。男子の準硬式野球部、アメリカンフットボール部、および水泳部の割合が特に低い。

関連して、あがりの対策や工夫の内容をまとめてみたものが表25である。全般的にみて、「イ

表24-1 あがりの対策や工夫 (男子)

単位：名

種目別 対策や工夫	陸上競技	体操競技	水泳	バレーボール	サッカー	ラグビー	アメリカンフットボール	硬式野球	準硬式野球	ソフトボール	水球	硬式庭球	軟式庭球 (ソフトテニス)	バドミントン	計
	行っている	8 (40.0)	7 (24.1)	10 (47.6)	9 (25.7)	18 (28.1)	14 (26.4)	2 (9.1)	10 (27.8)	2 (6.7)	5 (45.5)	2 (16.7)	5 (62.5)	3 (33.3)	6 (40.0)

注) () 内は、対象者に対する比率 (%) をあらわす。

表24-2 あがりの対策や工夫 (女子)

単位：名

種目別 対策や工夫	陸上競技	体操競技	水泳	バレーボール	バスケットボール	ソフトボール	硬式庭球	軟式庭球 (ソフトテニス)	バドミントン	計
	行っている	3 (21.4)	6 (54.5)	6 (60.0)	7 (28.0)	9 (42.9)	7 (38.9)	5 (55.6)	1 (25.0)	2 (22.2)

注) () 内は、対象者に対する比率 (%) をあらわす。

メージ・トレーニング法」のような科学的、臨床心理学的技法を用いている者は少なく、ほとんどの者は、日常的に用いられている一般的、経験的方法に頼っているといえる。後者の一般的経験的方法の中では、男女とも、「リラックスするための対策を講ずる」者が目立って多い。成瀬⁵⁾のいういわゆる「緊張解消的方法」に相

当するもので、大声を出す、顔や手足を叩く、体を動かす、ウォーミングアップを十分にする、音楽を聴く、深呼吸をする、などが含まれる。ついで、「心のよりどころをもつ」者が多いが、お守りをもつ、神だのみ、縁起かつぎ、ふだん身につけているものを着たり、はいたりする、友達や先生のことを考える、などが含まれる。

また、「試合とは無関係なことをする」者の中には、友達としゃべる、映画をみる、他の試合を見ないようにするなどが含まれ、試合を目前にして、なるべく試合のことを考えないようにつとめて、気をまぎらす方法である。

メンタル・トレーニングに関する項目(Q18)についてまとめてみよう。

メンタル・トレーニングという言葉が「知っている」と答えた者の割合は、表26に示すように、男子52.3%、女子59.5%である。

「知っている」と答えた者のうち、ふだんの練習や試合の前などで、メンタル・トレーニングを「行っている」者は、表27-1、表27-2に示す通りである。調査対象者全員のうち、男子では26.0%の者、女子では28.9%の者が実施している。また、運動部間の差異もみられる。

実施しているメンタル・トレーニングの方法を調べたものが表28である。男女とも、自分で比較的手軽にできる「イメージ・トレーニング」がよく用いられており、「リラクゼーション法」がこれに続く。「自律訓練法」、「バイオフィードバック法」、「催眠療法的技法」などは僅かながら行われているが、「カウンセリング的技法」は全く行われていない。これらの技法は、いずれも高度の訓練と経験を経た専門家の指導と協力を要する技法であるためと思われる。

表25 あがりの対策や工夫の内容

単位：名（ただし、複数回答）

内 容	性 別		
	男 子	女 子	計
心のよりどころをもつ	16	4	20
リラックスするための対策を講ずる	51	22	73
試合やプレイに集中する	6	5	11
試合に積極的に立ち向かう	11	2	13
練習に打ち込んで、自信をもつ	9	5	14
試合のつもりで、練習を行う	3	0	3
試合とは無関係なことをする	6	7	13
イメージ・トレーニングを行う	7	4	11
そ の 他	11	8	19
計	120	57	177

表26 メンタル・トレーニングという言葉について

単位：名

	男 子	女 子
知っている	191 (52.3)	72 (59.5)
知らない	173 (47.4)	48 (39.7)
無 回 答	1 (0.3)	1 (0.8)
計	365	121

注) () 内は、比率 (%) をあらわす。

表27-1 メンタル・トレーニングを行っている者（男子）

単位：名

種目別	陸上競技	体操競技	水泳	バレーボール	サッカー	ラグビー	アメリカンフットボール	硬式野球	準硬式野球	ソフトボール	水球	硬式庭球	軟式庭球 (ソフトテニス)	バドミントン	計
メンタル・トレーニング															
行っている	7 (35.0)	8 (27.6)	13 (69.9)	3 (8.6)	19 (29.7)	15 (28.3)	6 (27.3)	8 (22.2)	8 (26.7)	2 (18.2)	2 (16.7)	2 (25.0)	1 (11.1)	1 (6.7)	95 (26.0)

注) ()内は、対象者に対する比率(%)をあらわす。

表27-2 メンタル・トレーニングを行っている者（女子）

単位：名

種目別	陸上競技	体操競技	水泳	バレーボール	バスケットボール	ソフトボール	硬式庭球	軟式庭球 (ソフトテニス)	バドミントン	計
メンタル・トレーニング										
行っている	1 (7.1)	4 (36.4)	5 (50.0)	2 (8.0)	9 (42.9)	7 (38.9)	3 (33.3)	3 (75.0)	1 (11.1)	35 (28.9)

注) ()内は、対象者に対する比率(%)をあらわす。

表28 実施しているメンタル・トレーニングの方法

単位：名（ただし、複数回答）

メンタル・トレーニングの方法	性別	
	男子	女子
1 自律訓練法	5 (4.2)	1 (2.6)
2 リラクゼーション法	14 (11.9)	2 (5.3)
3 イメージ・トレーニング	89 (75.4)	35 (92.1)
4 催眠療法的技法	2 (1.7)	0 (0.0)
5 バイオフィードバック法	4 (3.4)	0 (0.0)
6 カウンセリング的技法	0 (0.0)	0 (0.0)
7 その他	4 (3.4)	0 (0.0)
無回答	0 (0.0)	0 (0.0)
計	118	38

注) ()内は、比率(%)をあらわす。

メンタル・トレーニングを行うときに、監督やコーチなどの指導を受けている者は、男子2名、女子1名にすぎず、他の者は自分で行っている。

どんな目的で行っているのかをみると、男女とも、約62%の者が「試合で、実力を十分に発揮するため」に行っている。ついで、「精神力を強くするため」、「あがりを防ぐため」の順にあげられている。

要約と課題

本研究で用いた『コーチングに関する調査』に基づいて、仙台大学体育学部学生のうち、男子14種目、女子9種目の運動部サークルに所属している男子365名、女子121名、計486名を対象として質問紙調査を実施した。調査結果の概要は、次の通りである。

- (1) 調査対象者の特性については、対象者のほとんどは高校あるいは中学時代から当該運動部の経験を有し、しかも大部分の者は大学の運動部に専念している。また、対象者が出場した大会での最高レベルは、上位は日本選手権、国体レベルから、下位は県レベルまでにほぼ分布している。
- (2) 自己の成績や部の成績に対する満足度については、どちらともいえない、不満・たいへん不満が多く、満足度は男女とも低い傾向にある。
- (3) 部の練習に関連する項目についてとりあげると、シーズン中は、男女とも毎日のように練習に励んでおり、一日の練習時間は、少なくとも2時間以上に及ぶ。
練習のタイプは、男女とも、自分や仲間と考へたり工夫したりして練習する者が多いが、女子は男子と比べて指導者に依存する傾向がうかがわれる。
練習時に特に大切に思うことでは、技術を高める、全力(ベスト)を尽くす、チームワークをよくする、練習に参加する、精神力を身につける、体力・運動能力を伸ばす、などが上位を占める。
- (4) 半数を越える者が、日常生活や練習における生活信条、モットーなどをもっており、一生懸命・全力、努力、人の和・チームワーク、根性・忍耐・継続、集中・集中力などの言葉を特に大切にしているようである。
- (5) 憧れの選手をもっている者は、男子ではほぼ3人に1人、女子ではほぼ4人に1人の割合で、そのうち、外国人選手をあげている者

は、男子の約半数、女子の3人に1人くらいである。

- (6) 部の活動や部の指導者に関連する項目をとりあげると、部の継続意思については、男女とも大部分の者は継続したいと思っている。「やめたい」と思う理由として男女共通のものでは、自由な時間がとれない、経費がかかりすぎる、技術や成績が思うように伸びない、などが主なものである。

部の目標、きまり、練習計画などの決定者をみると、男女とも、いわゆる「部主脳型」が最も多く、「部員内主脳型」、「部員外型」の順である。それらと比べて、「部員型」はごく少ない。

望ましい指導者のタイプに関して、指導の仕方では、男女とも、指導者の専制的なタイプや放任的なタイプを望む者はきわめて少なく、大部分の者は練習の当初からあるいは練習の進行につれて選手の自主性にまかせていき、必要に応じて指導するいわば民主的なタイプを強く望んでいる。

練習中の態度や雰囲気では、男女とも、練習中は厳しく、それ以外ではなごやかなタイプを強く望んでいる。

指導してもらいたい監督やコーチがいる者は、男女とも4人に1人くらいの割合である。その内訳をみると、男子では国内の選手・監督・コーチを、女子では高校時代の指導者と国内の選手・監督・コーチをあげる者が多い。

部の活動、家庭や学校生活での悩みごと・困りごとのある者は、男女とも比較的少ない。その内訳では、金銭的・経済的、部の体制・運営・雰囲気、練習や試合、健康状態・怪我、部内外での人間関係、学業・就職、などの問題が相対的にみて多い。そして、悩みや困りごとの相談は、ほとんどの場合、友人やチームメイトに頼っている。

部の指導者に対して特に望むことのある者は、男子の4人に1人、女子の3人に1人の

割合である。その内容をみると、練習時には、全体的にみて多いものは、口うるさく干渉しない・文句を言わない、効果的・能率的な練習、差別・えこひいきしない、細かい技術まで具体的な説明・指導、などである。試合時には、騒ぎすぎたり、口うるさく文句を言わない、どっしりと構えて静かに見ている、メンバーの決定や交代は適切・公平に、タイム時などで的確な助言・指示を、などの要望が多い。

- (7) 大会や試合に関連する項目についてとりあげると、大会や試合で特に大事だと思うことは、男女に若干の順位の違いがあるが、全力を尽くす、勝つこと、実力を十分に出すこと、チームワークをよくする、技術を十分に出すこと、などが上位を占める。

試合でのあがりやすさについては、男女とも「あがるときと、あがらないときとがある」が最も多い。男子より女子の方が幾分あがりやすいようである。あがった時の記録や成績では、よい・悪いの「どちらともいえない」が最も多い。

あがりの対策や工夫を行っている者は比較的少なく、運動部間の違いもみられるが、全体的に女子の方の割合がやや高い。その内容をみると、科学的、臨床心理学的技法を用いる者は余りなくて、多くは日常的、経験的方法に頼っている。

メンタル・トレーニングという言葉を知っている者は、男子の約5割、女子の約6割の者である。そのうちでメンタル・トレーニングを実施している者は、運動部間の差異もみられるが、調査対象者全員に対する比率では、男女とも4人に1人くらいの割合である。

メンタル・トレーニングの方法としては、男女とも、自分で手軽にできる「イメージ・トレーニング」が主であり、「リラクゼーション法」がこれに続く。カウンセリング的技法は全く行われていない。メンタル・トレーニングを行う場合、ほとんどの者は指導者の

指導を受けずに自分でやっている。その主たる目的は、試合で実力を十分に発揮することであり、ついで精神力の強化、あがりの防止の順となっている。

本報告は、本学における運動部活動の実状を把握することに主眼を置いたが、研究は緒に付いたばかりである。今後、コーチングの問題に関する心理学的研究を進める上で幾つか課題が残されている。本報告に限るならば、個人の秘密を守り、ありのまま記入してもらうため無記名で実施したが、そのために細かい分析に必要な項目(資料)を得ることができなかった。また、紙面等の制約があり、あわせて対象者が限られたことにより、部間および項目間の細かな分析を行わなかった。当面、他の種目についても調査を実施し、加えて体育系他大学生や指導者側の資料も得て比較考察を行いたい。さらに、問題点や項目を検討し、具体的事例についての面接調査を実施することも考えている。

引用文献

- (1) 松田岩男・近藤充夫他 1967 コーチングの実態に関する調査報告, 日本体育協会スポーツ科学委員会 昭和42年度研究報告, 1~122.
- (2) 桑野 豊他 1983 わが国一流コーチの社会的背景と意識に関する研究, 日本体育協会スポーツ科学委員会 昭和58年度研究報告, 1~66.
- (3) 森 恭他 1990 コーチの社会的勢力の基盤と機能, 体育学研究, 34, 305~316.
- (4) 松井匡治・円田善英(編著) 1989 体育心理学, 163~167, 建帛社.
- (5) 成瀬悟策 1961 「あがり」の対策について, OLYMPIA, 6, 29~33.

参考文献

- (1) 笹本正治 1960 コーチング理論, 逍遥書院.
- (2) 前川峯雄他(編) 1961 現代コーチング, 体育の科学社.

- (3) J. W. ムーア (松田岩男他訳) 1970 スポーツコーチの心理学, 大修館書店.
- (4) 梅村清弘他 (編) 1974 監督の条—その実戦と理論—, 大修館書店.
- (5) 勝部篤美・糸野 豊 (編著) 1981 実践コーチ教本3 コーチのためのスポーツ人間学, 大修館書店.
- (6) R. N. シンガー (藤田 厚訳) 1981 コーチに役立つスポーツ心理学, 不昧堂出版.
- (7) 武田 建・柳 敏晴 1982 コーチングの心理学, 日本YMCA同盟出版部.
- (8) 武田 建 1985 コーチング—人を育てる心理学, 誠信書房.
- (9) 催 二準他 1989 体育専攻学生におけるスポーツ指導者への依存に関する研究, スポーツ心理学研究, 16-1, 67~74.
- (10) 谷嶋喜代志他 1989 体育専攻学生のスポーツ競技の心構えに関する研究—元気のでる言葉・格言・モットーについて—, スポーツ心理学研究, 16-1, 75~80.
- (11) 佐藤守男 1991 「精神強化」のコーチ学, 日本教育新聞社出版局.
- (12) Llewellyn, J. H. & Blucker, J. A. 1982 Psychology of Coaching : Theory and Application, Burgess Publishing Company.
- (13) R. J. Sabock 1985 The Coach—Third Edition, Human Kinetics Publishers.
- (14) R. W. Christina & D. M. Corcos 1988 Coaches Guide to Teaching Sport Skills, Human Kinetics Books.
- (15) R. Martens 1987 Coaches Guide to Sport Psychology, Human Kinetics Publishers.
- (16) R. Martens 1990 Successful Coaching—Second Edition, Leisure Press.

コーチングに関する調査

調査日 平成__年__月__日

この調査は、運動部員であるみなさんに、運動部での活動の様子をお知らせいただくとともに、指導者（顧問、部長、監督、コーチなど）の指導のしかたや、運動部のありかたなどについて、日ごろ、どんなことを思ったり、感じたりしているかを、おたずねするものです。結果は、全体をとりまとめてあつかいますので、名前を書く必要はありません。どうぞ、ありのままを答えてください。

記入するさいの注意

- 1) 質問をよく読んで、あてはまる番号や記号に○印をつけ、必要な事柄を（ ）の中に、または、
_____のところに書いてください。
- 2) すべての質問に答えてから提出してください。
- 3) この調査で、運動部または部とは、学校での運動部（部活）、運動部のサークルやクラブのことです。
- 4) この調査で、指導者とは、顧問、部長、監督、コーチなどのことです。

まずはじめに、あなたご自身のことについておたずねします。

F 1 あなたがいまいる学校は：

- 1 中学校 2 高校 3 大学 4 短期大学 5 その他（ ）

F 2 あなたの学年は：

- 1 1学年 2 2学年 3 3学年 4 4学年 5 その他（ ）

F 3 あなたの性別は：

- 1 男 2 女

F 4 あなたが、いま所属している、学校での課外活動としての運動部（運動部のサークル・クラブ）と、その経験年数は：

- 1 学校での運動部（運動部のサークル・クラブ）名 _____ 部（サークル・クラブ）
2 その運動部（サークル・クラブ）の経験年数の合計は _____ 年 _____ 月（小・中学校から現在

までの経験年数を全部足してください。

F 5 あなたが、いま所属している学校以外の、地域のスポーツクラブ、スポーツ教室、スポーツ少年団、同好会などと、その経験年数は：

1 学校以外の、地域のスポーツクラブやスポーツ教室などの名（すべてを書いてください）。

① _____ ② _____ ③ _____

2 その経験年数の合計は① ____年 ____月 ② ____年 ____月 ③ ____年 ____月

（幼児のころから現在までの経験年数を全部足してください）。

つぎに、あなたが、いま所属している、学校での課外活動としての運動部（運動部のサークル・クラブ）での活動の様子をお知らせいただくとともに、指導者（顧問、部長、監督、コーチなど）の指導のしかたや、運動部（サークル・クラブ）のありかたなどについて、日ごろ、どんなことを思ったり、感じたりしているかを、おたずねします。

Q 1 あなたが出場した大会の中で、最も高いレベル（成績も含めて）のものは、つぎのどれですか。ひとつだけ選んでください。

なお、レベルは、1から14の番号順で、1が最高レベルです。

- 1 オリンピック・世界選手権レベルの大会（ ____位入賞）
- 2 オリンピック・世界選手権レベルの大会（参加）
- 3 アジア大会や数ヶ国対抗形式の国際レベルの大会（ ____位入賞）
- 4 アジア大会や数ヶ国対抗形式の国際レベルの大会（参加）
- 5 日本選手権、国体レベル（インカレ、インターハイも含めて）の大会（ ____位入賞）
- 6 日本選手権、国体レベル（インカレ、インターハイも含めて）の大会（参加）
- 7 その他の全国レベルの大会（ _____ 大会 ____位入賞）
- 8 その他の全国レベルの大会（ _____ 大会参加）
- 9 地域ブロックレベルの大会（アジア大会レベルや全国レベルの予選大会、都道府大会、東北地方大会など）（ ____位入賞）
- 10 地域ブロックレベルの大会（アジア大会レベルや全国レベルの予選大会、都道府大会、東北地方大会など）（参加）
- 11 県レベルの大会（ ____位入賞）
- 12 県レベルの大会（参加）
- 13 郡区市町村レベルの大会（ _____ 大会 ____位入賞）

14 郡区市町村レベルの大会（参加）

Q 2 あなたは、いまの自分の成績や、運動部（サークル・クラブ）の成績に満足していますか。

- 1 たいへん満足している
- 2 満足している
- 3 どちらともいえない
- 4 不満である
- 5 たいへん不満である

Q 3 シーズン中の練習時間は、どのくらいですか。

ア 一週間にどのくらい練習しますか。

- 1 日曜日や祝祭日も休まないで、毎日練習する
- 2 日曜日や祝祭日は休むが、平日は毎日練習する
- 3 その他（一週間にどのくらい練習しますか ____ 日間くらい）

イ 練習する場合、練習時間は、一日につき、どのくらいですか。

- 1 一日につき ____ 時間 ____ 分くらい

Q 4 あなたは、どのように練習するタイプですか。

- 1 自分で考えたり、工夫したりしながら練習するタイプ
- 2 仲間と考えたり、工夫したりしながら練習するタイプ
- 3 監督やコーチなどが決めた練習計画にしたがって練習するタイプ
- 4 考えたり、工夫したりするよりも、全力（ベスト）を尽くして練習するタイプ
- 5 その他（ ）

Q 5 練習するときに、特に大切に思っていることは、つぎのどれですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 部の規則やきまりを守ること
- 2 監督、コーチ、キャプテンなどのいうことをよく守ること
- 3 練習に参加すること
- 4 グラウンド整備や、用具などの点検をすること
- 5 準備運動や整理運動をきちんとすること
- 6 自分の全力（ベスト）を尽くすこと
- 7 技術を高めること
- 8 体力や運動能力をのばすこと
- 9 やる気、ねばり、根性などの精神力を身につけること

10 仲間と協力し、チームワークをよくすること

11 その他 ()

Q 6 あなたは、ふだんの生活や練習において、最も大切にしていることは、どんなことですか。指導者や先輩などの教え、生活信条、モットー、座右の銘などありましたら、書いてください。

Q 7 あなたには、現在、“あの人のようになってみたい” というような、憧れの選手がいますか。日本人でも、外国人でもかまいません。

1 いる (だれですか _____)

2 いない

Q 8 あなたは、いまの運動部 (サークル・クラブ) を、このまま続けたいと思いますか。

ア 運動部を続けることについて：

- 1 ずっと続けていきたい
- 2 できれば続けていきたい
- 3 できればやめたい
- 4 すぐにでもやめたい

イ アで、3 できればやめたい、4 すぐにでもやめたい、と答えた方にだけおたずねします。

やめたいと思う理由をお知らせください。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 健康がすぐれないから
- 2 怪我が思うように回復しないから
- 3 体力がなく、これ以上運動を続けることができないから
- 4 受験勉強をしたいから
- 5 就職試験の準備をしたいから
- 6 自分の自由な時間がとれないから
- 7 いまの運動種目が自分に合わないから
- 8 技術や成績が思うように伸びないから

- 9 ほかの運動種目をやりたいから
- 10 練習がきびしいから
- 11 部（サークル・クラブ）のきまりや方針に、ついていけないから
- 12 自分の意見が、指導者（監督やコーチなど）やチームに、取り入れてもらえないから
- 13 指導者（監督やコーチなど）がきらいだから
- 14 しごきや体罰を加えられるから
- 15 部員、クラブ員との人間関係がうまくいかないから
- 16 選手やチームなどに、やる気がないから
- 17 施設や場所などが十分でないから
- 18 部費や遠征費などに経費がかかりすぎるから
- 19 家族などから反対されるから
- 20 その他（ ）

Q9 部（サークル・クラブ）の目標、きまり、練習計画などは、だれが決めていますか。

- 1 顧問、部長、監督、コーチが決める
- 2 顧問、部長、監督、コーチと、キャプテン、マネージャー、上級生などが話し合っ
て決める
- 3 キャプテン、マネージャー、上級生が決める
- 4 部員全員で話し合っ
て決める
- 5 その他（だれが決めますか _____ ）

Q10 あなたは、監督やコーチなどの指導者のタイプとして、どのように指導するタイプが望ましいと思いますか。

ア 指導のしかたについて：

- 1 いつも自分で大部分の指導をするタイプ
- 2 はじめは自分ですが、少しずつ、選手にまかせていくタイプ
- 3 はじめから選手にできることはまかせ、必要に応じて指導するタイプ
- 4 はじめから選手に大部分をまかせるタイプ
- 5 その他（ ）
- 6 わからない

イ 指導者の練習中の態度や雰囲気について：

- 1 練習中も、練習でない時もきびしいタイプ
- 2 練習中はきびしいが、練習のない時はなごやかなタイプ

3 練習中も、練習のない時もなごやかなタイプ

4 その他 ()

5 わからない

Q11 あなたには、現在、^{げんざい} “^{ひと}あの人に^{しどう}指導してもらいたい”^{おも} と思うような^{かんとく}監督やコーチなどがいますか。

1 いる (だれですか _____)

2 いない

Q12 ^{うんどうぶ}運動部 (^{さーくるとくらぶ}サークル・クラブ) ^{かつどう}活動、あるいは^{かてい}家庭・^{がっこうせいかつ}学校生活などにおいて、^{とく}特に^{なや}悩んでいること、^{こま}困っていることがありますか。

1 ある (どんなことですか _____

_____)

2 ない

Q13 あなたは、^{なや}悩みごとや^{こま}困りごとを、^ぶ部 (^{さーくるとくらぶ}サークル・クラブ) の^{しどうしや}指導者 (^{こもん}顧問、^{ぶちやう}部長、^{かんとく}監督、
コーチなど) に、^{そうだん}相談しにいきますか。

ア ^{そうだん}相談しに行く

そのときに、指導者は、相談に^{おう}応じてくれますか。

1 いつも^{おう}応じてくれる 3 めったに^{おう}応じてくれない

2 ときどき^{おう}応じてくれる 4 まったく^{おう}応じてくれない

イ 相談しにいかない (だれに相談しますか _____)

Q14 ^ぶ部 (^{さーくるとくらぶ}サークル・クラブ) の^{しどうしや}指導者 (^{こもん}顧問、^{ぶちやう}部長、^{かんとく}監督、
コーチなど) に、^{とく}特にこうしてほし
いと^{のぞ}望んでいることがありますか。

ア ある

それはどんなことですか。

1 ^{れんしゅう}練習のときに _____

2 ^{しあい}試合のときに _____

イ ない

Q15 あなたは、大会や試合などで、特に大事だと思っていることは、つぎのどれですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 参加すること
- 2 勝つこと
- 3 フェアプレイをすること
- 4 全力(ベスト)を尽くすこと
- 5 技術を十分に出すこと
- 6 実力を十分に出すこと
- 7 チームワークをよくすること
- 8 その他(どんなことですか _____)

Q16 あなたは、大会や試合などで、あがりやすい方ですか、あがりにくい方ですか。

また、あがったと感じた時の記録や成績はどうですか。

ア あがりやすさについて：

- 1 いつもあがる
- 2 あがることが多い
- 3 あがるときと、あがらないときとがある
- 4 あがることが少ない
- 5 あがったことがない

イ あがったときの記録や成績は：

- 1 よい
- 2 よくなることが多い
- 3 どちらともいえない
- 4 悪くなることが多い
- 5 悪い

Q17 あなたは、大会や試合などで、あがらないようにするために、特に、なんらかの対策や工夫を行ってありますか。

- 1 行っている(どんなことですか _____

_____)

- 2 行っていない

Q18 あなたは、「メンタル・トレーニング」という言葉を知っていますか。

ア 「メンタル・トレーニング」という言葉は：

- 1 知っている
- 2 知らない

イ アで、1 知っている、と答えた方にだけ、おたずねします。

あなたは、ふだんの練習や試合の前などで、メンタル・トレーニングを行っていますか。

- 1 行っている
- 2 行っていない

ウ イで、1 行っている、と答えた方にだけ、おたずねします。

ウー a それはどんな方法ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 自律訓練法
- 2 リラクゼーション法
- 3 イメージ・トレーニング
- 4 催眠療法的技法
- 5 バイオフィードバック法
- 6 カウンセリング的技法
- 7 その他（どんな方法ですか _____）

ウー b その方法を行うときに、監督やコーチなどの指導を受けていますか。

- 1 受けている（どなたの指導ですか _____）
- 2 自分で行っている

ウー c そのメンタル・トレーニングは、どんな目的で行っていますか。

- 1 「あがり」を防ぐため
- 2 精神力を強くするため
- 3 試合で、実力を十分に発揮するため
- 4 その他（その目的は _____）

ご協力，どうもありがとうございました。

RESEARCH NOTE

A Research on the Actual State in Circle Activities of the
Department of Athletics

Masaharu MATSUI

The purpose of this research is to investigate psychological problems that occur in sport coaching (circle activities of the department of athletics), and moreover, is to gain useful data for psychological approach toward problems of sport coaching.

The data of this study was obtained by the questionnaires consisting of 18 items administered from June through August 1991. Subjects were 365 male and 121 female athletes who were belonging to sport circles (containing male 14 sporting events and female 9 sporting events) in the faculty of physical education of Sendai College.

Main findings of this study were as follows:

1. A large percentage of the athletes expressed dissatisfaction with their own and their circles' results of games. However, most of them held the continuous will of their circles' activities.
2. Their desirable coach's type in training was a democratic type.
In addition, the coach that they hoped, was severe type when training but mild type after training.
3. Regarding the easiness of the so-called "Agari" (tendency to feel pressure or not feel pressure), most athletes answered "neither steady nor unsteady."

The female athletes showed a tendency to more unsteady compared with male athletes. The athletes who adopted preventive measures against "Agari" were comparatively few. As to measures to prevent "Agari", the common methods based on experiences which are able to execute easily by oneself were often used. On the other hand, scientific or clinical-psychological technique as the mental training was rarely used.