

高校野球部員の捕球技能を向上させる心理教育指導の試み

窪田辰政・伊藤公俊

I. はじめに

今日の高校野球の現場では、ミスをした選手たちに対して怒る指導者の姿が目立つ。しかしながら怒られることによって、ミスを克服する選手は少ないように見える。野球の技術の上達を目指す一方で、「ミスをしたら怒られる」、「監督に怒られないようにしよう」などといった後ろ向きの思考で練習に取り組む高校球児たちは、日々の練習の中に何を見出しているのだろうか。

昨今、野球（安生ら、1991）¹⁾ だけでなく、ハンドボール（中村ら、2010）²⁾ やソフトテニス（沖中ら、2010）³⁾ などの球技、さらには合気道（島、2010）⁴⁾ などの武道に関しても、行動的コーチングの観点から技能の向上を促す指導書や論文は数多く見受けられるようになった。その効果もあって、近年では高い技術を持ったアスリートたちが日本のスポーツ界を盛り上げていると言っている。しかし現実には、トップアスリートというのはごく一握りであり、学校での部活動で己のスポーツ人生を終える人のほうが多いことは言うまでもない。本研究で取り扱う野球についても同様のことが言える。上記の技術書が増えるだけでは、先に記したような失敗を恐れて消極的に練習に向かう高校球児たちの日々を充実したものにするにはできない。心が

充足しないまま得た野球の技能にどこまでの意味があるのか疑問である。

自己効力感の低い選手、自分の行動に自信の持てない選手に対する教育において重要なのは、練習時の心理的サポートであると筆者は考える。このような心理教育的指導法について2つの先行研究が挙げられる。テニスを取り扱う窪田ら（2009）⁵⁾ によれば、中・高保健体育教職課程を履修する大学生を対象に、受講生の実技能力や指導能力に関する自己効力感の向上を目的として心理教育指導を施し、結果として実技能力の向上と受講生同士のコミュニケーションの増加から、自信を獲得したことが明らかになっている。また、真鍋ら（2012）⁶⁾ による陸上のハードル競技の研究では、中学陸上部員を対象に、記録を向上させることを目的とし、主にインターバルに重点を置いたドリル練習をスモールステップで繰り返し実施した。これにより自己効力感が醸成され、タイムの短縮という形で数値的に優れた結果が出ている。

本研究では、体験・振り返りサイクル（窪田ら、2009）⁵⁾ を用いて段階的に自己効力感を育てていくことに主眼を置いている。この体験・振り返りサイクルとは、活動を通じて、学習課題についての自身の習得状況を把握し、振り返るシステムのことである。実践課題の概要説明（実技の見本を含む）、実際にやってみる（新たな技術習得への挑戦）、振り返り（上手くできたか、ポイントはどこか等確

1) 安生祐治・山本淳一：硬式野球におけるスローイング技能の改善—行動的コーチングの効果の分析、行動分析学研究、第6巻(1)、3-22、1991。
2) 中村有里、松見淳子：行動的コーチングによるハンドボールのシュートフォームの改善、行動分析学研究、第24巻(1)、54-58、2010。
3) 沖中武、嶋崎恒雄：自己記録と自己目標設定がソフトテニスのファーストサービスの正確性に及ぼす効果、行動分析学研究、第24巻(2)、43-47、2010。
4) 島宗理：行動的コーチングによる合気道の技の改善、行動分析学研究、第24巻(1)、59-65、2010。

5) 窪田辰政、辺見知代、榎健太郎、宗像恒次：失敗に弛まない学生を育てる～自己効力感向上のための授業実践～、日本精神保健社会学会年報「メンタルヘルスの社会学」第15巻、49-61、2009。
6) 真鍋磨央、窪田辰政、山口豊、佐藤優果、亀川かすみ、上田敏子：中学陸上部員のハードル能力を向上させる心理教育指導の試み、第18回日本精神保健社会学会学術大会抄録集、2、2012。

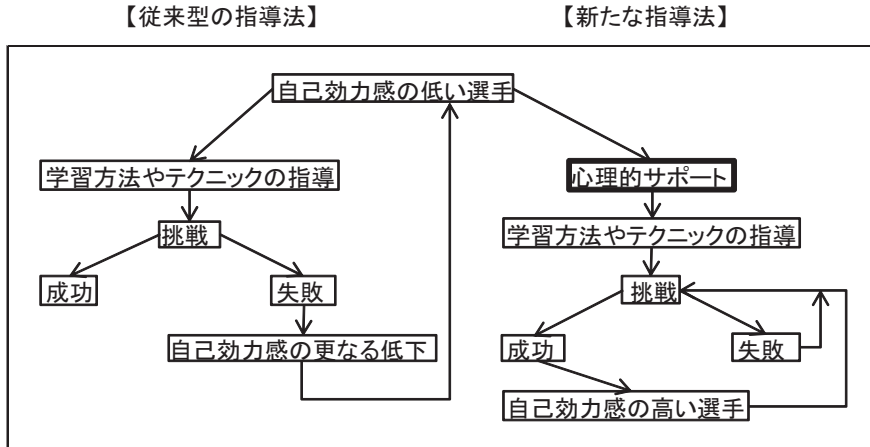


図1 自己効力感を育む教育方法 (©窪田辰政, 2012)⁸⁾

認)、ポイントを踏まえて再び実習、再び振り返り(個々の選手に応じた個別指導等)という流れを必要に応じて繰り返す。体験・振り返りサイクルの体験数は、個々の選手の練習課題習得状況に応じて異なる。先に述べた2つの先行研究においても、この体験・振り返りサイクルを応用した心理教育指導法が実施されているが、野球という競技や高校生を対象とした研究はいまだなされておらず、高等学校における部活動の重要性を鑑みても研究の余地がある。そのため筆者らは、本研究において心理教育の視点から高校野球の新しい指導法を確立しようと試みた。

特に技能も自己効力感も低い選手たちに向けた指導法であるため、汎用性があり、簡単に持ち運びできる指導法の確立を目指して行った。本研究では、静岡県内のA高等学校硬式野球部を対象に、捕球に関する技術指導に加えて心理教育的指導を施すことで、新たな指導法の確立、ならびに捕球技能の向上に及ぼす効果を検討した。捕球技能は、野球におけるゴロ捕球の精度を示す用語として本研究の中で、操作的な定義とした。また、補給後の送球を度外視した能力であるため「守備力」とは記さず、本研究では「捕球技能」とする。なお、捕球技能に限定した理由は、打撃や投球の技能に比べて上達の度合いが実感しやすく、また心理的な影響を大きく受ける技能の一つであるためである。

II. なぜ自己効力感が重要なのか

自己効力感とは、ある結果を生み出すために必要な行動を、どの程度うまく行うことができるかという個人の確信のことである(Bandura, 1977)⁷⁾。言い換えれば、自分の主観的な自信度のことであり、さらに言えば、他人がその人の自信の持ち方をどう評価するかということは、まったく関係しない。自分自身が「努力すればなんとかなる」と感じるということは、自己効力感が身についているということである。図1に示されたように、自己効力が高まることにより、失敗しても再び挑戦する意欲が高まる。これは技能の習得に欠かせない心理的エネルギーとなる。従来の指導法では、失敗することで自己効力感が更に低下し、自信を失わせていた。それに対し新たな指導法では、学習方法やテクニックの指導を行う前に、心理的サポートを行うことで、自己効力感を高めることを目的とする(窪田, 2012)⁸⁾。

この自己効力感が重要とされる理由は、自己効力感は、人の行動を規定する上で重要な

7) Bandura A (1977) : Self-efficacy, Toward a unifying theory of behavioral change, psychological Review 84, 191-215, 1997.

8) 窪田辰政, 亀川かすみ, 佐藤優果, 山口豊 : 体育・スポーツ系学生へのSAT自己カウンセリングシートを用いた文章力育成の心理教育指導—自己効力感回復を通じた新たな教育指導法の試み—, 日本精神保健社会学会年報「メンタルヘルスの社会学」第18巻, 67-79, 2012.

認知的要因の1つであり、且つ客観的に測定できる理論的に解釈・応用可能な変数であると考えられているからである。たとえばスポーツの関連で言うと、練習すれば上達できるという期待を高めるだけでは不十分で、その練習なら自分にもできそうだという遂行可能感を高めることの重要性（伊藤，2004）⁹⁾がその理由となる。

さらに、自己効力感の向上に好影響を与える4つの情報源というものがある

（Bandura A,1997）¹⁰⁾。これらを組み合わせることで、自己効力感の向上をより促進することができる。

①遂行行動の達成：自分で行動し、達成できたという成功体験の蓄積
②代理的経験：自分に似たような状況にある人の成功体験を共有する
③言語的説得：指導者や仲間からの正当な評価・激励・賞賛、および自己評価
④生理的・情動的喚起：自らの心的状況を知覚する

Ⅲ. 研究対象および研究方法

2012年4月上旬、静岡県内のA高等学校の硬式野球部員のうち、守備に自信のない部員22名を対象に、体験・振り返りサイクル（窪田ら，2009）⁵⁾を応用した、捕球技能を向上させる指導法を筆者らが行った。指導の前後に選手には「現在の自分の守備に対する主観的自信度」や、「指導に対する感想」について聞き取り調査と「捕球数の記録」を行った。

なお、本論文において写真に映る選手たちへは口頭による了解を得て、さらに顔の一部を隠す形で掲載する等の倫理的配慮を施した。

Ⅳ. 選手たちが練習に参加する上での約束事（窪田，2009，一部参考；伊藤・窪田，2012a）¹¹⁾

練習に参加する上で、選手たちには次の3つの約束事を伝える。

1) 仲間と自分自身の心身の安全が保たれる環境（安全な空間）を作る

野球はチームスポーツであり、練習も複数人で行われることも多い。体調が悪かったり、技能が低かったりすれば、一生懸命にプレーしていても課題が達成できないことも少なくない。そこでミスをしてしまった際に、周りから言葉や態度で批判され、失敗してしまった選手が心苦しさや辛さを感じてしまう環境こそが、自信を失う最悪の環境なのである。

しかし事前に仲間に自分の技能レベルを理解してもらい、どんな発言に対しても拍手を返すように指導することで、選手たち自身も「失敗は恥ずかしいことではない」「認めてもらえる」と感じることができる。またこれによって、その後の指導においても自己の体調不良などを仲間に伝えて気軽に共有しやすくなることができ、心身にとって「安全な空間」を選手たち自身で形成することにもつながる。

2) 主体的に、意欲的に全力で取り組む

自らの課題を発見し、その解決方法を考え、主体的に練習に取り組む姿勢がチーム全体からみられるようになると、仲間同士で切磋琢磨して刺激しあい、お互いの技能や精神面を向上させることができる。また、チームや個人として成長するためには、全力で課題に取り組むことや、チームメイトは仲間でありライバルであるという意識を常に持つ必要がある。

3) 仲間が成長した部分や努力が感じられる点を評価し、認める

これはとにかく褒める習慣をつけることである。特に、前回と比べてどう進歩したかを明確に比較して褒めることで、「努力すれば周りに認めてもらえる」と向上心や自信につなげることが可能になる。互いの能力や努力を認め合うことで、チームワークの向上にも

9) 伊藤豊彦：期待—価値理論からみた動機づけ：最新スポーツ心理学 その軌跡と展望，34-36，大修館書店，東京，2004。

10) Bandura A：Self-efficacy: The exercise of control, 79-115, W.H.Freeman, New York, 1997.

11) 伊藤公俊，窪田辰政：「選手たちが練習に参加する上での約束事」，2012a，（未発表資料）

つながる。また、選手たちにとっての重要他者は友人、チームメイトであり、仲間から褒められることは、ある意味では指導者に褒められることよりも自己効力感の向上に有用である。

V. 筆者が指導をする上で心がけること (窪田, 2009, 一部参考; 伊藤・窪田, 2012b)¹²⁾
 筆者らは指導中に次の5つの点を心がける。

- ①**選手の名前を呼ぶこと**
 →指導者と選手との関係が近くなり、指導内容が伝わりやすくなる。
- ②**努力や成長が感じられる部分をすかさず褒めること**
 →選手が「認めてもらえた」と感じることで、自信を獲得できる。
- ③**伸び悩んでいる選手を見逃さずに支援すること**
 →うまくいかない選手ほど、個人的に注目していることを伝える。
- ④**選手一人ひとりの能力に応じた目標を設定し、スモールステップで成功体験を多く経験させる工夫をすること**
 →「できた」という体験を多くすることで努力すれば自信がつくというサイクルを作る。
- ⑤**練習のムード作りで集中力を保つこと**
 →周囲の選手も激励の声をかけることで他者の動きに関心を持ち、良い雰囲気を醸成する。

これは自己効力感の向上に好影響を与える4つの情報源 (Bandura, 1977)¹⁾を基に、実際の指導に応用した留意点である。

VI. 実践例

成功体験を積み上げるために、スモールステップで3段階の技術指導をしていく。

- 第1段階：打球を股の間に通す。
- 第2段階：打球をグローブの芯に当て、目の前に落とす。
- 第3段階：以上を踏まえて捕球する。

以下、左図が良い例、右図が悪い例として紹介しながら解説していく。

第1段階：打球を股の間に通す。

打球を股の間に通せるということは、打球に対し、ロングバウンドあるいはショートバウンドに入っていることを意味する。これらのバウンドは、ゴロ捕球において最も捕球しやすいバウンドである。

この練習では捕球動作が不要なため、簡単にバウンドを読むことができる。図2では実際の捕球姿勢のまま打球にアプローチできているのに対し、図3の選手は左足を上げて無理に打球を股下に通そうとしている。より実際の動きに近い形で練習する方が望ましい。

写真を見てわかるように、グローブをはめてもはめなくてもよいものとした。



図2



図3

¹²⁾ 伊藤公俊, 窪田辰政: 「筆者が指導をする上で心がけること」, 2012b. (未発表資料)

第2段階：打球をグローブの芯に当て、目の前に落とす。

打球をはじいてエラーしてしまう場合のほとんどは、打球がグローブの芯（以下「芯」とする）に入っていない場合であるため、打



図 4

球を芯に当てることのみ集中させる。

図4の選手が捕球している位置が芯である。しかし図5の選手の捕球位置は芯よりも手首に近い位置にあり、これは捕球ミスにつながる恐れがある。



図 5

第3段階：以上を踏まえて捕球する。

最後にこれまでの練習を踏まえ、バウンドを合わせ、打球を芯でつかむ。

図6の選手はバウンドを読み、芯で捕球で



図 6

きているのがわかる。図7の選手はバウンドが読み切れず、やや打球から体が逃げているようにも見え、芯よりもグローブの先端に近い位置で捕球してしまった。



図 7

VII. 指導実践の効果

指導後に行なった調査の結果、自身の守備に対する自信度が向上したと答えた選手は22名のうち18名（82%）であった。選手たちからは、「正面の簡単なゴロであればなんでも捕れる気がした。」「難しい練習ではなく手軽にできるものであるため、自信がつき、これからも自分で練習に取り入れていける。」など、守備に対する自信度が育まれた結果といえる感想が見受けられた。

捕球数を見ても、練習の前段階に捕球でき

た数に比べて向上した選手は22名のうち17名（77%）であった。「ボールに入っていくタイミングがつかみやすくなった。」「グローブの芯に打球が入りやすくなった。」という感想からわかるように、ゴロ捕球に必要な、基本的な捕球技能を習得することができたことが大きな要因である。

指導に関する感想の中には、「名指しで声をかけてもらえたので安心して取り組めた。」「周りの激励に勇気づけられて大胆なプレーができた。」「指導のポイントが自分のレベ

ルに合っていた。これならできると思った。」などの言葉が全体的に多く見受けられた。

以下、効果の大きかった3名(Sくん、Hくん、Tくん)を抽出し、グラフ化した。

図8では、聞き取り調査の結果から、介入後の方が、もともとの自身の守備に対する主観的自信度よりも各人20~30%増加していることがわかる。これは、捕球技能もさることながら、この介入以降の選手たちの練習への取り組みにも大きく影響していくであろうと考えられる。自信がないまま練習に取り組むのと、自信を持って取り組むのでは、技術習得の効果は後者の方が圧倒的に高いからである。今回重点を置いた捕球技能の習得だけにとどまらず、その後の返球の正確さといっ

た更なる発展練習への挑戦心を持ち、日々の練習をより充実させることが期待できる。

図9では、捕球数が介入前に比べ、1、2球増加していることがわかる。野球の守備において、1、2球という差は非常に大きい。ワンプレーの成功がその後の積極性に大きく関わるからである。また、第1段階が最も捕球数が多く、そこから右肩下がりであるのは、第1段階の難易度が最も低く、そこから難易度が高まっていくため、自然な形状であるといえる。それでも最終的な捕球数は増加しており、捕球技能の向上が認められた。第1段階で捕球数が大幅に向上したことにより自信が付き、第2段階への移行後も、積極的な態度で取り組み続けることができたとも考えられる。

また、実践後の部活動内での活動において、

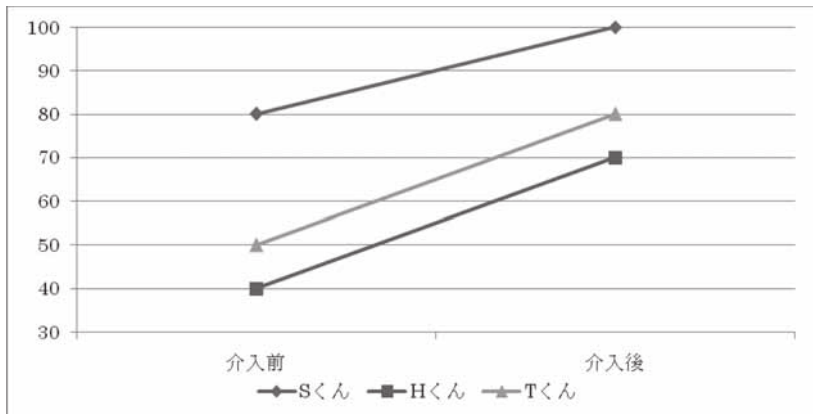


図8 自己効力感の変化

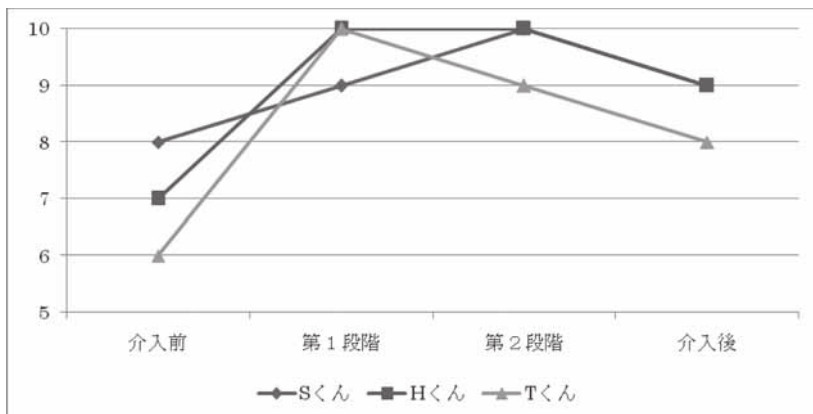


図9 捕球数の変化

指導中の選手間のコミュニケーションが増加した。これはプレーにも大きく影響するため、団体種目である野球においてはとても重要なことである。仲間のプレーが向上した時には互いに褒め合うといった場面も見られ、スモールステップによる成功体験から喜びの派生感情も増加し、それを共有するという姿も多く見受けられた。加えて選手と指導者間のコミュニケーションも増加し、よりよい指導環境が整えられた。その他の効果として、活動そのものの活性化や自主的な準備など、これまでより活動的な姿が見られた。

Ⅷ. 結論および今後の課題

本研究では、捕球に関する技術指導に加えて心理教育的指導を施すことで、新たな指導法の確立、ならびに捕球技能の向上に及ぼす効果を検討することが目的であった。

指導実践の結果、選手自身の自己効力感の向上および捕球数の増加が確認できた。しかしサンプル数が少ないために事例報告に留まり、有効な教育法として提言することはできない。今後はサンプル数を増やし、より正確なデータを入手するとともに、統制群を設定し、本法の指導効果を比較検討することが望まれる。また、捕球の仕方を限定した形で行っているため、グラブの向きが下向きであったり横向きであったりする場合の練習を取り入れての研究結果が出ていないところに不十分さがある。その点に関して、さらに追って研究するべきであると考えている。

さらに、教育現場での実用性を高めていくことも重要な課題である。汎用性のある指導法、だれでも実践できる指導法として確立し、今後の教育現場へ貢献していきたい。

■謝辞

本研究を実施するにあたり、本指導法の実施および写真撮影に多大なご協力をいただきました、静岡県立A高等学校野球部の皆様に心より感謝を申し上げます。