

指導者の「賞賛」がバスケットボールのフリースローパフォーマンスに与える影響

Influence of praise from coach for Free Throw Performance

1K03A024-2

伊平遼一

指導教員 主査 土屋純 先生 副査 堀野博幸 先生

【諸言】

指導者が評価として与える「賞賛」は、競技者のパフォーマンスにどのような影響を与えているのだろうか。

指導者の「賞賛」が競技者に与える影響はさまざまなものが考えられる。評価としての賞賛は、競技者に自信をつけさせることである。自信を持つことで競技者のパフォーマンスは向上する可能性がある。また、マイクスの理論によると、成功イメージを視覚化することにより、パフォーマンスが向上することが分かっている。指導者の賞賛が、成功イメージを引き起こすこともあるだろう。

今回はバスケットボールのフリースローをパフォーマンスとして取り上げ、本研究は指導者の「賞賛」がパフォーマンスに及ぼす影響について調査することを目的とした。

【方法】

被検者は、横浜市内にある私立高等学校の男子バスケットボール部員 15 名である。彼らの競技レベルは神奈川県各地区大会レベルである。被験者には 20 本を 8 回で合計 160 本のフリースローを行わせた。20 本を 10 本のセットと 10 本のセットの二つに分け、セット間には数分の休憩を入れる。8 回のうち 4 回は、セット間に指導者からの評価を与えた。それを **praise** 群とした。残りの 4 回は **control** 群として、セット間に指導者からの評価は何も与えなかった。

セット間に与える評価は、初めの 10 本に対する評価である。しかし、その評価は初めの 10 本の成功率は問わず、常に賞賛を与えた。賞賛は個人を対象としたものではなく、常にチーム全体を対象として評価した。

シュート成功数から、成功数の変化、シュート成功率を算出し、シュート成功数の 1 セット目と 2 セット目の比較は、T 検定を用いて行い、危険率は 5%未満とした。

【結果】

シュート成功数は **praise** 群の 1 セット目の平均が 5.8 ± 1.7 本で、2 セット目は 6.0 ± 1.7 本であった。**control** 群の 1 セット目の平均は 5.2 ± 2.2 本で、2 セット目の平均は 5.1 ± 2.3 本であった。

成功数の 1 セット目と 2 セット目を比較するために危険率を 5%未満として行った T 検定は、**praise** 群の P 値が 0.59 で **control** 群の P 値は 0.91 であった。

成功率は **praise** 群の 1 セット目が $57.5 \pm 4.5\%$ で、2 セット目が $60.0 \pm 5.4\%$ であった。**control** 群の 1 セット目は $52.0 \pm 6.1\%$ で、2 セット目は $51.3 \pm 7.0\%$ であった。

1 セット目に対して 2 セット目の成功数がどのように

変化しているかを見ると、**praise** 群では増加した回数が 25 回、減少した回数が 17 回、変わらなかった回数が 17 回である。**control** 群では、増加した回数が 22 回、減少した回数が 33 回、変わらなかった回数が 6 回である。

【考察】

成功数や成功率は向上しているが統計的な有意差が認められなかったため、実験による効果は薄いと考えられる。

効果が出なかった原因として以下の事項が挙げられる。一つめは、データ不足が考えられる。実験の投球数を増やすことで、別の結果が得られる可能性がある。二つめは、実験方法が考えられる。**control** 群と **praise** 群を、同一の被験者に行わせたことである。先に **control** 群の実験を行い、後に **praise** 群を行ったので、指導者の評価が実験全体に効果を及ぼしている可能性は少ないが、試投を続けた結果シュート数が変化した可能性はある。**control** 群と **praise** 群を別の被験者に行わせれば、違う結果が得られたかもしれない。三つめとして、年齢層の違いが考えられる。指導者との関係性が重要な年代である、小中学生を対象にすれば、異なった結果が出る可能性がある。さらに四つめは、実験に用いた動作の複雑性も、向上が見られなかった理由の一つに挙げることが出来る。フリースローパフォーマンスはバスケットボールの競技において非常に重要なパフォーマンスであることは確かだが、その動作は様々な要因の元に成り立つ。要因が多様であると、指導者の評価が与える効果が見えづらくなる。簡易な動作を実験に用いれば、別の結果が得られる可能性がある。

一方、本研究においてフリースロー成功数を平均値で比較した結果、指導者の賞賛はパフォーマンスに影響していなかった。しかし、被験者個々のシュート成功数の変化を見ると、増加している者もいることが分かる。指導者の賞賛がパフォーマンスにどの程度影響を与えるかには個人差が存在することが示唆された。

先行研究により、シュートの成功を視覚化することで、シュート成功率が向上するということが分かっている。指導者の賞賛がシュート成功の視覚化を導くことができれば、シュート成功率を向上させられるかもしれない。実験の方法を変えて行えば、その影響が見られる可能性がある。