

「有能感」を高める言葉かけ ―卓球選手を対象にして―

The advice that enhances the sport competence for the table tennis players

1K05B053

指導教員

主査 葛西順一先生

尾田 紗矢佳

副査 吉永武史先生

研究動機及び目的

私は幼い頃から、卓球という競技を続けてきた。卓球という競技は、メンタル面が勝敗を大きく左右する競技であると言われている。そこで競技に生かすことが出来るメンタル面の強さを身につけるためには、どのような方法があるのかということを考えてみたいと思った。今回は選手の「有能感」というものに着目してみた。なぜ「有能感」に着目したかという、自分自身の経験から選手にとっても必要な能力であると感じたからである。そこで、本研究では「『有能感』とは何か」、「指導者に求められる資質とは何か」について明らかにし、実際の卓球選手を対象としたアンケート結果を踏まえ「有能感」を高めるための効果的な言葉かけについて検討することを目的とする。

研究方法

文献の考証および、実際の卓球選手を対象としたアンケートの結果から選手の「有能感」を高める言葉かけやコーチングに関連する事柄をまとめ、考察を進めた。

結果と考察

第1章 「有能感」とは何か

「有能感」とは「運動有能感」ともとらえられ、3つの要因からなる自分ではできると自信のことを指す。「有能感」はどのように定義されているのかを、考察してみた。そして、選手にとって「有能感」はなぜ必要なのか。体育の授業内においても、「有能感」の高い生徒の方が、成果が上がるということが研究からわかっている。競技の中でも、「有能

感」の高い選手の方がより良い成績を残せるのではないかと思い、「有能感」の必要性について考えてみた。

第2章 指導者に求められる資質とは何か

ここでは、指導者になるにあたり欠かすことのできない資質についてコミュニケーションスキルを中心に考えてみた。そしてコーチングにおける問題点にはどのようなことが考えられるか、考察してみた。その問題点を解決し、指導者と選手の間により良い関係を築くには、指導者は何を重要視するべきなのかということについて取り上げてみた。

第3章 アンケート結果を踏まえた「有能感」を高める言葉かけ

行ったアンケートの内容、結果についてまとめた。そしてアンケートの結果を参考に私が考える「有能感」を高める言葉を4つ上げてみた。この4つの言葉について、中学生にアンケートを取った。そして、アンケートからわかった中学生と大学生における「有能感」を高める言葉にどのような違いがあるのかということについて、考察してみた。

総括

今回の研究テーマとして、「有能感」を高める言葉かけについて取り上げることができ、興味深い結果を得ることができた。アンケートの結果からも、やはり「有能感」の高い選手の方が、自分の能力を発揮しやすいことがわかった。「有能感」を高める言葉を選手にかけることで、選手のメンタ

ル面を支えることができるのだと感じた。指導者は日々の練習の中でコミュニケーションを欠かさずに、選手個人の特徴をつかんでいくべきなのである。そうすることで、個々の選手に適応した「有能感」を高めるための言葉が見つかってくるはずである。「有能感」を高めることができた選手には自主性が生まれ、選手としてさらに成長していくことができると考えられる。今回の研究を行ったことで、選手にとって「有能感」が欠かせないものであるということが再認識できた。今後、選手を指導する現場で「有能感」を高めることの大切さが、広く認識されるものとなっていけば良いと思う。

今後の課題

今回、研究対象として取り上げたのは、中学生と大学生の卓球選手に限られたものだった。今後の課題として、様々な競技の選手を対象として取り上げること、より幅広い年齢の選手を対象として取り上げることが考えられる。この2つの課題を取り上げることで、今回の研究にさらなる深みが出てくることが考えられる。機会があれば、他の競技の選手と幅広い年齢の選手を対象として、もう1度「有能感」を高める言葉について研究してみたいと思う。