

スポーツ活動の実践が伴うライフスキルプログラムに関する事例研究 —ジュニアサッカー選手のライフスキルとオープンスキルの獲得に着目して—

コーチング科学研究領域
5016A001-3 秋元 翔真

研究指導教員：堀野 博幸 教授

I. 序論

ライフスキルは、日常生活で生じる様々な問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力と定義されている（WHO, 1997）。近年では、スポーツ活動を利用したライフスキルの獲得を目指した研究が多く行われており、Papacharisis et al. (2005) は、Danish et al. (2002) が実践した、スポーツの技術練習とライフスキル指導を融合した SUPER プログラムを短縮して実施し、ライフスキルとサッカー等のスポーツスキルに正の効果を与えることを示唆している。しかし、サッカーでは主にオープンスキルが発揮されるがクローズドスキルで評価がなされていたため、先行研究におけるスポーツスキルの評価方法は不十分である。オープンスキルは、状況判断等の認知スキルと運動発揮局面の運動スキルから構成される。運動スキルは、記述分析法によって測定可能であるが、認知スキルは、妥当性を有した測定尺度が見当たらない。そこで、研究Ⅰではジュニアサッカー選手の認知スキルを測定するテストの作成を試み、研究Ⅱでは SUPER 短縮版をベースとしたライフスキルプログラムがジュニアサッカー選手のライフスキルとオープンスキルに与える効果を検証することを目的とした。

II. 研究Ⅰ

ジュニアサッカー選手を対象とした認知スキル測定テストの作成を試み、信頼性と妥当性を検討すること

を目的とした。なお、妥当性の検討では、競技レベルが異なる群間でテストの成績を比較した。

1. 方法

1-1. テスト作成と実施手順

TV 映像から攻撃プレーを抽出し、テスト項目を作成した。課題は、判断が要求される場面で動画が静止し、消失後「あなたがボールを持っている選手ならば、次のタッチでどんなプレーをするか」という質問に回答することである。回答は、コントロール・ドリブル・シュート・パスの中から選択させた。

1-2. 妥当性および信頼性の検討

妥当性の検討Ⅰでは、小学5年生12名、6年生9名の21名を熟練群、小学3年生9名、4年生11名の20名を準熟練群に振り分け、テストの成績を比較した。信頼性の検討では、上記の小学生を対象に、Cronbach の α 係数を用いて信頼性を検定した。妥当性の検討Ⅱでは、小学3-6年生41名、中学1-3年生39名、高校1-3年生43名、大学1-4年生43名を対象に、年代別でテストの成績を比較した。

2. 結果および考察

妥当性の検討Ⅰについて、テスト正答率は、熟練群に有意な高値が示された($F(1, 39)=18.142, p<.001$)。プレー判断の一致率についても、熟練群に有意な高値が示された($F(1, 39)=8.395, p<.01$)。信頼性の検討では、Cronbach の α 係数を求め、0.856 の値を得た。妥当性

の検討Ⅱについて、テスト正答率は、年代間に有意差が認められた($F(3, 162)=8.582, p<.01$)。そこで、多重比較を行ったところ、小学生と高校生・大学生間、中学生と大学生間に有意な増加が認められた。プレー判断の一致率についても、年代間に有意差が認められた($F(3, 162)=13.089, p<.01$)。したがって、多重比較を行ったところ、小学生と高校生間、小学生・中学生・高校生と大学生間に有意な増加が認められた。以上の結果から、本テストは、ジュニアサッカー選手の認知スキルを測定するテストとして一定水準の妥当性と高い信頼性を有していることが確認された。

Ⅲ. 研究Ⅱ

SUPER 短縮版をベースとしたライフスキルプログラムがジュニアサッカー選手のライフスキルとオープンスキルに与える効果を検証することを目的とした。

1. 方法

サッカークラブに所属する小学5年生10名と小学6年生6名の16名(11.44±0.50歳)を対象とした。プログラムは、SUPER 短縮版と特定非営利活動法人青少年育成支援フォーラム(2011)のライフスキルプログラムを参考に作成した。ライフスキルの効果測定には、7件法による自己評価、オープンスキルは、研究Ⅰで作成された認知スキル測定テストと、ゲーム中の各プレー成功率を算出し、評価をした。

2. 結果および考察

測定時期(前・後)および参加グループ(実験群・統制群)の2つを要因とし、反復測定の二元配置分散分析を行った結果、ライフスキル[目標設定スキル($F(1, 14)=1.292, n.s., \eta^2=.084$)、問題解決スキル($F(1, 14)=0.218, n.s., \eta^2=.034$)、ポジティブ思考($F(1, 14)=1.900, n.s., \eta^2=.119$)]、認知スキル[テスト

正答率($F(1, 14)=0.06, n.s., \eta^2=.005$)、プレー判断の一致率($F(1, 14)=0.01, n.s., \eta^2=.000$)]、運動スキル[ファーストタッチ($F(1, 14)=0.018, n.s., \eta^2=.001$)、ドリブル($F(1, 14)=0.045, n.s., \eta^2=.003$)、パス($F(1, 14)=0.050, n.s., \eta^2=.001$)、シュート($F(1, 14)=0.019, n.s., \eta^2=.004$)]の全項目において有意差および交互作用は認められなかった。しかし、アスリートは、ライフスキル自体をスキルとして認識できていない先行研究の報告より、本研究においてもライフスキルは学習できていても認識できていないことが考えられ、今後は、彼らが多くの経験をすることにより、時間的展望の形成し、ライフスキルを獲得していくことが推察された。認知スキルが向上しなかった理由については、プログラム実施期間の短さに加え、クラブの通常練習が認知スキルの獲得を第一に目指すものではなかったことが挙げられ、スキルを向上させるためには、視聴覚機器を使用した、認知的トレーニングが有効であることが考えられた。運動スキルについては、運動発揮局面の下位過程にある状況判断過程、すなわち認知スキルをまず第一に向上させる必要があることが示唆された。また、本研究ではプログラム実施期間が3ヶ月と短い期間であったため、運動スキルの獲得には一定量以上の時間を要するという先行研究が支持された。

3. 今後の課題

スポーツ活動は、ライフスキル獲得の場になるが、運動スキル獲得にかかる時間や困難さより、ライフスキル獲得に応じて、短期間でスポーツスキルが向上するという概念は成立しないと考えられた。今後は、ライフスキル獲得と時間的展望の獲得、様々な競技におけるスポーツスキルの習熟度などの関係から、多面的にアプローチした縦断的な研究が求められる。