

研究課題:優れたストレングス&コンディショニングコーチのコーチ行動の特徴

研究代表者:藤野 健太

【緒言】ストレングス&コンディショニング(S&C)コーチの主な役割は、アスリートを対象に監督やコーチと協力し、パフォーマンスの向上と障害予防を目的としたトレーニングプログラムの作成および実行することである。先行研究により、優秀なコーチの行動を観察し、そこから学んだことをコーチング現場で活かし経験を得ることが最も効果的な学習法であるということが明らかになっている。さまざまな分野のスポーツコーチに対して組織的観察法を用いたコーチ行動の観察が行われているが、日本の S&C コーチに対して行われた報告はまだない。本研究は、近年の日本の S&C コーチに着目し、Expert コーチと Beginner コーチのコーチ行動にどのような違いがあるのか組織的観察法を用いて明らかにする。【方法】本研究では Expert コーチ 3 名、Beginner コーチ 2 名の計 5 名に組織的観察法を用いてトレーニングセッションの観察を行った。トレーニングセッションの観察は各コーチにおいて、3 セッションずつの計 15 セッション実施した。それによって得られた映像および音声データをもとにコーチ行動の分析を行った。本研究で用いるコーチ行動の評価項目は Arizona State Observation Instrument による 16 項目を対象として分析を行った。【結果】本研究の結果、Expert コーチはセッションの 39.41%をインストラクションに費やしているのに対して、Beginner コーチはセッションの 17.04%しかインストラクションに費やしていないことが明らかになった。また Expert コーチはアスリートの観察にセッションの 16.67%の時間を費やしているのに対し、Beginner コーチは 32.04%の時間をアスリートの観察に費やしていた。【考察・まとめ】本研究の結果より、1)Expert コーチは Beginner コーチよりもインストラクションに多くの時間を費やし、2)Beginner コーチは Expert コーチよりもアスリートの観察やトレーニングとは関係のないその他の行動に多くの時間を費やしていることが明らかになった。以上より、Beginner コーチが Expert コーチへとステップアップするためには、より多くのインストラクションを実施する必要あり、そのためにはより深い専門的知識を有している必要があることが示唆された。