

研究課題名 ジュニアサッカー選手における問いかけによるコーチングと実行機能の関係性

研究代表者 酒本 勝太

馴染みのない状況に対する行動を最適化し、課題目標を達成するための思考と行動を調整する能力は実行機能と呼ばれている。実行機能が高いと健康が増進され、経済的に豊かになり、さらに犯罪率が減少することも報告されている。また、近年の研究では、習慣的に運動をしている者やアスリートは実行機能が高いことが示唆されており、特に球技において競技パフォーマンスのレベルの高い者は安静時の実行機能が高いことが報告されている。しかし、単純で退屈を伴う有酸素運動（トレッドミル、エアロバイク、早歩きなど）では実行機能向上が認められなかったことが言われており、運動と実行機能の関係性について明らかにされていることは少ない。

一方で、オープンスキルスポーツにおいて有効とされている、TGfU や Guided discovery のような実践に近い状況下で、選手が考えるように質問形式のコーチング方法は、状況判断能力とパフォーマンスが向上すると考えられている。しかし、これらのコーチングを評価した多くの研究は客観的なものが多く、パフォーマンス向上との関係性は明らかにされていない。

これらの先行研究から、実行機能とスポーツの種類や心理的要素、コーチング方法の関係性を明らかにすることは、心身の健康のみならずスポーツパフォーマンス向上にとって極めて重要であると考えられる。しかしながら、運動の種類やトレーニングの内容、コーチング方法と実行機能との関係性についての研究は少なく、スポーツの練習内容および方法が実行機能向上へいかにポジティブな影響を与えるかについては明らかにされていない。そこで本研究ではスポーツの種類およびコーチング方法と実行機能の関係性を明らかにするため2つの調査を実施した。

調査1では、運動の内容と実行機能の関係性を明らかにするため習慣的に運動を行っていない小学生と習慣的にサッカーのトレーニングを行っている小学生を対象に実行機能テストを実施した。

調査2では、問いかけによるコーチングを行っているスペイン人サッカーコーチを対象に組織的観察法により質的研究を実施した。

調査1の結果から、サッカーが実行機能へ影響することが示唆された。そのため、小学生年代からサッカーのようなオープンスキルスポーツを行うことが重要であることが考えられる。

また、本研究の調査2の結果からは、サッカーにおいて質の高い質問形式のコーチングをする際には、トレーニング内容質問の質とトレーニング内容の相互関係の向上が重要であることが明らかになった。声かけの際、全ての声かけを質問にする必要はなく、トレーニング内容で選手に学んでもらいたい内容に沿った質問を使うことが重要であり、質問の内容で何を学んでもらいたいかをコーチ自身が把握し、トレーニングにおいてどのような質問をする必要があるのかを考えることが必要であると考えられる。

今回の2つの調査結果からはスポーツの種類およびコーチング方法と実行機能の関係性を明らかにされていない。そのため、今回の2つの調査で得られたデータをもとに、問いかけによるコーチングと実行機能の関係性を明らかにするため、質の高い質問形式のコーチングの介入による実行機能の変化の縦断的研究を実施することが課題である。