

コーチングの研究について

小倉圭 Kei Ogura
滋賀大学 経済学部 / 講師

私の専門分野は広く言えばスポーツ科学ですが、その中でもコーチング学という領域が主な専門となります。では、コーチング学とは何かというと、スポーツの指導や実践のための学ではあるのですが、実はその学体系の構築自体が現在進行形で進んでいる状況であり、その本質を捉えることは難しいものです。

スポーツの実践場面で起こる諸現象を研究対象とする場合、(中心に位置するはずの) コーチング学の周辺にある基礎科学領域(例えば、運動生理学、スポーツバイオメカニクス、スポーツ心理学など)の方法論を用いて分析していくことが一般的に行われています。例えば、「野球の打撃パフォーマンスを向上させる」という課題に対しては、「スイング動作に問題はないか(バイオメカニクス)」、「そもそも筋力は足りているのか(運動生理学)」、「ボールを見る認知能力に問題はないか(スポーツ心理学)」など、様々な切り口から探ることになります。そしてその多くは、現象を数値に置き換えて分析する量的研究です。私自身も、スポーツバイオメカニクスの観点から研究を行うことが多く、いわゆる動作解析を行い、例えばスキルレベルの異なる選手の動作を比較し、優れた選手に共通する動作を明らかにすることによって指導の着眼点や手がかりを導き出す研究を行っています(小倉ほか、2016aなど)。

一方で、このような基礎科学領域で得られた知見(理論知)をそのまま実践に応用することは難しいものです。周辺諸科学の研究が細分化・蜻蛉化していくことによって、そこで得られた知見が現場のコーチからは「役に立たないもの」として捉えられてしまうのです(もちろん、コーチも基礎科学を理解する必要性は言うまでもないですが)。このような理論と実践の乖離は、スポーツ科学分野に限らず、どの分野でも起こっていることではないでしょうか。そのため、「実践現場に生きる私たちは、理論知の詳細な提示によって運動がわかった気にならないように「行為者の立場

から」現象を眺めることを常に自覚しなければならない(會田、2014)ということが重要になってきます。

このような背景を踏まえて、コーチング学領域では、コーチング実践そのものを事例にし、そこで得られた「実践知」を蓄積していくという研究モデル(図子、2017)の重要性が高まっています。私自身が論文化したものとしては、ある野球選手のフィールドイングのスキル指導をした際の事例を詳細に記述し、それを科学的な観点も踏まえて省察・解釈することで、他のコーチの学びとなるような知見、すなわち実践知を提示するというものです(小倉ほか、2016b)。具体的には、ゴロを捕球する際、うまく打球にアプローチできず、バウンドを合わせ損ねた結果捕球ミスをしてしまう選手がいました。そこで、この選手は変化する環境(打球)に対して柔軟に動きを変化させながら適切に対応するという意味での「自動化」の状態ではなく、「自分がどう動くか」という内的注意が強く、環境が変化しても固定化した動きしかできない「機械化・鋳型化」の状態に陥っていると捉え、選手の強すぎる「内的注意」を取り去り、環境(打球)に意識を向けさせる(外的注意)ような練習を行わせた結果、捕球パフォーマンスが向上しました。このように、内的注意が強すぎる結果、外的注意が効果的に働かずパフォーマンスが低下する現象は、野球に限らず、特にオープンスキルの競技ではしばしば起こりうることです。もちろん、この知見がすべての選手に当てはまるほど一般化できるわけではないのはコーチングの領域では自明ですし、仮にすべての選手に当てはまるものならば、それはすでに皆知っている「当たり前のこと」ともいえるでしょう。しかし、改めて事例を外化すると「まあ確かにそうだよね」という知見でも、「うちの選手にも当てはまるかもしれない」、「種目は違うけどこのスキルにも当てはまるかもしれない」というような、他のコーチにも応用可能な実践知を蓄積していくことが、コーチング学では求められています。

事例研究とはいえ、「何でもあり」になってはならず、無数に経験したコーチング事例の中から価値のある事例を見出す力、それをさらに価値づけるために様々な観点から省察・解釈する力が必要であるため、とても難しいことです。しかし、この営みを日々のコーチング現場で繰り返し行っていくことで、コーチング実践力も身につく、同時に研究力も身につけることとなります。そのため、コーチング学では研究と実践は不可分であり、私のようなコーチング学を専門とする者にとっては、研究室や実験室だけでなく、むしろグラウンドが主な研究場所なのです。

また、最近では、異なるスポーツ種目間におけるスキルの共通性を探索する研究（小倉ほか、2022）に着手しています。例えば、野球のゴロ捕球とテニスのグラウンドストロークという異なる2つのスキルには、種目は違っていても共通する点が多くあります。これらに通底する理論を明らかにしていくことで、競技スポーツだけでなく、学校体育の指導現場においても、教員の指導力向上や負担の減少に寄与することができる可能性があります。コーチング学領域では、各専門種目で研究が峭壺化してしまいがちであるため、各スポーツ種目を横断する一般コーチング理論や類型別コーチング理論の構築が喫緊の課題となっています。今は、上記のような研究を通して、コーチング学領域が持つ課題解決に向けて、研究助成なども受けながら取り組んでいます。

自らの研究というよりは、コーチング学とは何かという少し抽象的な内容になってしまいましたが、詳細な研究内容については、私のものに限らず、参考文献をぜひご一読いただけたら幸いです。また、私が行っている具体的なコーチング実践については、今後発刊予定である『彦根論叢』の経済学部100周年記念特集において、「硬式野球部のコーチング」として執筆予定ですので、よろしければまたご一読いただけますと幸いです。



グラウンドは実践の場であり研究の場である

参考文献

1. 小倉圭ほか（2016a）野球内野手における通常のゴロおよびイレギュラーバウンドに対するゴロ捕球動作に関するキネマティクスの研究：上位群と下位群間の下肢および体幹の動作の比較。体育学研究, 61(1)：59-74.
2. 會田宏（2014）コーチの学びに役立つ実践報告と事例研究のまとめ方。コーチング学研究, 27(2)：163-167.
3. 関子浩二（2017）体育方法学研究およびコーチング学研究が目指す研究のすがた。コーチング学研究, 30(3)：129-135.
4. 小倉圭ほか（2016b）大学野球内野手におけるゴロ処理に関するコーチング事例。コーチング学研究, 29(2)：221-228.
5. 小倉圭・道上静香（2022）異なる競技種目におけるステップ調節とパフォーマンスとの関係：野球のゴロ捕球およびテニスのグラウンドストロークにおける類似性の検討。コーチング学研究, 35(2)：311-312.