

コーチング研究〔Ⅷ〕

—— 動機づけフィードバック ——

植田恭史*1・黒須崇仁*2

Study of Coaching〔Ⅷ〕

—— The feedback for motivation ——

by

Yasushi UETA and Takahito KUROSU

Abstract

The purpose of this study was to find out the methodology of feedback on coaching skills. I have investigated about the thought and thinking of athletes for advices and reaction of coach on practical coaching phase and competitive phase.

1. The feedback on the practical coaching phase

It is effectual feedbacks to motivate and to gain self-respect from “words of praise and encouragement” “positive speeches” “recognition and affirmative speeches”. On the contrary, it should be keeping out of “reproachful and negative speeches” “words of discontent and disappointment” from to hurt the athletes pride. When athletes did wrong movements in the practice, it is useful to gain athlete’s challenge skill from “giving hints for next”.

2. The feedback on the competitive coaching phase

It is effectual feedback to make strong pride and to gain self-respect from “recognition to process the endeavor” “words of praise and encouragement” “positive speeches”. On the contrary, it should be keeping out of “reproachful and negative speeches” “words of discontent” from to hurt the athletes pride, and then to have the antipathy. When athletes couldn’t good performance in the competition, it is useful for screw up to step forward from “speeches of changing mind”.

Key words: coaching, feedback, motivation, self-respect, challenge skill, make pride strong

* 1 東海大学体育学部競技スポーツ学科

* 2 東海大学体育学部非常勤助手

I はじめに

「今の良かったよ、ナイスプレイ」、選手の顔が喜びに溢れる。「すごく上手くなったね、やればできるじゃないか」、選手の顔に満足感と自信が漲る。選手を黙って見守る指導者もいる。うなづいたり、ニコニコして選手に応える指導者もいる。選手は指導者に観られることで、安心感を抱き適度な緊張感が保たれ、練習に取り組む。選手は常に周囲の関心と反応を感じながら行っている。スポーツ現場に良く見られる光景である。

指導者の反応や応答が、選手の心理に微妙な変化をもたらす。名取（2007）は指導者の肯定的な言動が選手のやる気を高める¹⁾と報告している。堀田（2007）は、少年サッカー指導において、言葉がけをしたときと、しないときで運動量やボールタッチ数に差が出た²⁾と報告している。つまり、指導者が選手に浴びせる言葉の質や量が選手の情動や行動に影響を及ぼす。

選手の動作や試行に対し、指導者の反応や応答が選手の積極的な行動を促し、努力への動機づけを高める。反対に、選手の不安や緊張を煽り、消極的な行動ややる気を失くす要因となる。

指導者の反応や応答、これはフィードバックと呼ばれるコーチングスキルである。スポーツ動作におけるフィードバックには、内的フィードバックと付加的フィードバックがある⁴⁾。内的フィードバックは選手が動作あるいは運動を行ったあと、自分自身の動作を振り返り、その情報を次の動作に活かすことをいう。付加的フィードバック（以下、フィードバックと呼ぶ）は、選手が動作や試行したあと、指導者がそれに対し見せる反応や応答をいう。

木村ら（2002）は、スポーツ現場におけるフィードバックの機能として3つを挙げている。いい状態を維持、強化する動機づけ、望ましい状態への転換を図るための注意や修正、そして肯定的、否定的内容を問わず単に情報を伝達する機能である^{3,5)}。言い方は異なるが多くの文献で、フィードバックについて同様なことが述べられている。つまり、フィードバックには選手を動機づける働き、パフォーマンス向上に役立てる情報を伝達す

る働きがあるということである。

コーチングにおけるフィードバックは指導者の主な仕事である。選手のパフォーマンス向上や試合の成果は、このフィードバックによって決まるといっても過言ではない。このフィードバックスキルの技術を高めることは意義のあることなのである。

そこで本研究では、コーチングにおけるフィードバックの技術をより充実するために、フィードバックについて深く探ることを目的とした。

II 研究方法

1. アンケート調査

1) 調査対象

コーチングを学ぶ現在スポーツクラブに所属している学生、及び過去クラブ活動を通じて指導者から指導を受けた経験のある180名を対象とした。

2) 調査期間

2008年6月上旬から7月中旬にかけて行った。

3) 調査項目

(1) 記述式質問は練習中と試合における指導者の助言や言葉がけに関する4問。

(2) 選択式質問は練習中と試合における選択例から最も強く思うものに○印を付ける9問。

4) 採用回答数

記述式質問は175名の有効回答、選択式質問は165名の有効回答を採用した。

2. 分類・集計方法

1) 記述式問題の回答はKJ法を使って、助言と言言葉がけを種類ごと整理し、それに共通したタイトルを付けた。そのタイトルごとの助言と言言葉がけの数を集計し、有効回答数に対する割合を求めた。

2) 選択式質問の回答は、選択した項目の数を集計し、有効回答数を100%としたときの割合を算出した。

Ⅲ 結果及び考察

1. 練習における動作または運動後のフィードバック

日々の練習において、指導者のフィードバックが選手の取り組みの意欲や上達する重要な鍵となる。選手の上手になりたい、試合で成功したいという気持ちが更なる努力を継続していく動機づけに指導者はどう答えればよいか。ともすれば選手の意欲を失くしてしまうことにもなるフィードバックについて述べる。練習における動作実施後のフィードバックを上手くやれたときと、上手くいかなかったときの二場面について検討した。

1) 上手くやれたとき（表1）

動機づけとなるフィードバックは、「いいぞ、その調子」「そこがお前の良いところだ」などの『称賛』が31.4%で最も高かった。次いで「いけるぞ、自信をもって」「見違えるほど良くなってる」などの『激励、ポジティブな言動』が28%、「力がついてる」「前より良くなった」などの『肯定する言動、承認』が27.4%、そして『手掛かりとなる助言』が24.6%であった。上手くやれたときを動機づける突出したフィードバックはなく、選手が肯定的に受け止める言動が多かった。

やる気を失くすフィードバックは、「試合で出来なくて意味がない」「出来て当たり前」などの『非難、否定』が60.3%と最も高い値を示した。ほかは『不満、失望、ネガティブな言動』15.3%、

『暴言』13%、『悪いところの指摘』11.5%であった。

練習の結果を知らせることは、動機づけにつながる⁶⁾。上手くやれたときも、上手くいかなかったときも自分自身が体を通じて得た感触と周囲の客観的な情報を照合、確認したいものである。上手くやれたときは、自信をさらに強める反応を得たいと願う。称賛や肯定する言動は上手くやれた動作に自信を強め、その動作をさらに強化・促進することにつながると考えられる。

上手くやれたときにやる気を失くすことはあまり考えられない。しかし、選手自信が納得した動作について非難や否定されると自尊心を傷つけられ感情的になり易い。指導者の心無い言動が選手の満足感を冷やすことになりかねない。

2) 上手くいかなかったとき（表1）

動機づけとなったフィードバックは自分の気付かなかったところの修正に向けての適切な指示などの『手掛かりとなる言動』が47.4%で最も高かった。次いで「力がついてきている、焦らずいこう」「上手くいかないから、面白いんだ」などの『肯定的、ポジティブな言動』が37.1%であった。選手は上手くいかなかったときに動機づけるフィードバックとして、上手くいかなかった原因とそれを修正するための助言を望み、否定的でない肯定的な反応と応答を受け入れていた。

やる気をなくしてしまったフィードバックは、「お前に教えてもダメだ、無駄」「なんでそんなこ

表1 練習における動作後のフィードバック

調査対象数 175名	動機づけとなった		やる気をなくしてしまった	
	フィードバック	割合	フィードバック	割合
上手くいかなかったとき	手掛かりとなる助言	47.4%	非難、否定	35.0%
	肯定的、ポジティブな言動	37.1%	失望、ネガティブな言動	19.5%
	気持ちの切り替え	21.7%	ミス責め立て	17.5%
	慰労、良いところの評価	12.6%	罰、責し文句	10.5%
			暴言、けなし、怒鳴り	7.0%
上手くやれたとき			結果のみの評価	7.0%
	称賛	31.4%	非難、否定	60.3%
	激励、ポジティブな言動	28.0%	不満、失望、ネガティブな言動	15.3%
	承認、肯定する言動	27.4%	暴言	13.0%
	手掛かりとなる助言	24.6%	悪いところの指摘	11.5%
			コメントなし、無視	3.8%
			結果のみの評価	2.3%

※ 割合は、全対象数に対して算出した数値を示す。

と出来ないんだ」などの『非難，否定』が35%で最も高かった。次いで『失望，ネガティブな言動』が19.5%，『ミス責め立て』が17.5%であった。

上手いかなかったときの言葉がけによって選手のやる気が変わる⁷⁾。ミスや間違った動作で上手くやれなかったとき、選手はどこが拙かったのかその情報を得たいと願う。そこで指導者から手掛かりが示されることで安心感が芽生え、挑戦意欲につながる^{7,8)}。

一方、選手が間違った動作のあとに、指導者が不満を表現したり、脅かすことなどで選手に恨みや反抗心、逃避の感情を生み出す⁹⁾。上手いかなかったことで指導者に対し助言を求めているとき、非難や否定されたり、ミスを責められる、失望を表されることで選手は自信を失い、練習への意欲を下げることになる。ネガティブな思考を持つようになると目標を失い、指導者を避け失敗回避の行動をとろうとする。選手は競技活動への魅力の失い、バーンアウトを起こしてしまうことも考えられる⁹⁾。

3) フィードバックのタイミングと頻度

練習時のフィードバックはどんなタイミングでどのくらい量を与えるのが適切か。

選手がいつ指導者に助言や意見を求めるかの質問に対する回答結果を、図1に示した。動作をし終わった直後が51%で最も高く、次いで動作を終わって一呼吸おいた後が34%であった。

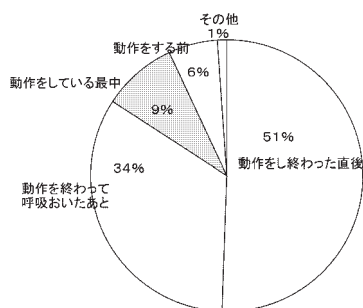


図1 選手がいつ助言や意見を求めるか

プラスの強化である称賛などは、運動直後に与えなければならない。また、選手にやめさせたか

ったり繰り返してほしくない動作に対して、選手が動作を行った直後に与えなければならない³⁾。選手の運動結果に対する認知はとても敏感であり、運動直後のフィードバックが有効となる。しかし、修正などの助言を与える場合は、選手自身が行う内的フィードバックの時間をおくことが望ましい。これまでの報告では、即時的なKR（結果の知識）は遅延的KRに比べて習得試行中、保持テスト両方とも成績が劣っていた^{7,9)}。即時に助言が与えられると、内的フィードバック情報を処理する前に助言が与えられるため、選手自身が内的フィードバック情報を処理しなくなる。つまり、選手自身が行う修正箇所を認知せず、指導者の助言に頼ってしまい、自分自身で動作を修正する力が向上しなくなるためとされる。

このことから、動作を引き続き継続させるときと反対にやめさせたい動作は運動直後に、そして修正や間違った動作を改めさせたいときは運動終了後少し時間をおいてフィードバックすることが望ましいと考えられる。

次に、選手がどのくらいの量の助言を指導者に求めるかの質問に対する回答結果を図2に示した。2～3回に一回程度または数回に一回程度が41%、一つの課題が終了したときが39%であった。

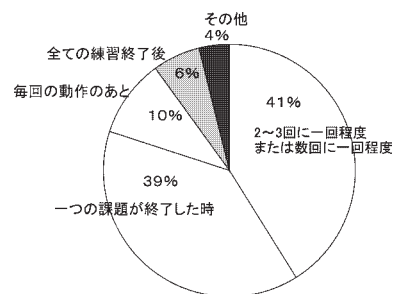


図2 選手がどのくらい助言を求めるか

全ての試行で助言を与えるよりも、与える頻度を半分に減らしたほうが練習を終えた次の日のテストパフォーマンスでは優れていた⁸⁾。動作遂行後、毎回与えるよりも数試行に一回の割合のように減らして助言を与えたほうが練習した技能の運動記憶の保持が促進される¹⁰⁾。今回の調査対象が学生選手ということで、かなり経験年数もあり自

表2 試合結果に対するフィードバック

調査対象数 175名	動機づけとなった		やる気をなくしてしまった	
	フィードバック	割合	フィードバック	割合
ミスして上手く いかなかった試合	気持ちの切り替え	32.0%	非難、否定	49.6%
	激励、ポジティブな言動	26.9%	ミス責め立て	14.5%
	慰労、努力・過程の評価	24.0%	罰、脅し文句	12.2%
	ミスの原因と次回への手掛かり	20.6%	失望、ネガティブな言動	9.2%
			助言なし、無視	8.4%
満足のいく試合が出来た			暴言、けなし	6.9%
	努力や過程の評価、承認	34.3%	非難、否定	49.1%
	激励、ポジティブな言動	34.3%	不満、ネガティブな言動	38.2%
	称賛	25.7%	結果のみの評価	3.6%
	次回への手掛かりとなる助言	19.4%	無言、コメントなし	3.6%
	感動、喜びなど	6.3%	指摘、注意	2.7%

※ 割合は、全対象数に対して算出した数値を示す。

分自身の動きを認識でき十分にコントロールできることから、今回の調査結果になったと考えられる。

選手は動作後、自分の動作を振り返り獲得したフェルトセンス¹¹⁾をフィードバックして、次の動作に活かしている。それをすることで技術の習熟、安定につながる。したがって、ある程度経験を積んだ選手に対するフィードバックの頻度は徐々に減らしていくことが望ましいといえる。

2. 試合結果に対するフィードバック

試合を終えた選手にどんな言葉がけ、助言をすればよいか。選手を更なる努力に向ける動機づけとなるフィードバックと、選手が努力をあきらめてしまうフィードバックについて述べる。

1) 満足のいく試合が出来たとき (表2)

動機づけとなるフィードバックは、「練習の成果が出たね」「今日までやってきたことが出てきた」などの『努力過程の評価、承認』と「よく頑張った」「やれば出来る」「次も期待してるぞ」などの『激励、ポジティブな言動』が34.3%で最も高かった。次いで「お前たちは最高だ」「ナイスプレイ」「良くやった」などの『称賛』が25.7%、『次回への手掛かりとなる助言』が19.4%であった。選手を動機づける突出したフィードバックはなく、また一つのフィードバックだけでなく複数のフィードバックが合わさり、動機づけていた。

満足のいく試合が出来たときのやる気を失くすフィードバックは、「勝って当たり前」「そんな試

合結果で満足するの」などの『非難、否定』が49.1%で最も高かった。次いで「素直に喜んでくれない」「今日は何も良いところがない」などの『不満、ネガティブな言動』が38.2%であった。満足のいく試合で気分も良くどんなことでも肯定的に受け止めがちだが、その気分を悪くするフィードバックとしてこの二つが挙げられた。

トム・コラネン (2004)⁴⁾は、良いところを褒め、今やっていることが正しいのだと認めることで、達成感を感じさらに上を目指そうという気にさせると述べている。選手自信が満足いく試合が出来たと感じているとき、良かったところを褒める激励、承認することが動機づけとなり更なる努力することとなると考えられる。努力過程の評価は、自発性や創意工夫などの成功に至ったプロセスについて認めることで、より自信を高めプライドを強めるのに役立ち、それを継続して実行しようとする意欲を強化・促進することになる^{12,13)}と考えられる。

満足のいく試合が出来たときの『非難、否定』はやる気を失くすフィードバックであり、マイナスのフィードバックは動機づけにならず、むしろやる気を失くす⁴⁾ことが報告されている。指導者のマイナス言葉が選手の心理に与える影響は大きく、能力の否定や処罰は選手のモチベーションを減退させる^{6,14)}とされ、選手の状況によっては使用を避けるべきであろう。

2) ミスして上手くいかなかった試合のとき (表2)

動機づけとなったフィードバックは、「ミスは

気にしないで次考えろ」「こんなときもある次頑張ろう」などの『気持ちの切り替え』が32.0%で最も高かった。次いで「あんたはやれば出来ると信じてる」「いつか出来るからあきらめるな」などの『激励, ポジティブな言動』が26.9%, 「積極的にチャレンジした結果だから良い」「お前にはお前の役割がある」などの『努力過程の評価, 慰労』が24.0%, 『ミスの原因と次回への手掛かり』が20.6%であった。満足のいく試合が出来たときと同様に, 選手を動機づける突出したフィードバックはなく, 複数のフィードバックを合わせ, 選手の心理状態を見ての言動が多かった。

ミスして上手くいかなかった試合では, 選手の心理状態は落ち込み自信を失いかけてしていると推測できる。その状態へのフィードバックは慎重でなければならない。選手に自信を取り戻させ, 前に向かう意欲を高めていくことが必要である。そこでミスしたプレイには「ドンマイ」「もう少しだ」など気持ちを楽にすることや, 「肩に力が入っているぞ」「落ち着け」などリラックスを促すことの『気持ちの切り替え』の言葉がけが望まれる。あるいは選手を安心させるためにうなづきや, 手をたたきしぐさ, そして穏やかな視線を返す^{10,14)}ことなどの慰労や激励が望まれるだろう。

やる気を失くしてしまったフィードバックは, 「もうやめろ, やってもお前には意味がない」「練習の成果が全く見られない」「お前に試合へ出る資格はない」などの『非難, 否定』が49.6%で最も高かった。次いで『ミスの責め立て』が14.5%, 「負けたら……」「走ってこい」「メンバーから外すぞ」などの『罰, 脅し文句』が12.2%であった。

選手はわずかなことであっても自分が進歩している, あるいは成長したと自覚できることが動機づけとなる¹⁴⁾。指導者の『不満, ネガティブな言動』は, 選手の自尊心を傷つけることとなり著しくモチベーションを下げることになる。どんな言葉でも選手自身の置かれている立場やシチュエーションによって受け取り方が変わるので留意すべき事柄である。

ミスして上手くいかなかった試合は, ただでさえ心にダメージを負っている。ミスの責め立て, 処罰や脅し文句は, 選手の気持ちをさらに傷つけ

る形となる。個人的な感情に流されず, 冷静さを失わない^{2,13)}よう気をつけなければならない。どんなときでも選手の気持ちを汲んだ対応が大切である。『次回への手掛かり』は挑戦意欲をかき立てることにつながる⁷⁾。満足のいく試合が出来たとき, ミスして上手くいかなかったとき, とともに次回への手掛りは動機づけに有効なフィードバックとなり得る。

3) フィードバックのタイミング

試合時のフィードバックはどのようにしたら, 選手に受け入れられ, 動機づけとなるのか。選手へのフィードバックのタイミングについて述べる。

選手はいつ指導者の助言や意見を望んでいるか。図3は試合中, 選手が指導者に助言や意見をいつ望むかを示したものである。試合を終え一呼吸おいたときが35%で最も高く, 次いで試合を終わった直後が27%, 試合をする前が25%の順であった。

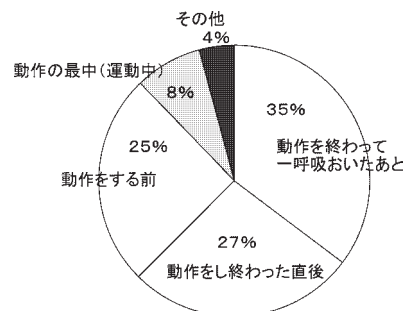


図3 試合時、選手がいつ助言や意見を望むか

これまで選手にいち早く助言することが上達を高めるものと考えられていた。しかし, 今調査結果が示したのは, 試合を終え一呼吸おいたときであった。試合は多くの情報をもたらしてくれる。選手は試合を振り返り, 分析を行う¹¹⁾。その分析結果と指導者の助言や意見を聞くことで, 自分の判断の是非, 今後どうすればよいかなどの手掛かりとなる情報を得ることになる。

最近では内的フィードバックが技術上達に重要と考えられるようになった。そのため動作実施直後に助言する即時的よりも, 数秒遅らせて行う遅延的フィードバックのほうが良いとする考えが多く示されるようになった^{3,10)}。試合を終え一呼吸

おいたときに次いで多かった試合が終わった直後についても、選手が自分の動作を振り返るフィードバックを考えて助言することで、選手の内的フィードバック情報を阻害することが避けられる。

試合時は動作をする前に指導者の助言を望む選手も多い。これはフィードバックと異なり、事前に情報を入れることで試合を有利にするためのものと考えられる。選手は自分のことをよく知っている指導者から、注意すべき点や相手の情報などを知ることで、安心し自信を持って試合に臨もうとしたものだと考えられる。

3. フィードバックの技術

練習、試合を問わず指導者の反応や応答は、選手の情動に大きく関わっている。指導者は選手の表情や行動から、選手の心理状況を読み取り、その行動を強めたり前向きな行動に転換したりすることが求められる。選手は動作や試行、試技が終わったとき何を考えているのか、何を求めているのだろうか。

1) 選手の要求に答えるフィードバック

練習中における選手が指導者の助言や言葉がけを必要とするのは、どんなときかに対する回答結果は、「どこが悪いか（どうなっていたか）分からないとき」が55%、「何度やっても上手くいかないとき」が29%であった。「ミスしたとき」と「上手くいったとき」は10%以下であった。（図4）

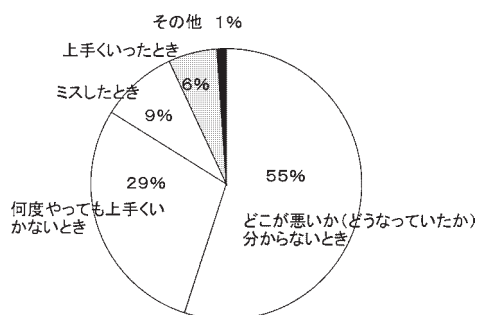


図4 練習中、選手がどんなとき助言や言葉がけを必要とするか

同様に試合中においては、「どこが悪いか（ど

うなっていたか）分からないとき」が32%、次いで「上手くいったとき」が29%であった。「何度やっても上手くいかないとき」と「ミスしたとき」は16~17%であった。（図5）

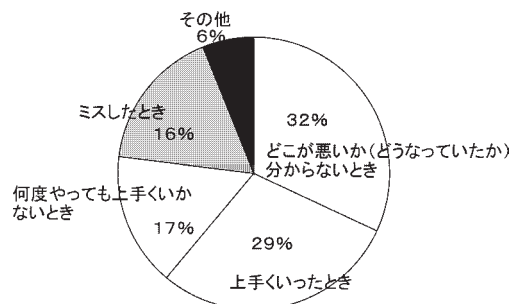


図5 試合時、どんなとき選手が助言や言葉がけを必要とするか

選手は練習中、自分の行った動作に対し、良かったか悪かったか、あるいはどこがどうなっていたかを振り返り、内的フィードバックを行う³⁾。キャリアが浅い選手や初級者などは、自分の動作を認識できないことがある。キャリアがあっても自分の間違いに気付かないときもある。選手は自分自身の動作を、指導者からの客観的な助言や意見を求め、要求サインを出すと考えられる。選手がどこが悪いか、どうなっていたのか分からないとき何らかの意思表示をすることが多いと考えていい。つまり、練習、試合を問わずそんな場合は、どこが悪かったのか、どんな状態だったのか、どうすればいいのかなどの助言が適切だろう。

試合中における「上手くいったとき」が2番目に多かったのは、好調さをアピールすることで試合に臨む安心感や勇気を得たいがためと考えられる。選手は常に自分との戦いであり、自分自身で何とかやり切りたいと思う。どんなことでも自分にプラスとなる要件をアピールし、それを承認してもらうことで安心感を得たり勇気付けられる。指導者はそのアピールに対し、十分な応答をすべきである。

2) 選手の受け入れやすい非言語フィードバック

選手が指導者の反応・応答で受け入れ易い、受け入れ難い態度や行為とはどんなことか尋ねた。

その調査結果によると、「うなづいてくれる」が49%で、約半数の選手が受け入れ易いと回答した。反対に受け入れ難いのは、「無関心や無視」が52%で、こちらも半数以上が受け入れがたい態度や行為と回答した。(図6, 7)

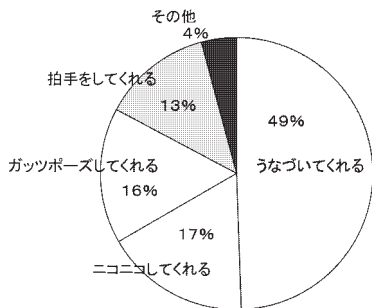


図6 受け入れやすい指導者の反応・応答

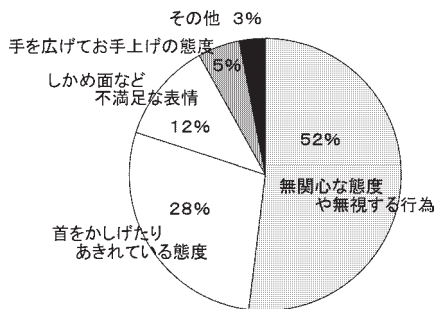


図7 受け入れ難い指導者の反応・応答

コミュニケーションに承認スキルがある¹⁵⁾。「うなづき」は肯定や承認を示すしぐさである。選手が動作あるいは課題を遂行したとき、指導者の反応、応答が何を表しているかを選手が感じ、心理状態に影響する。マズローの欲求段階に承認欲求があり、それが満たされることで人は快感を感じ、前向きな行動になる¹⁶⁾。今調査の回答で「うなづいてくれる」が最も多かったことは、指導者の反応、応答が自分の動作や行動が正しいことであり、今の状態を維持、継続することを薦めていてくれるものと受け取れることが理由と考えられる。

選手の動作や試行のあと黙殺、応答なしなどは最もやる気を失くさせる反応である⁴⁾。指導者の無視は、選手のモチベーションを減退させ、心理ダメージが大きい¹⁴⁾。受け入れ難い態度や行動に

対する回答で、無関心や無視が多かった理由は努力する気持ちを失くすことに他ならないことが理由と考えられる。指導者は選手のおかれている状況に応じて、選手に必要な動機を刺激していく工夫を忘れてはならない。

IV まとめ

コーチング現場における選手の動作または運動後に対する指導者のフィードバックを調査し、検証した。その結果、以下のことが明らかとなった。

1. 練習時における動作または試行結果に対するフィードバック

1) 上手くやれたとき

『称賛』、『激励、ポジティブな言動』、『肯定する言動、承認』は自信を高め、強化・促進に有効なフィードバックである。反対に『非難、否定』、『不満、失望』、『暴言』は自尊心を傷つけるので避けるべきである。

2) 上手くいかなかったとき

『手掛かりとなる言動』、『肯定的、ポジティブな言動』は挑戦意欲を掻き立て、動機づけ有効なフィードバックである。反対に、『非難、否定』、『失望、ネガティブな言動』、『ミス責め立て』は心理的ダメージを与え、自信喪失、失敗回避などの行動をとるので避けるべきである。

3) フィードバックのタイミングと頻度

与えるタイミングは、動作や試行を引き続き継続させるとき、反対にやめさせたい動作のときは運動直後が望ましく、動作の修正や間違いを改めさせたいときは、運動後少し時間をおいて行うことが望ましい。

与える頻度は、内的フィードバックを重要視して動作や試行後、毎回与えるのではなく、数回に一回程度与えることが望ましい。そして経験年数、習熟度によって与える頻度を少なくすることが望ましい。

2. 試合結果に対するフィードバック

1) 満足のいく試合が出来たとき

『努力過程の評価、承認』、『激励、ポジティブな言動』、『称賛』、『次回への手掛かりとなる助言』は、自信を高めプライドを強めるのに有効なフィードバックである。反対に『非難、否定』『不満、ネガティブな言動』はプライドを傷つけ、反感や反抗心を抱かせるので避けるべきである。

2) ミスして上手くいかなかった試合のとき

『気持ちの切り替え』、『激励、ポジティブな言動』、『努力過程の評価、慰労』、『ミスの原因と次回への手掛かり』は選手の心理状態に配慮し、前へ一歩踏み出す勇気を与え早く立ち直らせるのに有効なフィードバックである。反対に、『非難、否定』、『ミスの責め立て』、『罰、脅し文句』はダメージを負った選手の心理に追い打ちを掛けることになるので避けるべきである。

3) フィードバックのタイミング

与えるタイミングは、選手自身が試合を振り返りための時間をとり、試合を終え一呼吸おいて与えることが望ましい。

3. フィードバックの技術

1) 選手の要求に答えるフィードバック

練習中、試合時共「どこが悪いか（どうなっていたか）分からないとき」に指導者の助言を必要としていた。

2) 選手の受け入れやすい非言語フィードバック

「うなづいてくれる」が選手に受け入れやすい指導者の反応・応答であった。反対に、「無関心や無視」が選手に受け入れ難いものであった。

フィードバックによって選手が変わって行く。選手の動作や試行結果に対し、指導者の反応・応答がどうかで選手の情動や行動に影響を及ぼす。指導者にとって責任重大なところであり、よく考えて対応するよう認識しなくてはならない。フィードバックスキルを高め、選手とともにコーチングを楽しもうではありませんか。

引用・参考文献

- 1) 名取洋典 (2007)；指導者のことばがけが少年サッカー競技者の「やる気」に及ぼす影響，教育心理学研究，17，p. 125-131.
- 2) 堀田健治 (2007)；少年サッカー指導における言葉がけと選手の運動量及びボールタッチ数の関係，東海大学大学院，修士論文
- 3) R.W. クリスチナ，D.M. コーコス著，豊田博ほか訳 (1991)；コーチングマニュアル スポーツ技術の指導，大修館書店，p. 91-104.
- 4) トム・コラネン著，高遠裕子訳 (2004)；魔法のコーチング，日経 BP 社，p. 90-145.
- 5) 木村 孝ほか (2002)；自分を伸ばす「実践」コーチング，ダイヤモンド社，p. 123-135.
- 6) 松田岩男 (1984)；日本スポーツ心理学会編，不昧堂出版，p. 50-51，118-119.
- 7) 筒井清次郎 (2004)；スポーツ指導に活かすためのスポーツ心理学，スプリント研究14，p. 18-28.
- 8) 杉原 隆他 (2000)；スポーツ心理学の世界，福村出版，p. 33-38，101-120.
- 9) 藤田 厚 (1998)；日本スポーツ心理学会編「コーチングの心理 Q&A」，不昧堂出版，p. 32-33，56-57.
- 10) 植田恭史 (2006)；コーチング研究〔Ⅵ〕—指導者の言葉—，東海大学紀要体育学部第36号，p. 65-70.
- 11) 植田恭史 (2005)；コーチング研究〔Ⅴ〕—水平競技種目におけるアドバイサー—，東海大学紀要体育学部第35号，p41-48.
- 12) 江川文成 (1989)；実践スポーツ心理学，大日本図書，p. 33-38.
- 13) 植田恭史ほか (2001)；コーチング研究〔Ⅰ〕—学生アスリートのモチベーション—，東海大学紀要体育学部第31号，p. 1-6.
- 14) J.W. ムーア著，松田岩男他訳 (1970)；スポーツコーチの心理学，大修館書店，p. 130-161.
- 15) 菅原裕子 (2001)；聞く技術・伝える技術，オーエス出版 (株)，p. 106-174.
- 16) 上村光弼 (2002)；最強のパフォーマンスコーチング，PHP 研究所，p. 112-133.