

大学女子バレーボール部における承認型コーチングの実践

水野秀一¹⁾、太田咲希²⁾

¹⁾長崎国際大学健康管理学部訪問研究員

²⁾長崎国際大学人間社会学部

キーワード; バレーボール、承認型コーチング、ゲーム分析

[要 旨]

バレーボールにおけるコーチングの資料を得ることを目的として、承認型コーチングによるチーム作りが、2012年度のNKU女子バレーボールチームの春季リーグ大会と秋季リーグ大会の結果に与えた影響について検討を行った。主な結果は以下の通りである。

- 1) チームの生活・練習・試合における目標を選手主導で決めて実践した結果、選手たちは自分がチームの一員であるという自覚をしっかりと持ち、積極的にチームの勝利について考える姿勢が強まること示唆された。
- 2) 選手主導のチーム作りを行った結果、それぞれがチーム作りに関わっているという思いから結束力が生まれ、チーム力が高まること示唆された。
- 3) サイドアウト率が低いという自分たちの課題を明確にして練習を行った結果、秋季リーグ戦においてサイドアウト率を高めることができた。
- 4) “自分たちのアタックミスが多い”ことを自覚して練習した結果、秋季リーグ戦においてアタック失点数を5%水準で有意に減らすことができた。
- 5) 練習試合や大会にデータ分析を用いた結果、選手が自分のパフォーマンスやチームの客観的評価ができるようになった。

これらより、承認型コーチングによって、良い結果が得られることが示唆された。

スポーツパフォーマンス研究, 7, 67-76, 2015年, 受付日:2014年12月19日, 受理日:2015年4月28日
責任著者: 水野秀一 〒859-3298 長崎県佐世保市ハウステンボス町2825-7 sr_shuichi06@hotmail.com

Coaching method emphasizing approval: University women's volleyball team

Shuichi Mizuno¹⁾, Saki Ohta²⁾

¹⁾ Nagasaki International University, Faculty of Health Management

²⁾ Nagasaki International University, Faculty of Human and Social Studies

Key words; volleyball, approval method of coaching, game statistics

[Abstract]

In order to build a reference for future volleyball coaching, the present authors examined how a university women's volleyball team would react to a method of coaching that emphasized approval. The coaching method was implemented with the NKU University women's volleyball team during the 2012 spring and autumn league competitions. The following were observed:

The players decided on slogans for use outside of the court, at practices, and at games. All the participants were members of the team, which led them to think spontaneously about how they could contribute to the team's wins.

Specific goal setting and team building by the players generated solidarity, which led to strengthening the bond among the players.

The players trained in order to improve their low side-out percentage. By setting a clear goal, even though the number of perfect pass points decreased, the side-out percentage increased from the spring to the autumn competitions.

When the players trained, they bore in mind that the team had tended to miss often. After acknowledging this tendency, the miss points decreased, as was shown when the results in the spring competition were compared to those in the autumn competition.

By analyzing data from the scrimmage and competition results, the players were able to evaluate their performance objectively.

The coaching method emphasizing approval appeared to have good results.

I. 緒言

慶応義塾大学ラグビー部の上田昭夫元監督は、猛練習によって精神力をつけ、技術的なマイナス面を補い、1986年に社会人王者のトヨタ自動車を破ってラグビー日本選手権で優勝し、勇退した。しかし、その後慶応義塾大学ラグビー部の低迷が続いたために復帰したが、上田監督を待っていたのは「外国人のコーチを選んでほしい」や「戦術は学生が決めたい」などと勝手な自分たちの要望を聞かせようとする選手の声であった。かつて日本一にチームを導いた自分が現場に戻れば、選手は自分の話を快く受け入れてくれると思っていた上田監督は学生の対応に戸惑ったが、相手を否定したり自己不信に陥ったりせずに「時代が変わり、どうも学生気質も変わったみたいだ。やり方、戦略を変えなければ選手は動かせない」と思い、最低限のルールを決めた上で練習の準備の仕方や合宿所での過ごし方、練習をいかに行うかに至るまで、ある程度学生に任せるようにした。つまり、伝統や厳しさにこだわる体育会の根性型コーチングから、選手を信じて任せる承認型コーチングへ移行したのである。そして、慶応義塾大学ラグビー部は、創部100周年の2000年に14年振りの大学選手権優勝を果たした(上田, 1999)。

鈴木は、「部下の裁量で進められる部分をきちんと与えて仕事を振り、そして、最終的な責任はこちら側が取るというスタンスで任せる時、部下たちのやる気を一番引き出す事ができる。任されると、その集団の中で必要とされ、協力の輪の中に確かに組み入れられていると感じられる。任せるという行為は、最高の承認である。」と、述べている(鈴木, 2003)。小林は、「欧米におけるコーチングは、監督と選手は対等に話し合うことができ、監督は説明責任を全うし、選手の納得を促した上で日々の練習が成り立っている。指導者が強制するのではなく、選手が自らへ強制を与えるのである。」と報告している(小林, 2010)。Kiralyは、「指導者主導の練習が少なくなり、選手主導の練習が増えた時に世界1位になった。」と述べている(Kiraly, 2010)。勝田は、バレーボール元アメリカナショナルチームのヨーコ・ゼッターランド氏が日米両国の指導者を比較する中で「アメリカに渡って最初に驚いた事は、積極的にボールに飛びついてレシーブしようとしてミスしてしまった時に、コーチから“Nice Try!(ナイス・トライ)”と言われたことだった」と述べている(勝田, 2002)。

本研究では、監督が主導し、選手たちはただ「やらされる」だけのコーチングを根性型コーチングとし、選手主導で行われるコーチングを承認型コーチングと定義する。

これまで承認型コーチングにより素晴らしい結果を残してきた事例は見られるが、その効果を検証した研究は見られない。そこで、筆者は九州大学女子1部リーグに所属するNKU女子バレーボールチーム(以下、NKUチーム)を指導する立場として、大学女子バレーボール部を題材とし、承認型コーチングにより選手たちがいかに成長し、チームワークが高まり、チーム力が向上したかを2012年度の春季リーグ大会と秋季リーグ大会の結果を比較検討することによって、その効果を検証することを目的とした。

II. 方法

1. 調査対象(チーム概要)

NKUチームは創部13年目であり、2003年度の秋季から九州大学女子1部リーグに所属している。2012年度の春季リーグ大会では4勝3敗で5位、秋季リーグ大会では5勝2敗で3位に順位を上げた。部員は4年生5人、3年生7人、2年生5人、1年生8人の合計25人で、コーチングスタッフはMS監督のみであった。MS監督は2011年の秋季リーグ大会前にNKUチームの監督に就任してから承認

型コーチングを実践し、2012 年春季リーグ大会は監督として 2 回目のリーグ大会であった。その他のスタッフとして、大学外部の病院から理学療法士 1 名がトレーナーとして月 2 回来学して選手の身体のケアを行い、選手は必要があれば病院へ出向いて行って治療を受けていた。また、ウエイトトレーニング、コンディショニングの指導も同トレーナーが行っていた。

2. 承認型コーチングの内容(目標や練習時間を含む)

NKU チームは、12 月に行われる全日本バレーボール大学女子選手権大会が終わって新チームに移行する時に次年度のチーム目標を選手主導で立てており、2012 年度の目標は「春季リーグ大会でベスト 4 に入り、秋季リーグ大会では優勝争いをする」と掲げた。それらの目標を具現化するため、選手主導で生活、練習、試合における具体的な行動目標を決めた(表 1)。根性型コーチングにおいては長時間練習を行い、休日も与えられないが、承認型コーチングでは限られた時間のその中で最大限パフォーマンスを発揮するように平日の練習時間は 2 時間と設定し、毎週月曜日は休養日とした。対外練習試合や大会、さらにはチーム内の練習においても個人の成績を数値化し、選手たちが自分のパフォーマンスを客観的に評価できるようにした。例えば根性型コーチングでは、ただ目の前にあるボールをひたすら追いかける練習であるが、成績を数値化して客観的評価を用いることにより、アタック決定率やサーブレシーブ返球率等の個人の目標、そしてチームの目標を明確にして練習に取り組めるようにした。

表 1 2012 年度チームの目標

生活	<ol style="list-style-type: none"> 1. 私は、生活のリズムを一定にします。 2. 私は、体育館、部屋を綺麗にします。整理、整頓！ 3. 私は今いるこの環境(大学、体育館、バレー部、家族、友人、先生)に、感謝します。 4. 私は、報告、連絡、相談をまめにします。 5. 私は、勝つチームに値する行動をします。 6. 私は、コート内・外で NKU 女子バレーボール部の一員であるという自覚を持った行動をします。 7. 私が履修授業を決めたので、責任を持って単位を取得するために授業に出席します。他人に迷惑をかけないように遅刻、私語をしません。
練習	<ol style="list-style-type: none"> 1. 私は体育館に来たら、その日の目標をホワイトボードに毎日書きます。 2. 私は、自分の役割を常に考え、それを果たします。 3. 私は、体育館には戦場に来る気持ちで入ります。 4. 私は、体育館では目の色を変えます。 5. 私が出る杭になります。 6. 私は、練習に私情を持ち込みません。 7. 私は、練習中バレー以外の私語をしません。 8. 私は、意識が低い人を見逃さず、声をかけます。(自分だけでなく、他人も意識する) 9. 私は自ら考えて行動し、成長します。 10. 私は、笑顔を絶やしません。
試合	<ol style="list-style-type: none"> 1. チームの為に戦い、何がチームにとってベストかを常に考える。 2. チームでまとまって行動する。自由行動の時は、学年でまとまって行動する。 3. 荷物を整理、整頓する。 4. 保護者や先生方に挨拶をする。

3. 調査および分析項目

1) 選手レポート

選手レポートは、春季および秋季リーグ大会に出場した選手の特徴、チーム状況を把握するために「大会に向けて個人として立てた目標と取り組み、それに対する自己評価」また、「大会に向けてチームとして立てた目標と取り組み、それに対する評価」の2点について調査用紙に記述してもらった。

2) 技術結果および試合結果

春季および秋季リーグ大会に出場した選手の技術結果および試合結果は、Data Project 社の Data Volley2007 Ver.3.5.9 を用い、以下の7項目を算出した。

なお、データは偏りをなくすために同じ評価者が入力を行った。また、春季リーグ大会と秋季リーグ大会では、セット数が異なるため、本数についてはセットで割った。

春季リーグ大会と秋季リーグ大会の比較の統計処理は、統計処理ソフト PASW Statistics 18 を用い、対応のある2群のノンパラメトリック検定を行った。

(1) アタック

- 1) 総数(総数/セット数)
- 2) 得点数(得点数/セット数)
- 3) 失点数(失点数/セット数)

(2) サーブレシーブ

- 1) 総数(総数/セット数)
- 2) 成功数[成功数(コンビネーションが使える)/セット数]

(3) サイドアウト

- 1) 得点数(サーブレシーブアタックからの得点数/セット数)
- 2) サイドアウト率(得点数/サーブレシーブ総数×100)

(4) サーブ

- 1) 総数(総数/セット数)
- 2) 得点数(得点数/セット数)
- 3) 失点数(失点数/セット数)

(5) ブレイク

- 1) 得点数(ディグアタックからの得点数/セット数)
- 2) ブレイク率(得点数/全体のディグ数×100)

(6) ブロック

- 1) 決定数(ブロック決定本数/セット数)

(7) 失点

- 1) 総失点数(総失点数/セット数)

III. 結果

1. 春季リーグ大会の NKU チームの試合結果について

試合は、第1週目に準優勝したFU、優勝したKTUに二連敗したが、第2週目でフルセットの末二連勝することができた。第3週目は初日にFKUにストレートで敗れたものの、その後立て直して連勝し、4勝3敗で春季リーグ大会を終えた(表2)。

表2 春季リーグ大会 NKU チームの試合結果

第1週	NKU	1 (20-25,27-25,24-26,20-25)	3	FU
	NKU	0 (17-25,17-25,18-25)	3	KTU
第2週	NKU	3 (29-31,25-19,23-25,25-22,16-14)	2	SJU
	NKU	3 (25-23,25-16,16-25,33-35,15-8)	2	KKU
第3週	NKU	0 (25-27,16-25,22-25)	3	FKU
	NKU	3 (25-18,25-20,19-25,25-19)	1	SWJC
	NKU	3 (25-11,25-17,27-25)	0	SU
				最終成績 5位(4勝3敗)

NIU チームの最終順位は参加8チーム中5位であった。

試合に関するデータでは、アタックの失点数において1セットあたり5.6本、サーブレシーブ成功数1セットあたり15.7本、サイドアウト率は46.8%であった(表4)。

2. 春季リーグ大会後の選手のレポートについて

YA 選手(キャプテン):「課題は春合宿で見つかった“自分たちのミスが多い”ということだ。チーム力を高めるために、一人一人としっかりコミュニケーションを取る必要がある。何事も一人では進まないから、チームメイトに相談しながら問題を乗り越えたい」

WS 選手:「1セットを取った後のセットで休んでしまい、次のセットを取られることがあった。また、セット中盤に連続失点をしてそのセットを取られることが多かった。チーム力を上げていく必要がある。」

KY 選手:「チーム全体が同じ目標、同じ気持ちで毎日練習していかなければいけない。一人でも違う気持ちや中途半端な気持ちでやっていると勝てない。そういう気持ちを持たせないようなムードを作っていく。」

OS 選手「少しずつではあるが、試合後に私(アナリスト)の所へ来て、アタック決定率やサーブレシーブ返球率を確認する選手が増えてきている。」

3. 秋季リーグ大会までのチーム状況と結果について

秋季リーグ大会では、第1週目の2試合をフルセットの末勝利できたことでチームに安定感が生まれた。第2週目は二連敗であったが、準優勝のFUから2セット奪い、優勝したKTUからも1セットを奪うことができた。その結果、第3週目は1セットも落とすことなく三連勝することができた。NKU チームの2012年秋季リーグ大会は5勝2敗となった(表3)。

表3 秋季リーグ大会 NKU チームの試合結果

第1週	NKU	3 (18-25、19-25、25-22、25-16、15-12)	2	KKU
	NKU	3 (25-21、27-25、23-25、20-25、15-8)	2	FKU
第2週	NKU	2 (25-18、21-25、25-17、23-25、10-15)	3	FU
	NKU	1 (21-25、21-25、29-27、17-25)	3	KTU
第3週	NKU	3 (25-18、25-12、25-22)	0	SWJC
	NKU	3 (25-17、25-23、25-20)	0	SU
	NKU	3 (25-17、25-12、25-21)	0	SJU
				最終成績 3位(5勝2敗)

NKU チームは、KTU、FU に続き第3位という成績であった。

試合に関するデータでは、アタックの失点数において1セットあたり4.6本、サーブレシーブ成功数1セットあたり12.1本、サイドアウト率は51.1%であった(表4)。

表4 春季リーグ大会と秋季リーグ大会のデータ比較

	春季リーグ大会	秋季リーグ大会
総セット数	27	28
勝ちセット数	13	18
負けセット数	14	10
勝率	48.1%	64.3%
(1)アタック		
1) 総数(総数/セット数)	44.6	43.0
2) 得点数(得点数/セット数)	14.5	13.7
3) 失点数(失点数/セット数)	5.6*	4.6*
(2)サーブレシーブ		
1) 総数(総数/セット数)	21.0	18.9
2) 成功数[成功数(コンビネーションが使える)/セット数]	15.7*	12.1*
(3)サイドアウト		
1) 得点数(サーブレシーブアタックからの得点数/セット数)	9.9	9.6
2) サイドアウト率(得点数/サーブレシーブ総数)	46.8%	51.1%
(4)サーブ		
1) 総数(総数/セット数)	22.6	22.4
2) 得点数(得点数/セット数)	0.7	1.2
3) 失点数(失点数/セット数)	1.1	0.8
(5)ブレイク		
1) 得点数(ディグアタックからの得点数/セット数)	7.3	6.9
2) ブレイク率(得点数/全体のディグ数)	32.2%	30.7%
(6)ブロック		
1) 決定数(ブロック決定本数/セット数)	1.9	1.6
(7)失点		
1) 総失点数(総失点数/セット数)	5.8	5.0

*:P≤0.05(正の順位に基づく)

4. 秋季リーグ大会後の選手のレポートについて

YA 選手(キャプテン):「最初キャプテンを任された時には不安で、私の思うようなチームになれるのか、もっと明るいチームになれるのかと思っていたが、今となっては、本当にチームが変わったなど感じる。」

HC 選手:「チーム全体としてすごく良いチームになった。コートに立っている選手、データをしている

人、ベンチスタッフと全員が一丸となって戦えた。またメンバーチェンジで入った選手もしっかりと活躍が出来た。」

WS 選手:「コートの中での会話が増え、1点1点チームとして本当に喜べて楽しめた。」

UA 選手:「自分たちの持ち味が出せ、負け試合でも観客が楽しめ、知らず知らずのうちに応援したくなるような試合が出来た。」

IV. 考察

1. 試合結果の分析について

眞鍋は、サーブレシーブで好成績を上げると成績上位になる可能性が非常に高くなると述べている(眞鍋, 2011)。NKUチームのサーブレシーブ成功数は、春季リーグ大会と比較して秋季リーグ大会では低下したが、反対にサイドアウト率が4.3%上がったため、順位の上昇は、サイドアウト率の上昇が影響していると考えられる。春季リーグ大会の結果から、サイドアウト率が46.8%と低かったため、選手たちはサーブレシーブ返球率が良くてもその後の攻撃が決まらなければ勝利には結びつかないと分析した。このため、個人のアタック決定力を高めようと、打つ選手を一人に限定したアイアンマンゲーム(1人対6人)で、マークされても決める練習を繰り返し行った結果だと考えられる。

キャプテンのYA選手は、「自分たちのミスが多い」と春季リーグ大会終了後のレポートで述べていたが、春季リーグ大会後に、「普段の生活でミスが多いため、普段の生活からミスをなくす」と新たに目標を付け加え、またゲーム形式の練習においては、アタックミスをすれば相手チームの得点が2点になるウォッシュゲームを行い、ミスを意識して生活や練習を行った結果、秋季リーグ大会でアタック失点数を減らすことができたと考えられる。

これら2点は、まさに、自分たちの課題を明確にして練習を行った成果である。承認型コーチングの有効なひとつの方法は、データ分析を活用することによって、選手たちに問題点を気付かせ、自分自身のパフォーマンスやチームのなすべき事を客観的に振り返らせて、自ら取り組む姿勢を作る事であると言える。

2. 選手のレポートについて

春季リーグ終了後、キャプテンであるYA選手のレポートから、「チームの中でコミュニケーションを取る必要がある」とあり、選手間での意思疎通が十分でないことが読み取れた。そこで、アナリストのOS選手の提案により、練習中や練習後にコミュニケーションを取る機会が増やせるように、練習中は大型スクリーンに数秒間ディレイの映像を流して自分たちのプレーを直後に客観的に見る事が出来るようにし、練習後は練習の映像をインターネット上にアップして、インターネットが使える環境であればどこにいても確認が出来るようにした。バレーボールというスポーツは、6人のチームでボールを3回以内に繋いで相手コートに返さないといけないという特殊性があるため、チーム内のコミュニケーションなくしては成り立たないスポーツであるが、秋季リーグ大会後のWS選手のレポートで「コートの中での会話が増えた」とあるように、この方法の影響もありチーム内におけるコミュニケーション問題が解決されたと考えられる。

秋季リーグ大会後のHC選手レポートにある「全員が一丸となって戦えた」と感じた背景には、チームのメンバーそれぞれが自分の役割を考え、実行出来たからだと考えられる。MS監督の選手起用方針は、

核になる選手は決めておき、スターティングメンバーがその日のベストメンバーとは限らないので、調子が悪い選手がいれば迷うことなく交代させると選手たちに伝えていたため、スターティングメンバーは調子が悪ければ変えられること、またサブスチチューションメンバーはいつ出番が回ってきても準備が出来ているといった、チーム全体で補い合い勝ちに行く良い雰囲気が出ていた。例えば、センターでは、アタックで速さが持ち味の UA 選手と、ブロックに定評がある ET 選手がレギュラーポジションを競い合い、レフトでは高さとパワーを併せ持っている HC 選手と、レシーブに定評がある KY 選手がレギュラーポジションを争い、選手層が厚くなるという好循環を生んだ。このように、選手たちの良い部分に目を向けて認め、やる気を引き出し、選手たちには自分に求められていることを明確にしたことで、それぞれの役割を実行することが出来たと考えられる。

選手のレポートから、自分たちが主体的にチーム作りを行い、自主的に考えて行動し、それぞれがチーム作りに関わっているという思いから結束力が生まれ、チーム力が高まったということが読み取れる。また、生活の目標の中で決めた「今いるこの環境(大学、体育館、バレー部、家族、友人、先生)に、感謝します」という思いから、応援して下さる保護者や友人、大学の関係者の方々にも楽しんでもらえるようなチームになろうと決めて取り組んだ事で、明るく笑顔のあるチームになったことが分かった。

承認型コーチングの有効なひとつの方法は、チーム目標、行動目標を明確に提示して、普段の生活や練習に取り組ませる事であると言える。

V. 今後の課題

上田は、「指導者はただ威張っていれば良いチームを作れるわけではない。選手から親しみを持って慕われ、同時に親しさを超えて学生たちをリードできるだけの人間的な度量を持っていなければならない」と述べている(上田、1999)。承認型コーチングは、選手たちの考えを受け入れ、選手主導のチーム作りを行っていく事であり、指導者は選手達の考え方を否定するのではなく、選手たちを信じて任せるだけの度量が求められる。

NKU チームの承認型コーチングは 2011 年の秋季リーグ大会前に監督として就任してから始め、半年後の 2012 年春季リーグ大会、1 年後の 2012 年秋季リーグ大会の 2 大会で比較したが、結果を出すには時間を要するものであった。選手たちは大学で承認型コーチングを受け、戸惑いが大きかったと思われる。ある選手のレポートの中には「小学校から高校まで受けてきた指導と正反対で、最初は訳が分からなかった」と書いてあるものもあった。2012 年秋季リーグ大会の結果、第 3 位は決して誇れるものではない。筆者自身、更にバレーボールとコーチングについての知識を深め、承認型コーチングを確かなものにして良い結果に繋げていきたい。

今後、他のスポーツにおいても承認型コーチングが実践され、事例研究が多く集まり、承認型コーチングの有効性のエビデンスが集約されていくことが期待される。

VI. まとめ

承認型コーチングによるチーム作りが、2012 年度の NKU 女子バレーボールチームの春季リーグ大会と秋季リーグ大会の結果に与えた影響について検討を行った結果は、以下の通りである。

1) チームの生活・練習・試合における目標を選手主導で決めて実践した結果、選手たちは自分がチー

ムの一員であるという自覚をしっかりと持ち、積極的にチームの勝利について考える姿勢が強まることが示唆された。

- 2) 選手主導のチーム作りを行った結果、それぞれがチーム作りに関わっているという思いから結束力が生まれ、チーム力が高まることが示唆された。
- 3) サイドアウト率が低いという自分たちの課題を明確にして練習を行った結果、秋季リーグ戦においてサイドアウト率を高めることができた。
- 4) “自分たちのミスが多い”ことを自覚して練習した結果、秋季リーグ戦においてアタック失点数を 5%水準で有意に減らすことができた。
- 5) 練習試合や大会にデータ分析を用いた結果、選手が自分のパフォーマンスやチームの客観的評価ができるようになった。

これらより、承認型コーチングによって、良い結果が得られることが示唆された。

引用・参考文献

- ・ Karch Kiraly (2010), アメリカに金メダルをもたらした指導者たち, Coaching & Playing Volleyball, 第 70 号, p.18.
- ・ 勝田隆 (2002), 知的コーチングのすすめ—頂点をめざす競技者育成の鍵—, 第 9 版, 大修館書店, p.2.
- ・ 小林敦 (2010), アメリカバレーボールの育成・強化とコーチングスキル, Coaching & Playing Volleyball, 第 70 号, p.5.
- ・ 眞鍋政義 (2011), 「精密力」～日本再生のヒント～, 第 1 版, 主婦の友新書, p.97.
- ・ 鈴木義幸 (2003), コーチングのプロが教える「ほめる」技術, 第 7 版, 日本実業出版社, p.42.
- ・ 上田昭夫 (1999), 王者の復活—慶応ラグビー部を蘇らせた「若者組織論」, 第 1 版, 講談社, pp.11-51.