

大学女子バスケットボール選手が自分自身で個人トレーニングを考えられるようにする  
ためのトレーナーによる介入のあり方についての提案：  
選手主導型と双方型の取り組み事例の比較より

小原侑己<sup>1)</sup>，木葉一穂<sup>2)</sup>，山本正嘉<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>鹿屋体育大学大学院

<sup>2)</sup>鹿屋体育大学スポーツ・武道実践科学系

<sup>3)</sup>鹿屋体育大学スポーツ生命科学

キーワード：大学バスケットボール，リテラシー能力，主体性，個人トレーニング

**【概要】**

これまで筆者らは，大学女子バスケットボール選手を対象に，体力や技術面の問題を個別に抽出し，トレーナーがその解決策を処方する個人トレーニングの有効性について報告してきた。しかしこの手法だけでは，選手自身で問題解決を行う能力が養成されにくいという課題もあった。そこで本研究では，大学1年生の6名の選手が，問題解決策を自分で考えて実行するという取り組みを2種類のやり方でを行い，それぞれの効果を事例的に検討した。

研究1では，抽出された問題の解決策を全て選手に考えさせ，そのまま実行させたところ，6名中5名で目的の能力が向上した。しかし，トレーニング種目の選択に不十分さが目立つなど，課題が残された。

そこで研究2では，トレーニング種目の選定時にトレーナーが適宜アドバイスをを行い，選手もその趣旨を理解した上で実行した。その結果，6名全員で目的とした能力が向上した。

以上の結果から，本対象にとって，研究2の手法は研究1よりも有効と考えられたが，トレーニング種目の最終決定までにそれぞれの選手が要した時間には個人差があった。したがって，トレーナーは選手の情報を収集する能力や情報を分析する能力に応じてアドバイスを行っていくことが重要であると示唆された。

スポーツパフォーマンス研究，13，291-315，2021年，受付日：2021年1月22日，受理日：2021年5月31日

責任著者：山本正嘉 891-2393 鹿屋市白水町1 yamamoto@nifs-k.ac.jp

\*\*\*\*

**Teaching university female basketball players to train themselves:  
player-initiated and interactive methods**

Yuki Ohara, Kazufusa Kiba, Masayoshi Yamamoto  
National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key words: university basketball, information selection ability, independent action,

**[Abstract]**

The present authors have reported on effects of training in which a trainer identifies physical and technical problems of individual university female basketball players and develops solutions for each of them. However, with this method, the players are not taught how to solve such problems on their own. The present study examined methods for teaching athletes to identify solutions and carry them out by themselves. The participants were 6 first-year university student basketball players.

In Study 1, the students were requested to develop solutions for specific problems and to execute them. After that, 5 of the 6 athletes improved on the targeted ability, but problems remained, such as inappropriately chosen training items.

In Study 2, the trainer gave advice on the selection of items to be trained, and the players developed solutions. Using this procedure, all 6 players improved on the targeted abilities.

The method used in Study 2 appeared to be more effective than that in Study 1, but there were individual differences in the time required to make decisions about the training items. Therefore, it is suggested that trainers give advice in accordance with players' ability to collect and analyze information.