

## 日々の練習から導き出される事例研究への取り組み

濱田幸二

鹿屋体育大学

### I. はじめに

筆者は、鹿屋体育大学で女子バレーボール部のコーチ(監督)を1993年より行っている。「優秀なコーチを見習うことが重要だ」とか「バレーボール先進国で学べ」とか言われコーチングを学んできた。しかしながら、練習方法やトレーニング方法はある程度学ぶ事が出来ても、持ち帰って自チームの選手に当てはめることは難しかった。それと同時に指導書、専門書物や科学論文も読んだが、チームが勝利するまでのコーチングには至らなかった。なぜ勝てなかったのか考えた時、エビデンスがない練習方法(経験のみ)であったり、一般論(有意差5%未満)でありトップアスリート向けではなかったと自分なりに解釈していた。

コーチをして6年経ち、全日本バレーボール大学女子選手権大会の決勝へ2年連続で進む事が出来たが、2年連続で準優勝であった。コーチの力量の無さを痛感し、日々コーチングを勉強していたある日、臨床心理学の論文(古谷, 2004)を読む機会があった。そこにはクライアント(患者)に対し、カウンセラーの対応が事細かく書かれてあった。事例研究である。事例を読んで思ったことは「選手をクライアントに、コーチをカウンセラーに置き換えることができる」という事で事例研究の重要性を思うようになった。それから筆者は、現場で何が起きているか数多く事例を蓄積することで、スポーツ科学がより現場で活用され、コーチの暗黙知(山本, 2018)と融合しチームが強くなると考えた。また同様のことを岡子(2018)も「コーチングにおいて、プロフェッショナルとしての行動を実践するためには、多くの知識を持つ博学者では不適であり、知恵者でなくてはならない」と述べ、現場での対応力がコーチにとって重要であると考えた。

### II. 現場で起きていることを何でも記録する

バレーボール競技はチームスポーツであるが、事例研究での着眼点として、「選手個人」を中心に記録を取っていくことが重要であると思われる。これはチームゲームにおいても選手個人のパフォーマンス向上が大切であり、そのパフォーマンスは「技術力」、「戦術力」、「体力」、「心的・知的能力」の4つの要素からなる(會田, 2019)と言われている。その4つの要素について、現場で行っている事例研究を考えてみた。

#### 1. 「技術力」について

筆者が指導しているチームでは、ほぼ毎日ラリー形式の練習を行う。チームスタッフのアナリストがバレーボール専用ソフトを使ってゲーム分析(写真1参照)を行いチーム作りに役立てている。図1は全日本バレーボール大学女子選手権大会で優勝した年の3月に行われた強化合宿(165セット分)でのアタック打数の個人スキルの集計図を示している。

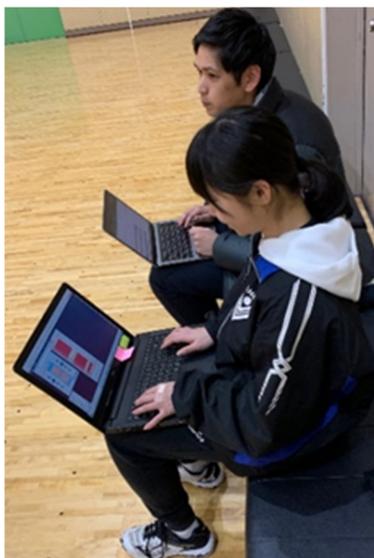


写真1 データ収集

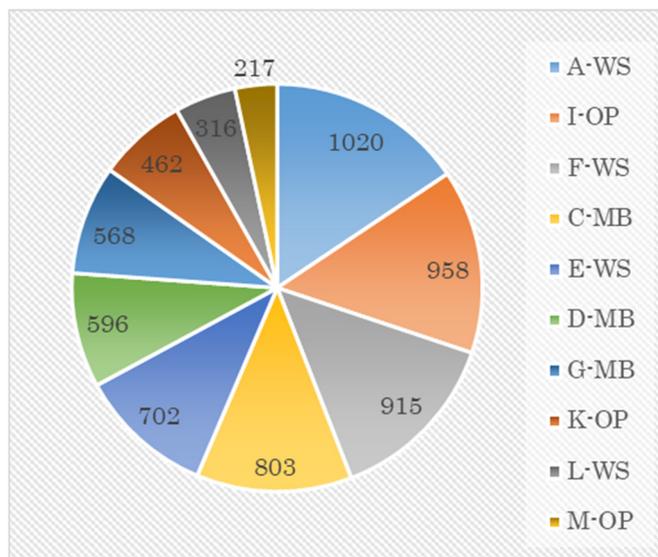


図1 選手別アタック打数

3月の練習試合は新戦力・戦術の試行などいろんな要素が含まれる時期で、その中でも図1に示すようにアタック打数が多い選手というのは、チームにとって攻撃に必要な中心選手ということになる。このデータを読み取るとウィングスパイカー(WS)はA選手, F選手, E選手, ミドルブロッカー(MB)はC選手, D選手, そしてオポジット(OP)にはI選手が中心になってアタックを打ち、この新チームの主力となることが考えられる。

通常、練習はPDCAサイクルで行われると言われるが、最初にDoでも構わない。まず実践練習を行い、全選手を起用しデータを蓄積する。そこにコーチの暗黙知が入り、最適なチーム戦術が構築されることも重要である。

チーム作りに関してアタック打数を例に挙げたが、他にもバレーボール競技では沢山のデータがラリーから抽出される。以上の様に、最終的なレギュラーを決定するまでのプロセスを、蓄積されたデータと日々のコーチの暗黙知を時系列的にまとめることが事例研究を書くヒントになる。

チームは1年サイクルで基本的に変わっていくため、同じコーチングアクションを行っても通用するかわからない。しかし、数多くのコーチが事例を蓄積し発表(論文化)することで、コーチングを勉強したいコーチに事例が提示されコーチング力が向上するのではないかと。

## 2. 「戦術力」について

「戦術力」とは「戦い方」である。バレーボール競技の場合、セットを取るためには相手より多く得点(2点差以上)しなくてはならないため、サーブ権がある時に得点すること(ブレイク)が重要となる。

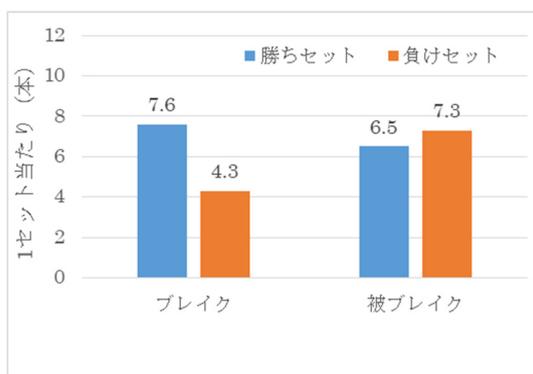


図2 ブレイク数(春合宿)

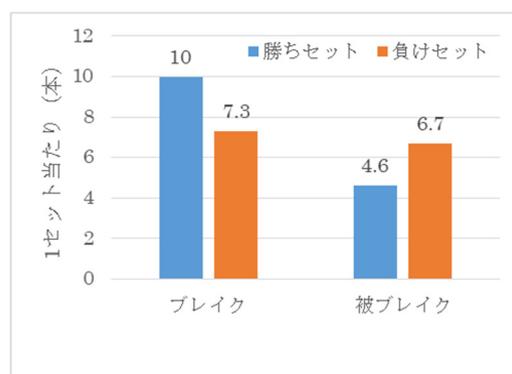
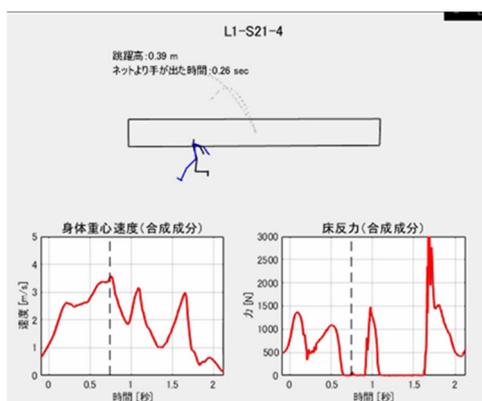


図3 ブレイク数(インカレB16以上)

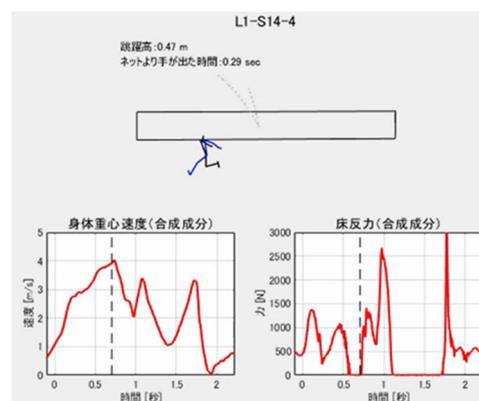
図2は図1と同じ3月の強化合宿のセット当たりのブレイク数である. このチームの特徴としてレセプションアタック率は強化合宿時で平均 45.0%であり, この数字は大学女子バレーレベルでは高い方である. しかし勝ちセットでもブレイク数(セット当たり)と被ブレイク数は約 1 本程度しか変わらず, リードを広げられないことが分かる. そこで 12 月のインカレに向けて, ブレイクを取るための「戦術トレーニング(主にサーブ&ブロック, ディグからのカウンターアタック)」を行うと, 図3で示すようにブレイク数が被ブレイク数に比べて倍以上多くとることが出来た. ここで「戦術トレーニング」について, 具体的に「誰が」, 「何を」, 「どれくらい」行ったかを記録から抽出し書くことが事例研究になる.

### 3. 「体力」について

バレーボール競技は「体力」として特にジャンプ力が必要とされている(高梨, 1991). ジャンプ力を向上させるためにウエイトトレーニングが必須であるが, 筋量をアップさせてもジャンプ力が向上しないケースがある. それは筋力を上手に使う事が出来てないからであると考えられる.



動画1



動画2

動画1と動画2はブロック動作をモーションキャプチャー, 身体重心速度及び床反力で分析したものである. 表1で示すように, 動画1の選手と動画2の選手は, 身体特性はほぼ同じである. しかし, 動画2の選手の方がスクワット1RMと跳躍高の値が高く, ブロックジャンプで踏み込んだ時の床反力も高かった.

表 1 選手のプロフィール

	身長	体重	スクワット1RM	跳躍高	競技年数
動画 1 の選手	170 cm	62.7 kg	82.5 kg	39cm	11 年
動画 2 の選手	169 cm	67.3 kg	115 kg	47cm	12 年

従って動画 1 の選手のジャンプパフォーマンスを向上させる課題は、主に「脚筋力向上」と「踏み込み動作の改善」と考えられる。選手自身の課題に目標値を挙げてトレーニングメニューを組み時系列的に記録することが、実践研究として書くヒントとなる。シンプルに筋量アップのためのトレーニングだとこれまでの基礎のスポーツ科学を用いるだけで構わないが、バレーボールの競技力と結びつけることで課題も変わってくると思われる。また一人の選手の能力アップが目的であるため、日々の観察や感想の記録も大変重要になると思われる。

また他者との比較を行うことで、選手自身の気づきが日々行われる。また定期的に分析することで自身のパフォーマンスの向上が確認できる。

#### 4. 「心的・知的能力」について

「心的・知的能力」を把握するためには、日々の選手の観察が重要と思われる。試合で勝っているケース、競っているケース、負けているケースのなかで、選手がどのようなプレイをするかデータに出ない部分を評価することがコーチの役割でもある。毎日のコーチノートへの記録や、選手の記録ノートが、選手育成のための競技モチベーションの把握、コミュニケーション手段、性格特徴の把握にも重要となり、事例研究を書く上で重要な手掛かりとなる。

他にもクラブで行う各種(栄養学, 戦術学, メンタルマネジメント等)勉強会, バレーボール専門の授業やゼミナールで行う知的能力の向上も、上記の記録ノートを手掛かりに事例研究を書くヒントとなる。

#### 5. 最後に「筆者のバックグラウンド」について

事例研究を数多く残すことは、これからの若いコーチがエビデンスのある選手育成が出来るためである。そのためには筆者の選手育成の目標はどこなのかを明確にしなければならない。なぜならば「日本一を目指す」のか、それとも「現在の競技力より高める」のか、目標によってコーチング方法は変わり、論文の書き方や読み方が変わるという事である。

### Ⅲ. おわりに

コーチは事例研究を読み自身が携わっている選手育成やチームづくりの参考にして、コーチング力を向上させていくことができると思われる。またコーチや選手(チーム)の目標を明確にすることで、勝った事例のみならず、負けた事例も大変重要になると思われる。

この様にスポーツパフォーマンス研究の事例研究の題材は、日々の練習現場にあり、そこで「何が行われているか」、「何が起こったのか」を何でも記録し、論文として公表することが大切な研究分野だと思われる。

文献

- ・ 會田宏(2019)競技力の構造, 球技のコーチング学, 日本コーチング学会編集, 大修館書店, pp64-70.
- ・ 古谷学(2004)心身相関とカタルシスに関する事例研究—学生相談室における短期面接の経過から—, 臨床心理身体運動学研究, 6(1), 17-30.
- ・ 濱田幸二, 坂中美郷(2017)チームの問題となるスキルを強化する, Coaching&Playing Volleyball, 107, 10-13.
- ・ 高梨泰彦(1991)バレーボール競技の体力測定, 競技力向上のスポーツ科学Ⅲ, トレーニング科学研究会編, 朝倉書店, pp142-149.
- ・ 関子浩二(2018)コーチングモデルと体育系大学で行うべき一般コーチング学の内容, コーチング学研究, 29 増刊号, 21-33.
- ・ 山本正嘉(2018)体育・スポーツの実践研究はどうあるべきか. 福永哲夫・山本正嘉, 体育・スポーツ分野における実践研究の考え方と論文の書き方. 市村出版:東京. Pp109-126.