

現場から求められるスポーツパフォーマンス研究

竹中健太郎

鹿屋体育大学

I. はじめに

高校現場で教鞭をとっていた筆者は、本誌(スポーツパフォーマンス研究)が発刊される前年(2008年)に現勤務大学へ赴任したため、研究活動は本誌への論文投稿からスタートした。当時、研究の進め方について試行錯誤していた最中、幸運にも本誌が発刊され、それ以降本誌への論文投稿を軸に剣道に関する指導法や競技力の向上に関する研究を進めてきた。昨今その投稿や編集委員として業務に従事する中で思うことは、これまでの自分の競技生活やコーチング活動において、実践上の改善を目指したとき「はたして論文を参考にしたことがあったであろうか?」ということである。もちろん、それはSP研究の創設以前のことであり、現在は専門種目のみならず多領域の本誌掲載論文から有益なヒントを得ることが少なくない。「実践活動に役立つ、寄与する」論文が本誌掲載の生命線である以上、それは当然ともいえるが、今後は益々読者(実践者)に重宝されるジャーナルへと進化、発展することを願うところである。

では、なぜ過去の私は競技力や指導力の改善に論文を活用しなかったのか、それは論文上では自身の欲する情報になかなか出会えなかったからである。むしろ、一流のアスリートや指導者の著書、或いは彼らの取材が掲載された雑誌の方が手取り早かった。当時、現役選手であった私の欲する情報は、まさに「強くなり方」であった。強い選手と弱い選手の「違い」が知りたいわけではなく、「強くなった理由」、つまりは「実践知」を求めていたのである。横断的な検証によって明らかとなった「違い」には、なるほどと納得はさせられても、「どうやったらそうなるのか」が不明であり、現場ではその情報が必要なのである。しかし、従来型の手法による研究では現場にダイレクトに還元し得る内容を取り扱うのには限界があったといえる。したがって、動画の活用が許される上に、「親科学の手法に限定されない」「対象人数や統計学的手法の有無に限定されない」などの本誌ならではの特徴は、その壁を超えて現場へ有益な知見を公表するための斬新な試みであり、故に、今後も現場の競技力向上をターゲットとした実践研究がより多く掲載されることを望むところである。とはいうものの、論文作成上のこの特徴が逆手に取られてしまうことへの懸念は、Editorial 2019において編集委員長により指摘(高橋、2019)されている通りである。論文上における事象についての評価や検証の方法が「どこまで求められるか」については、定量化による統計学的评价を加えることが望ましいケースもあり、取り扱う事象の内容やその実践知を発信する対象者(読者)により異なるものと考えられる。本稿では、剣道を例に挙げ、本誌へ投稿された論文等も参考に、実践活動現場の目線から、求められる実践知やその評価、検証の手法について私見を述べてみたい。

II. 初心者の指導を対象とした実践知

現在筆者は大学教員として、初心者をはじめ専門的に剣道を学ぶ学生を対象に実技科目の授業を担当している。多様な競技レベルの実践者と関わる環境に身を置いているが、とりわけ初心者を対象とした研究は、これまでの経験上効果的な指導方法の事例の提示が着手し易い題材である。剣道に限らず、初心者の指導の方法については、あらゆる競技種目においてその工夫が暗黙知(山本、2018)として埋

もれているはずである。また、たとえ公表されていたとしても、「如何ほどの効果があるか」について不明瞭な場合が多い。その工夫やトレーニングの内容について何らかの方法を用いて評価した上で事例研究として公表することは、本誌発刊の目的からも重要な意義をなすものと考えられる。したがって、この種の実践知の報告は検証型(金高、2018)の論文として構成するケースが多くなるといえよう。

初心者をターゲットにした論文が掲載された場合、その論文の活用者は主に初心者指導を担当するコーチや体育教員となろうが、特に学校現場においては指導者の専門性が薄いケースも想定される。したがって、初心者を対象とした事象の報告は、専門家から愛好家までの広域な読者をターゲットとして発信されるべきであり、そのため、論文の作成上平易な表現に留意し、専門的な用語にも解説を加える配慮が必要となろう。ただ、ここで重要なのは工夫の妥当性を示す評価の方法である。後述の競技力に特化した一流選手の事例研究とは異なり、初心者を対象とした場合は、評価の方法において知見の普遍性をも示すことをお勧めしたい。剣道の初心者指導において指導経験からの仮説を検証した研究(竹中、2016)を一例にあげてみる。ここでは、指導の工夫について二通りの事例を作成し、初心者の指導の工夫として幅広いレベルの指導者に理解を求めため、映像における出来映えと打撃動作を定量化したデータの両方で事例の対象群を比較し、工夫の有用性を評価した(図1)。

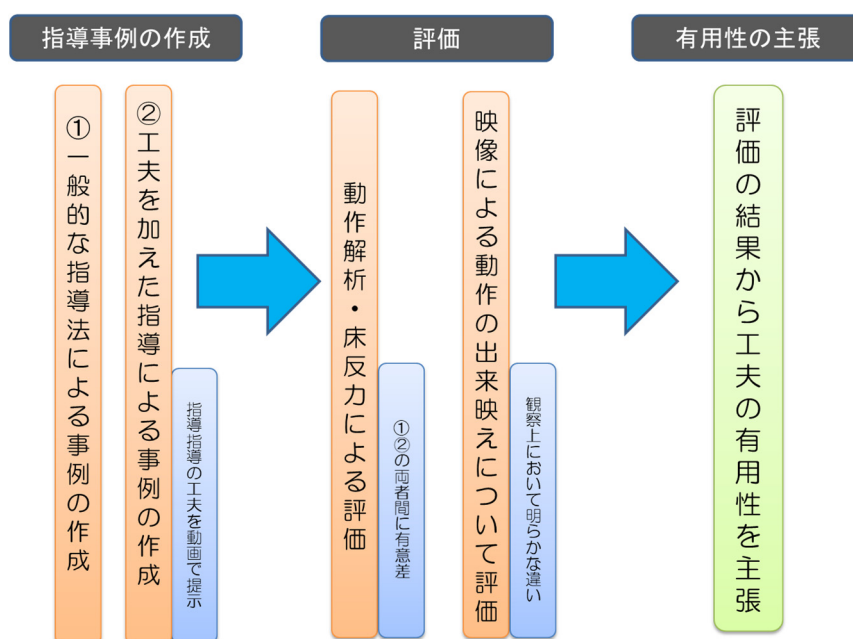


図1. 初心者を対象とした事例研究の論文作成の流れ

初心者の指導は、まだ選手の力量を特化させる段階になく、ある一定の水準までの基礎的な動作を習得させることがねらいとなる。また、新たな知見が大多数に効果的に作用すれば、指導担当者にとってこれほどありがたいことはない。したがって、評価の方法は適正な人数の被検者を確保した上で従来型の検証方法(統計学的な手法)による評価を加え、不確実性を軽減した実践知として公表することが望ましいといえる。もちろん、動画を活用した評価方法と併用させることで、さらに読者に理解が促され、現場での活用における有効性が高まることは言うまでもない。

III. 悪癖の修正方法や技術習得のコツやカンを対象とした実践知

この種の事例を報告した論文は、剣道に限らずスポーツパフォーマンス研究において数多く掲載されているが、本誌の理念からすると一層の増加、充実を期待するところである。こうした論文を頼りに現場で活用を試みる実践者は、主に一定水準のスキルを身に付けた中級者や上級者、あるいは彼らの指導を担当するコーチとなることが想定される。つまり、活用者の専門性が濃くなり、論文は同じ領域で活動する専門家に向けた実践知の報告となる。なお、ベーシックなスキルの獲得を目指す初心者とは異なり、中級者以上の実践者には応用的な技能も求められるとともに、年齢、体格、性別の差異により、上達に個人差が生じることはスポーツや武道の世界において周知の通りである。したがって、論文で報告する実践知の効用についても個人差が生じ、確実性が弱まることは容易に推測できる。しかしながら、見事にヒットした選手や指導者にとっては、大変貴重な実践知となる。このような様相を山本(2018)は「95%以上の確からしさを求めることで失われるもの」と題して、これまで表に出てこなかった実践知を実践研究として報告することの意義を説いている。ここでは、95%未満の確からしさであっても、自分の実践に役立つようなヒントやアイデアを求める人は多いとの指摘がなされている。「対象人数や統計学的な手法の有無に限定されない」本誌の特徴は、こういった状況下において存分に発揮されるべきであろう。実際の論文の書き方については、「コツやカンを対象とした実践研究(會田, 2018)」を参照し、参考論文としては本誌掲載の論文、下川ほか(2015)による「スリッパを活用した剣道における打突時の「跳ね足」改善の取組事例—スリッパ着用と動作幫助による打ち込み稽古法の提案—」、小森・凶子(2009)による「腰の動きに注目した走幅跳の踏切技術の改善法」をお勧めする。活動現場は競技レベルが高くなればなるほど、「確からしさ」以上に、微量でも可能性を秘めている情報をより多く欲する傾向にあるのではないだろうか。現場の需要を鑑みるとこの類の実践研究が数多く掲載されることが望まれる。

IV. トップアスリートやトップコーチの事象を対象にした実践知

最後に各競技分野におけるトップアスリートの実践知に関する研究について言及してみたい。現在筆者は部活動において日本のトップアスリートになるべく修練する学生を監督し、尚且つ剣道が生涯武道であるが故に自分自身が今なお技能上達を望む剣道実践者でもある。筆者が論文の実践知を現場で活用する立場で考えると、トップアスリートの事例ならばたとえ確からしさが1%でも、その情報を提供してほしいのが正直な思いである。さらに述べると、トップアスリートの実践知に普遍性が担保されていることの方が不自然であり、確からしさが薄いのが自然といえる。つまり、この種の実践知における不確実性を排除する作業は意味を持たないとも考えられる。ただし、重要なのは取り扱う事象について、その価値や根拠が論理的に説明、主張されている(投稿規定)ことで、そのために本誌では動画を含めた画像の活用が許容されているものと理解している。報告する実践知が著しく特化した内容であれば、各競技の一般愛好家に理解を求めるのは厳しいケースも考えられるが、少なくとも実践知を発信しようとする対象者(読者)、つまり現場で活用しようとする実践者がその報告を共有できる内容でなければならない。特にトップ選手の「どのような意図で→何をやったら(変えたら)→結果こうなった」という事例は、成功例はもちろん失敗した事象であっても現場の活動には有益に作用することは少なくない。対象者が1名でも許容され、統計学的な検証の有無が問われない本誌においては、この種の実践知を報告する論文を投稿する受け皿が用意されている。したがって、個人的には超一流の域に達したアスリートや指導者をターゲッ

トにした実践知の論文投稿を期するところであり、筆者自身も今後は専門領域において同様の論文作成に精力的に着手したいと考えている。

しかしながら、現役選手を対象とした場合、当事者はその実践知の公表に抵抗を持つケースも想定されるため、論文を作成する上で「何をどこまで公表するか」の線引きが難しい。また、トップ選手の取り組みはマスメディアが取り上げることも少なくない。それらは本人やその指導者以外の第三者による事象の分析や解説が主流ではあるものの、トップ選手の事象を論文として公表するためには、それらとの差別化にむけた努力も不可欠となる。乗り越えるべき壁は高いが、トップ選手を対象とした実践知の報告は、当該競技種目の競技レベルの底上げに寄与する貴重な資料となり得ることが期待できよう。

なお、これまでに筆者も本誌にトップチームやトップ選手を対象とする研究を投稿してきたが、その対象者はいずれも著者自身が指導に携わったチーム及び選手であった。執筆者が実践の当事者である場合は、何をどこまで公表するか判断や、「事実」と「意見」の峻別(山本, 2018)も行い易く、前述した問題点の解消も容易となる。また、事象そのものが偶発的に発生したのではなく、実践者や指導者の意図的な「しかけ」により導き出された結果であることを当事者が直接主張できるため、メディアから発信される情報との差別化が可能である。トップ選手に携わる、或いは指導する選手が類まれな結果に恵まれる機会はそう頻繁に訪れるわけではないが、もしそのチャンスを得たならば是非とも実践知を投稿していただきたい。

V. おわりに

以上、本稿では現場の実践者の立場から投稿が望まれる論文、或いは筆者自身が投稿を望む論文について、研究手法(事象の評価や検証方法)を含めた私見を述べてみた。本誌は、ビギナーからトップ選手、またはその指導者など各層における読者が欲する様々な実践知の提供を目指すべきで、既にスポーツパフォーマンス研究においては、多義にわたる事象を取り扱った論文が蓄積されはじめている。そのような中、取り扱う事象やその実践知を発信する対象者の専門性が高くなるほど、論文作成上における評価や検証の手法は、本誌の「投稿規定による特徴」が活用されるべきであると思われる。一方、剣道のように心技体の各要素が複合的に発揮される競技や、チームスポーツにおける実践的な力量や戦術の評価を客観的なデータとして提示することは困難を極める。そこで、このような局面でこそ本誌の特徴が生かされて欲しい。同時にその活用が必要とされる論文こそ数多く投稿されることを望むところである。本誌は、研究者の論文投稿の手段として機能するより、むしろ現場の実践者のための存在意義が色濃くなることを期待している。本稿の私論は、スポーツパフォーマンス研究が「実践者の改善に活用されるジャーナル」として広く認知される一助となれば幸甚である。

文献

- ・ 高橋仁大(2019)スポーツパフォーマンス研究への投稿ならびに本誌での査読にあたっての心構えに関する私論. スポーツパフォーマンス研究, Editorial 2019: pp2-10.
- ・ 竹中健太郎(2018)剣道を対象とした実践研究. 福永哲夫・山本正嘉編著, 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, pp136-147.
- ・ 金高宏文(2018)陸上競技を対象とした実践研究. 福永哲夫・山本正嘉編著, 体育・スポーツ分野に

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, pp 66-78.

- ・ 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・山本正嘉編著, 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, pp 9-11.
- ・ 會田 宏(2018)コツやカンを対象とした実践研究. 福永哲夫・山本正嘉編著, 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, pp 41-52.
- ・ 下川美佳・遠藤まどか・金高宏文・椿武・竹中健太郎(2015)スリッパを活用した剣道における打突時の「跳ね足」改善の取組事例—スリッパ着用と動作幫助による打ち込み稽古法の提案—. スポーツパフォーマンス研究, 7, 278-291.
- ・ 小森大輔・関子浩二(2009)腰の動きに注目した走幅跳の踏切技術の改善法. スポーツパフォーマンス研究, 1, 1-7.