

原 著

## 練習中における指導者の声かけがジュニア選手に及ぼす 心理的影響“女子バスケットボール選手を対象として”

堀家弥姫<sup>\*1</sup> 門利知美<sup>\*2</sup> 田島誠<sup>\*2</sup>

### 要 約

今日スポーツにおけるコーチングは多様な競技者やチームを対象に行われており、専門的教育課程を経ているか否か、資格の有無、自身の競技歴、コーチングの経歴などもコーチによって様々である。そのため、指導者が指導に必要な知識・技能を十分に習得できていない場合もあり、不適切なコミュニケーションをとってしまっているとの報告も挙げられている。そこで、本研究では、指導者がジュニアバスケットボール選手にどのような声かけ（ポジティブとネガティブ）を行うことで、どのような心理的影響及びパフォーマンスへの影響があるのかについて調査することを目的とした。調査により、ポジティブ声かけは選手に良い影響を及ぼすのはもちろんであるが、信頼関係が構築されていればネガティブな声かけであってもパフォーマンスは向上し、心理的にもポジティブな影響を与えることが明らかとなった。しかし、人格否定を含むネガティブな声かけは選手に良い影響を与えないためミスの指摘といったネガティブな声かけが望ましい。さらに、今後の課題として選手の性格特性を調査し選手に合わせた声かけを調査することが望ましいと窺えた。

### 1. 緒言

現在、スポーツを実際に「する人」だけではなく、指導者やスポーツボランティアといった「支える（育てる）人」にも着目されている。国際人権団体のヒューマン・ライツ・ウォッチ<sup>1)</sup>によると、2012年に部員に自殺者を出す桜宮高校バスケットボール部事件を機に、スポーツ指導の様々な見直しがされ、日本では、スポーツをする子どもへの、指導者からの暴力・暴言等の虐待は、減っていると受け止められている。しかし、現在スポーツをしている子ども及び子どもの頃スポーツをしていた人へのインタビュー調査及びオンラインアンケート調査からは、スポーツにおける暴力が憂慮すべき規模で今も続いていることが明らかとなった。スポーツの現場で最も思い浮かぶのは体罰のうち暴力であるが、暴力だけでなく、暴言も選手を傷つけることに繋がると考える。そこで、日本バスケットボール協会（Japan Basketball Association；以下 JBA）、イン

テグリティの精神（誠実さ、真摯さ、高潔さ）の則り、暴力暴言を始めとする、すべてのハラスメントのないバスケット界を目指し「クリーンバスケット、クリーン・ザ・ゲーム ～暴力暴言根絶～」という新たなメッセージを掲げた。そこで、ゲーム中のコーチによるプレーヤーへの暴言、暴力的行為に対する対応方針（ガイドライン）<sup>2)</sup>が打ち出された。これは、今まで曖昧に表記されていた声かけのうちの暴言などについて、具体的に示されており、一定の基準を設けてテクニカルファウルの対象として指導者への罰則が設けられた。具体的な暴言として設けられた基準は、以下のものが挙げられる。「人格、人権、存在を否定する言葉」、「自尊心を傷つける、能力を否定する言葉」「身体的特徴をけなす言葉」「恐怖感を与える言葉」である。植田<sup>3)</sup>によると、指導者は選手にかかる言葉によって自尊心をくすぐり、自信を持たせ、意欲を高めた時に積極的な行動が引き出されることを経験的に知っている。しかし、実際に

\*1 広島大学付属福山中・高等学校

\*2 川崎医療福祉大学 医療技術学部 健康体育学科

（連絡先）堀家弥姫 〒721-0907 広島県福山市春日町5丁目14-1 広島大学付属福山中・高等学校

E-mail : miki0511@hiroshima-u.ac.jp

は自尊心をくすぐるような肯定的な言葉かけがなかなかでてこない。つい、非難めいた言葉かけやネガティブな言動になってしまい、選手の練習意欲を低下させてしまいがちであると述べている。このように、指導者は自分の経験をもとにポジティブな声かけを心がけたり、反対に自らは厳しい言葉をかけられ、功を奏した経験をもとに選手に対して厳しい声かけやネガティブな声かけを行ったりする。指導者によって、専門的教育課程を経ているか否か、資格の有無、自身の競技歴、コーチングの経歴なども様々である。そのため、指導者が指導に必要な知識・技能を十分に習得できていない場合もある。したがって、指導者の厳しい声かけやネガティブな声かけが選手にとって次につながる声かけとなればよいが、指導者の知識不足であると選手にとって次につながらず、練習意欲の低下や競技遂行の低下にもつながる。これらのことを踏まえて、これまで以上に指導者の声かけについて改めて見直す必要があると考えられる。バスケットボールにおける JBA U12 アンダーカテゴリー部会全国部会長会議<sup>4)</sup>では、コーチングテクニックとして指導者に、話し方や言葉を選びながら、選手の自尊心を大切にすること、選手に価値ある人間だと思わせることなど、肯定的な指導を行うことを求めている。Amorose & Horn<sup>5)</sup> は、称賛や励ましといったフィードバックが内発的動機付けと正の関係であり、注意や叱責といったフィードバックおよび無視が負の関係にあると報告している。また、遠山ら<sup>6)</sup>によると、指導者の肯定的な声かけは選手のやる気を高め、否定的な声かけ（人格否定等）は選手のやる気を低下させ、ミスを繰り返していく原因になりかねないと報告されている。つまりいずれも指導者の肯定的な声かけが選手の内発的動機づけに良い影響を与え、否定的な声かけが選手の内発的動機づけを低下させていることも指摘している。しかし、Markus & Kitayama<sup>7)</sup>によると日本を含む集団主義的な文化においては、懲罰や叱責のネガティブな声かけよりも褒め賞賛するポジティブな声かけの方が受容されにくく、望ましい効果が認められにくい傾向にあると報告されている。これは、日本人の謙遜の文化が関係していると考えられる。他人から身内を褒められると、多くの日本人は身内を謙遜する。例えば、他人に自分の母親を「きれいですね」と褒められた時、大抵の日本人は「いいえ、そんなことはありません」と否定する。このように日本には謙遜の文化が存在することによって、褒めを素直に受け止められず、褒められることに慣れていない。このような文化的要因が背景もあり、山浦ら<sup>8)</sup>によると、実際、日本企業において上司の

中には、褒めることで部下の作業が緩慢になるなどの弊害を懸念し、部下を十分に褒めていない者もいる現状が報告されている。したがって、日本を含む集団主義的な文化において、必ずしもネガティブな声かけが全て悪いとは限らないと考えられる。菅野と水落<sup>9)</sup>によると否定的であってもその声かけの意味を理解している、あるいは指導者との信頼関係が構築されている場合であれば選手はネガティブに指導者の声かけを受け取らないと報告されている。また、吉川と三宮<sup>10)</sup>は、相手を肯定する言葉をかけても受け手本人が肯定された自分の部分について不満を担いていれば、その言葉は「否定的」に捉えられる。逆に「否定的」な言葉をかけても、その問題が相手の価値観やパーソナリティーからみて「危機」と感じられたときには学習意欲が喚起されることもあると報告している。このように指導者のポジティブな声かけは、選手に良い影響を及ぼすことが明らかにされているが、ネガティブな声かけは必ずしも悪い影響ばかりではない可能性があると考えられる。以上のことから本研究では、指導者の練習中における声かけの内容(ポジティブとネガティブ)に着目し、指導者の声かけによるジュニア選手の心理的影響及びパフォーマンスについて調査することを目的とした。

## 2. 方法

### 2.1 調査対象者及び調査期間

A 市にあるミニバスケットボールチームに属する女子ジュニア選手10名（以下選手と表記する。平均年齢 $10.6 \pm 0.7$ 歳）、チームの指導者2名（指導者 A、B）。調査期間は2020年9月1日から11月30日の3ヶ月間とした。計2回の1回目と2回目の調査を行う間に選手たちが行った練習回数は10回であり、その間に公式戦は行われていない。

### 2.2 調査内容

指導者 A、B には1チーム5名で構成される A チーム、B チームをそれぞれ担当し、普段通りに声かけを行ってもらった。A チームと B チームは1クォーター6分のミニゲームを2回行った。そして、指導者 A、B の担当するチームを変え同様にミニゲームを2回行った。ミニゲーム終了後、指導者と選手にはそれぞれどのような声かけを行っていたのかを調査するため下記の内容のオリジナルアンケート調査を実施した。また、選手のパフォーマンス分析を行うためビデオ撮影を行った。

### 2.3 調査方法

#### 2.3.1 選手

アンケートの質問項目は、「練習中にどのような

声かけをされたか」「指導者からの声かけをどのように感じたのか」である。「練習中にどのような声かけをされたか」という質問に対して、1) 目標を明確にする声かけ、2) 自信をつける声かけ、3) 励ます声かけ、4) 評価し、認める声かけ、5) 体力面に関する声かけ、6) 技術面に関する声かけ、7) 集中力を高める声かけ、8) 細かい注意、9) 否定や要求、10) 声かけなしの10項目を「とてもそう思う」「そう思う」「どちらでもない」「そう思わない」「とてもそう思わない」の5件法で行った。「指導者からの声かけをどのように感じたか」の質問に対して、1) 目標が明確になった、2) 自信がついた、3) 励まされた、4) 評価し承認された、5) 集中力が向上した、6) プレッシャーを感じた、7) 緊張が緩和した、8) 不安が軽減した、9) 萎縮した、10) 恐怖を感じた、11) 理解できなかった、12) 頑張ろうと思えた、13) 挑戦しようと思えたの13項目を5件法で行った。また、指導者との信頼関係を測定するために中井と庄司<sup>11)</sup>が作成した生徒の教師に対する信頼感尺度 (Students' Trust for Teachers; 以下 STT 尺度) を教師という単語を指導者に変えて指導者と選手との信頼関係を調査した。そして、選手のプレーをビデオ撮影し、パフォーマンス分析は BasketPlus を用いて行った。BasketPlus とは、得点やリバウンド、アシストなどのプレーを数値化するための分析アプリである。バスケットボールの試合における個人得点や個人のファウルなど、従来のスコアでは見られない、個人得点の確立やリバウンド数、アシスト数などを細かく個人のパフォーマンス分析を行うことのできるアプリである。国民体育大会やインターハイ、インカレ等でも使用されている。BasketPlus における測定項目は個人得点 (Points; PTS) のうちトゥーポイント (2Points; 2P)・フリースロー (Free Throw; FT), リバウンド (Rebounds; RED) のうちオフェンスリバウンド (Offensive Rebounds; OR)・ディフェンスリバウンド (Defensive Rebounds; DR), アシスト (Assists; AST), スティール (Steals; STL), ブロックショット (Block; BLK), ターンオーバー

(Turnovers; TO) である。

### 2.3.2 指導者

質問項目は、「練習中に行った声かけ」に対して1) 目標を明確にする声かけ、2) 自信をつける声かけ、3) 励ます声かけ、4) 評価し、認める声かけ、5) 体力面に関する声かけ、6) 技術面に関する声かけ、7) 集中力を高める声かけ、8) 細かい注意、9) 否定や要求、10) 声かけなしの10項目を5件法で行った。「声かけを行う際に気を付けたこと」に対する質問には記述式で回答してもらった。そして、指導者には練習中の声かけを調査するため、ボイスレコーダーを携帯してもらい、指導者に焦点をあて、選手のプレー全体が映るようビデオ撮影を行った。指導者の声かけについては、録音した指導者の声かけを逐語化した。逐語化したもののうち、撮影した映像と照らし合わせながら、個々への声かけ、または複数への声かけをカウントし、文は句点で区切り、カテゴリごとに分類した。チーム全体への声かけはカウントしていない。カテゴリは、澁谷と井上<sup>12)</sup>が用いた指導者の声かけの分類をもとにア:指示-直接的、イ:指示-間接的、ウ:意見・忠告、エ:ポジティブ、オ:ネガティブ、カ:その他の6項目の内容分析を行った。そして、菅野と水落<sup>9)</sup>の研究をもとに「目標を明確にしてくれる言葉」、「自信をつけてくれる言葉」、「励ます言葉」、「評価し認めてくれる言葉」をポジティブな声かけに分類した。また、ネガティブな声かけは「細かい部分を注意する言葉」、「否定や要求をする言葉」をネガティブな声かけに分類した。

## 3. 結果

### 3.1 指導者との信頼関係

選手と指導者 A・B との信頼関係を示した(表1)。STT 尺度における信頼を示す下位尺度の「安心感」、「正当性」の各得点について、平均値 +0.5SD を高得点群 (以下, 高群), 平均値 -0.5SD を低得点群 (以下, 低群), 平均値  $\pm 0.5SD$  を中間群 (以下, 中群) として群分けした。指導者 A・B ともに低群に属する選手は1名であり、指導者 A・B の低群に属する選手は同じ選手であり、ほとんどの選手が指導者と

表1 STT 尺度の尺度高低における人数の内訳 (%)

		高群	中群	低群
指導者 A	安心感	4 (40.0)	5 (50.0)	1 (10.0)
	正当性	4 (40.0)	3 (30.0)	3 (30.0)
指導者 B	安心感	5 (50.0)	1 (10.0)	4 (40.0)
	正当性	4 (40.0)	3 (30.0)	2 (20.0)

の信頼関係が築かれていた。

### 3.2 指導者が行った声かけ

指導者への「どのような声かけを行ったのか」という質問に対し、10項目を5件法で回答した結果（調査2回の平均）を図1に示した。指導者Aはポジティブな項目での得点が高く、あまりネガティブな声かけはしていないと回答し、指導者Bは「否定や要求」といったネガティブな項目での得点が4.0点と高くネガティブな声かけも行ったと回答した。指導者A・Bが意識したことや自分が行なったとする具体的な声かけは以下の通りである（表2）。

### 3.3 指導者の声かけの内容分析

声かけの内容分析はボイスレコーダーで指導者の声かけを録音したものを逐語化し、撮影した映像と照らし合わせ、声かけの内容分析は、選手名が呼ばれた声かけ、また撮影した映像から指導者の働きか

けの対象が分かるものに行き行った。声かけの割合と回数は調査2回分の平均を示す（表3、4）。指導者Aの声かけで最も多いのが「指示－直接的」の49.5回であり、ポジティブとネガティブのみで比較すると、ポジティブな声かけの平均回数が17.5回、ネガティブな声かけの平均回数が12.5回と指導者Aが意識していたようにポジティブな声かけが少し多く、ポジティブとネガティブの比率はポジティブ：ネガティブ＝約6：4という結果となった。一方で指導者Bは「ネガティブ」が最も多く65.0回、次いで「指示－直接的」35.0回であった。ポジティブとネガティブの比率はポジティブ：ネガティブ＝約1：9という結果となった。このネガティブの中には「不細工、ばか、あほ」といったネガティブな声かけもあり、主にチームBの選手に向けた声かけに含まれていた。指導者Bとしては、人格否定のつもりではな

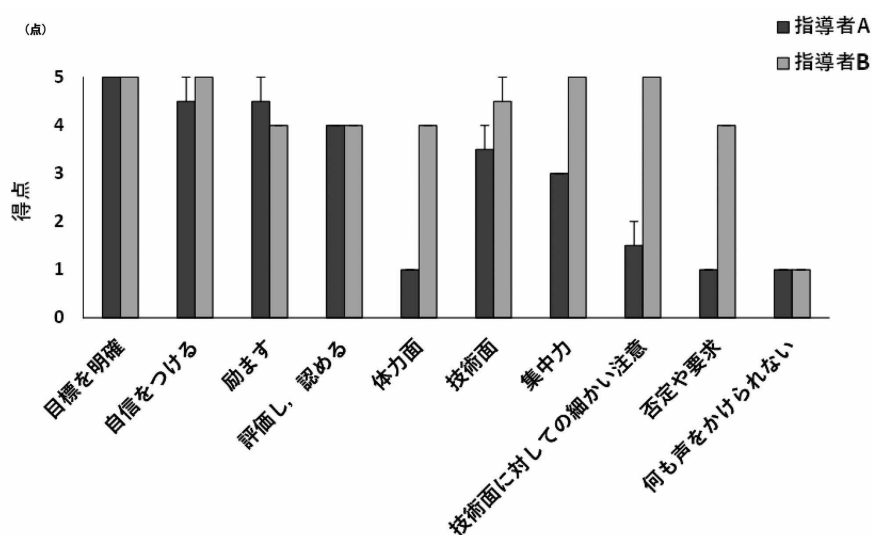


図1 指導者A、Bが練習中に行った声かけ

表2 指導者の声かけについて

指導者の声かけについて	
指導者A	マッチアップを見て、どの選手からしかけていってゴールにつながるかを変更した。何で人を入れ替えたかという意図が分かるか問うたが意図がくみ取れた選手はいなかった。誰のどこから崩していけばゴールにつながりやすいかという「イメージ」「見通し」がもてるように声をかけた。ゲームのインターバル中は個人に対して対人の細かい技術について声かけをした。技術が何のためなのか、明らかにすること。試合中の個人の課題をあきらかにする。「そこ速く」「～に力を入れろ」など意識して欲しいポイントを言う。ミスに対しては、「それは〇〇したいな」などミスしていない場合の自分のプレー（成功の姿）を意識させる。
指導者B	チームでの約束事ができているか、基本的な動き、ポジションづくりができているか、個々に与えている課題を実践しているか、実践しようとしているか、正しく実践できているか、それぞれに適した声かけをしている。

くプレー面に対してのネガティブな声かけだったと述べていた。また指導者Bの声かけはネガティブな声かけの比率が高い反面、指示であったり怒りながらであったりするが選手にミスをした際の解決方法も伝えていた。

### 3.4 選手による指導者の声かけの受け取り方

「指導者の声かけをどのように感じたのか」という質問に対して「5：とてもそう」、「4：そう思う」と回答した選手の割合を示した（表5）。指導者Aのポジティブな声かけに対し、「5：とてもそう思う」

を選択した選手が多い項目は「頑張ろうという気持ち」という項目で55.6%であり、次いで「目標が明確になった」、「挑戦しようという気持ち」の33.3%であった。他のポジティブな項目でも「5：とてもそう思う」、「4：そう思う」を合わせると半数近くの選手がポジティブな声かけをポジティブに感じている。また、「プレッシャーを感じた」という項目において「5：とてもそう思う」を選択した選手は11.1%であり、少数の選手がプレッシャーを感じていた。また、指導者Bのネガティブな声かけに対し、

表3 声かけの内容分析（指導者A）

声かけの内容	説明	声かけの具体例	%（回数）
ア：指示—直接的	（ああしろこうしろ）	出してすぐもらいに行くんだよ/声だせよー/スクリーンしっかりかけよう/スクリーン行ったら教えてやれよー/ディフェンスしろー	51.3(49.5)
イ：指示—間接的	（発問）	自分の仕事は何だと思って試合にでてる？/どっちの手をやられちゃだめなの？	7.3(7)
ウ：意見・忠告	（特定のプレーに対しての忠告や意見）	トラベリング/身体があたったらファウル/エンドスロー	9.8(9.5)
エ：ポジティブ	（褒め・励まし）	最初のボール運びで時間かけさせたからOK/ナイスディフェンスしてるよ/おっしゃー/やろうと思ったらできる、かしこいんだから	18.1(17.5)
オ：ネガティブ	（叱り・否定・罵り）	リングに近いところをダ〜ってドリブルで進んでいったらそっちに寄らないとだめ/あいつのパスが悪いんじゃないかって、おまえがおさえてないのが悪い	13.0(12.5)
カ：その他	（プレーとは関係のない話）	たけのこ、たけのこ、によっききじゃない（笑い）	0.5(0.5)

表4 声かけの内容分析（指導者B）

声かけの内容	説明	声かけの具体例	%（回数）
ア：指示—直接的	（ああしろこうしろ）	ギャロップするとかもうとにかくシュートに行け/届く位置まで来い/ほら、取りにいけー/手入れてディフェンスしてみ	10.9(35.0)
イ：指示—間接的	（発問）	どこにいったらパスがもらえる？/もうひとつの理由分かる？/当たった？さわった？なぜこうする？	2.0(6.5)
ウ：意見・忠告	（特定のプレーに対しての忠告や意見）	トラベリング/はい、スローイン/ダブルドリ	4.5(14.5)
エ：ポジティブ	（褒め・励まし）	5秒頑張れー/ええよええよ/抜かれてもいい/おーナイスシュートじゃ/ええぞ、ええぞ、ナイスラン	1.7(5.5)
オ：ネガティブ	（叱り・否定・罵り）	超頭悪いぞ/トータルで負けとんよ/シュートするのやめろ、入らん/じゃけー、おまえ攻めれんのじゃ	20.2(65.0)
カ：その他	（プレーとは関係のない話）	おーい、タイマー2分過ぎとるでー	0.2(0.5)

「5:とてもそう思う」を選択した選手が多い項目は「頑張ろうという気持ち」の37.5%であり、次いで「集中力が高まった」、「挑戦しようという気持ち」の25.0%であった。ネガティブな声かけにも関わらず、「目標が明確になった」、「集中力が高まった」、「頑張ろうという気持ち」、「挑戦してみようという気持ち」の項目では「5:とてもそう思う」、「4:そう思う」を合わせると半数近くの選手がネガティブな声かけをポジティブに感じていた。そして、ネガティブな声かけにも関わらずパフォーマンスが向上した理由として「目標が明確になった」、「集中力が高まった」、「プレッシャーを感じた」という項目において半数近くの選手が感じていた。

### 3.5 各チーム及び選手のパフォーマンスについて

本研究におけるパフォーマンスの測定指標は

BasketPlusで測定されるシュート確率やリバウンド、スティール、ターンオーバー等であり、選手の戦術的思考は含まれない。各チームにおけるパフォーマンスを示した(表6)。チームAはポジティブな声かけをされた時よりもネガティブな声かけの方が「シュート確率」、「オフェンスリバウンド数」、「ディフェンスリバウンド数」、「スティール数」が多く「ターンオーバー数」が少なかった。チームBはネガティブな声かけをされた時「シュート確率」、「スティール数」が多かった。また、ネガティブな声かけをチームAがされた際にチームAはチームBに22.0点差で勝利し、ポジティブな声かけをチームAがされた際には、チームBに勝利したものの6.0点差しか開かなかった。また、各選手のスタッツを示した(図2, 3)。選手名はプライバシーのため黒

表5 指導者の声かけに対する選手の感じ方

選手の感じ方	ポジティブな声かけ(n=9)		ネガティブな声かけ(n=8)	
	とてもそう思う(%)	そう思う(%)	とてもそう思う(%)	そう思う(%)
目標が明確になった	33.3	55.6	12.5	50.0
自信がついた	11.1	33.3	0.0	37.5
励まされた	11.1	22.2	0.0	37.5
評価し、認めてもらった	11.1	44.4	0.0	25.0
集中力が高まった	11.1	44.4	25.0	25.0
プレッシャーを感じた	11.1	0.0	12.5	25.0
緊張がほぐれた	11.1	22.2	0.0	25.0
不安が軽くなった	0.0	22.2	0.0	25.0
萎縮した	0.0	0.0	0.0	25.0
恐怖心が芽生えた	0.0	0.0	12.5	12.5
頑張ろうという気持ち	55.6	22.2	37.5	37.5
挑戦しようという気持ち	33.3	44.4	25.0	62.5

表6 チームごとにおけるボックススコア

指導者	1回目		2回目	
	チームA	チームB	チームA	チームB
	ネガティブ	ポジティブ	ポジティブ	ネガティブ
総得点	32	10	14	8
点差	22	-22	6	-6
2PT(確率)	16(47.0)	5(22.0)	7(43.0)	4(36.0)
STL	9	1	3	8
BLK	5	0	2	0
ORB	4	5	3	3
DRB	8	11	3	5
AST	0	0	0	0
TO	4	18	12	20

塗りになっているため選手1~10とする。図2はチーム A に指導者 A がポジティブな声かけを行った際の選手の個人スタッツと指導者 B がネガティブな声かけを行った際の選手の個人スタッツである。図3はチーム B に指導者 A がポジティブな声かけを行った際の選手の個人スタッツと指導者 B がネガティブな声かけを行った際の選手の個人スタッツで

ある。チーム A の各選手をポジティブな声かけを受けた時とネガティブな声かけを受けた時で比較を行った。ネガティブな声かけを受けた時、選手1は「得点」,「シュート確率」,「スティール数」が多く、選手2は「得点」,「シュート確率」,「リバウンド数」が多く、「ターンオーバー数」が少なかった。選手4は「ターンオーバー数」が少なく、選手5は「得点」,「リ

チーム A ポジティブな声かけ

No.	選手名	GS	PTS	3P		2P		DK	FT		RBD			AST	STL	BLK	TO	PF	TF	OF	FO	DQ	MIN
				M-A	%	M-A	%		M-A	%	OR	DR	TOT										
1		●	2	0-0	0	1-5	20	0	0-0	0	0	2	2	0	0	1	2	0	0	0	0	0	12:00
2		●	2	0-0	0	1-4	25	0	0-0	0	0	1	1	0	1	0	1	2	0	0	0	0	12:00
3		●	0	0-0	0	0-0	0	0	0-0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	12:00
4		●	4	0-1	0	2-2	100	0	0-0	0	1	0	1	0	1	1	1	2	0	0	0	0	12:00
5		●	6	0-0	0	3-5	60	0	0-0	0	1	0	1	0	1	0	3	2	0	0	0	0	12:00
Team/Coaches			0	0-0	0	0-0	0	0	0-0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
TOTALS			14	0-1	0	7-16	43	0	0-0	0	3	3	6	0	3	2	12	6	0	0	0	0	0

ネガティブな声かけ

No.	選手名	GS	PTS	3P		2P		DK	FT		RBD			AST	STL	BLK	TO	PF	TF	OF	FO	DQ	MIN
				M-A	%	M-A	%		M-A	%	OR	DR	TOT										
3		●	4	0-0	0	2-5	40	0	0-0	0	0	1	1	0	3	0	1	0	0	0	0	0	12:00
5		●	10	0-0	0	5-10	50	0	0-0	0	0	4	4	0	3	1	1	0	0	0	0	0	12:00
4		●	2	0-0	0	1-2	50	0	0-0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	12:00
1		●	12	0-0	0	6-14	42	0	0-0	0	0	2	2	0	2	0	2	0	0	0	0	0	12:00
2		●	4	0-0	0	2-3	66	0	0-0	0	1	1	2	0	0	4	0	3	0	0	0	0	12:00
Team/Coaches			0	0-0	0	0-0	0	0	0-0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
TOTALS			32	0-0	0	16-34	47	0	0-0	0	4	8	12	0	9	5	4	4	0	0	0	0	0

図2 チーム A における個人スタッツの比較

チーム B ポジティブな声かけ

No.	選手名	GS	PTS	3P		2P		DK	FT		RBD			AST	STL	BLK	TO	PF	TF	OF	FO	DQ	MIN
				M-A	%	M-A	%		M-A	%	OR	DR	TOT										
6		●	2	0-0	0	1-7	14	0	0-0	0	2	4	6	0	0	0	2	1	0	0	0	0	12:00
8		●	6	0-0	0	3-9	33	0	0-0	0	0	5	5	0	0	0	7	1	0	0	0	0	12:00
10		●	0	0-0	0	0-1	0	0	0-0	0	0	0	0	0	1	0	5	1	0	0	0	0	12:00
7		●	2	0-0	0	1-3	33	0	0-0	0	2	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	12:00
9		●	0	0-0	0	0-2	0	0	0-0	0	0	1	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	12:00
Team/Coaches			0	0-0	0	0-0	0	0	0-0	0	1	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
TOTALS			10	0-0	0	5-22	22	0	0-0	0	5	11	16	0	1	0	18	3	0	0	0	0	0

ネガティブな声かけ

No.	選手名	GS	PTS	3P		2P		DK	FT		RBD			AST	STL	BLK	TO	PF	TF	OF	FO	DQ	MIN
				M-A	%	M-A	%		M-A	%	OR	DR	TOT										
6		●	4	0-1	0	2-4	50	0	0-0	0	1	0	1	0	2	0	2	1	0	0	0	0	12:00
7		●	0	0-0	0	0-1	0	0	0-0	0	1	1	2	0	1	0	4	0	0	0	0	0	12:00
8		●	4	0-0	0	2-5	40	0	0-0	0	0	3	3	0	1	0	2	0	0	0	0	0	12:00
9		●	0	0-0	0	0-1	0	0	0-0	0	1	1	2	0	2	0	5	1	0	0	0	0	12:00
10		●	0	0-0	0	0-0	0	0	0-0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0	0	0	0	12:00
Team/Coaches			0	0-0	0	0-0	0	0	0-0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	
TOTALS			8	0-1	0	4-11	36	0	0-0	0	3	5	8	0	8	0	20	2	0	0	0	0	0

図3 チーム B における個人スタッツの比較

バウンド数」,「スティール数」が多く,「ターンオーバー数」が少なかった. チームBの各選手をポジティブな声かけを受けた時とネガティブな声かけを受けた時と比較を行い, ネガティブな声かけを受けた選手6は「得点」,「スティール数」が多く, 選手7は「スティール数」がポジティブな声かけ時よりも多かった. 選手8, 10は「スティール数」が多く,「ターンオーバー数」が少なかった. 選手9は「リバウンド数」,「スティール数」が多かった. チームBの選手はチームAほどではないが, 両チームの選手ともにネガティブな声かけを受けた時パフォーマンスが向上している項目が存在した.

#### 4. 考察

##### 4.1 選手を肯定するような声かけ

指導者Aは自分自身でもなるべくポジティブな声かけを心がけ, ネガティブな声かけを行わないように意識したことにより, ポジティブ:ネガティブ=約6:4というポジティブな声かけという結果になった. 指導者Aのポジティブな声かけに対して多くの選手は「頑張ろうという気持ち」,「目標が明確になった」,「挑戦しようという気持ち」になったと感じており, やる気が高まったと見受けられる. 特に, 選手のプレーの結果に対してのポジティブな声かけだけでなく, 結果が良いものではなくとも, その過程に対する褒めや励ましといったポジティブな声かけが選手の心理にポジティブに影響を及ぼしたと考えられる. これは, 矢澤<sup>13)</sup>の研究において指導者のポジティブな声かけは, 選手のやる気を高めたことが示されたが, 本研究でも同様のことが言えるであろう. そしてジュニア選手が誤ったプレーやミスをした際に, まずその挑戦に対しての褒めるポジティブな声かけを行い, 次に誤ったプレーやミスを否定や指摘するネガティブな声かけを行い, 最後に次につながるようなポジティブな声かけを行っていたことにより, ジュニア選手にとってミスをしたという印象に残るネガティブな出来事に付随してまずは挑戦に対しての褒めるポジティブな声かけがあったため「頑張ろうという気持ち」になったと感じた選手が多かったのではないかと考えられる.

##### 4.2 選手のミス等に対しての否定的な声かけ

指導者Bに「練習中に行なった声かけ」を尋ねた際に「否定や要求」といったネガティブな項目での得点が4.0点と高くネガティブな声かけも行ったと自分自身でも自覚しており, 「チームでの約束事ができているか, 基本的な動き, ポジションづくりができているか, 個々に与えている課題を実践しているか, 実践しようとチャレンジしているか, 正し

く実践できているか, それぞれに適した声かけをしている」と述べている. これらのことより指導者Bは「できているかどうか」といったポイントに焦点を当てていたため,「技術面に関する細かい注意」や「否定や要求」の得点が高くなったと考えられる. したがって, ポジティブ:ネガティブ=約1:9といったネガティブな声かけという結果となったのだと考えられる. しかし, 指導者Bはネガティブな声かけを行っていたにも関わらず, 選手は「頑張ろう」などポジティブに指導者の声かけを受け取っていた. これは, 選手と指導者Bとの信頼関係が築かれていること, 選手自身が指導者Bの性格特性を理解していることが考えられる. そして, 指導者Bが選手の誤ったプレーやミスに対してネガティブな声かけを行った際, 怒りながらもであっても解決方法を一緒に伝えているからではないかと考える. また, チームAはポジティブな声かけ時よりもネガティブな声かけ時の方が「シュート確率」,「オフENSリバウンド数」,「ディフェンスリバウンド数」,「スティール数」が多く「ターンオーバー数」が少なく, パフォーマンスが向上していた. ネガティブな声かけにも関わらずパフォーマンスが向上した理由として「目標が明確になった」,「集中力が高まった」,「プレッシャーを感じた」という項目において半数近くの選手が感じており, そのため良い緊張感を持ってミニゲームを行っていたためだと考えられる. しかし, ネガティブな声かけの中に「不細工, ばか, あほ」といった人格否定といったネガティブな声かけもあり, これは主にチームBの選手に向けた声かけに含まれていた. これらのネガティブな声かけに, チームBの選手も強くネガティブな印象が残っていたと回答していた. そして, ポジティブな声かけ時よりも「萎縮した」,「恐怖心が芽生えた」と感じた選手が多かったため, いくら選手と指導者の信頼関係が築かれていてもネガティブな声かけが多すぎることや人格否定が含まれたネガティブな声かけは選手の心理的状況にネガティブな影響を及ぼすことが示唆された. また, 人格評価は遠山ら<sup>6)</sup>の研究において, スポーツの指導者による選手への人格評価は同じミスを繰り返さないという態度や見込みが見られないとしており, ミスをした場面での声かけとして適切でないことが示された. この指導者Bにおける人格否定等の声かけは遠山ら<sup>6)</sup>の研究における人格評価と同様の声かけであり, 本研究でも指導者Bの人格否定の声かけに対して選手はネガティブに感じており, 同じミスを繰り返さないという態度や今回のミスを次に活かすといった見込みを高めないという同様の結果が示された.



#### 4.3 指導者の声かけ

指導者の声かけの内容としてポジティブな声かけを行った指導者 A もネガティブな声かけを行った指導者 B もともに直接的な指示が多い結果となった。これは日本バスケットボール協会<sup>14)</sup>によるバスケットボールが「ハビット（習慣）ゲームといわれる半面、ミスのスポーツとも呼ばれている。バスケットボールは特性やルールによって動きなどが制限されているため、極めてミスが発生しやすいスポーツ」と言われていること、そしてジュニア選手（小学生）は育成年代であるためミスや分からないことも多いことが考えられる。また、本研究におけるポジティブな声かけに対して選手の心理的影響は「頑張ろうという気持ち」、「目標が明確になった」、「挑戦しようという気持ち」というように指導者のポジティブな声かけがプラスに影響し、選手がミス等をしてしまってもそのようなミスを次に活かす態度が見込める結果となったと考えられる。しかし、ネガティブな声かけ時における選手の心理的影響は、指導者のポジティブな声かけ時と同様に「頑張ろうという気持ち」が高まっており、選手にポジティブな影響を与えていた。また、パフォーマンスが低くなることもなくむしろ選手がポジティブな声かけを受けた時よりも向上しており、ネガティブな声かけをネガティブに受け取っていなかった。これは Markus & Kitayama<sup>7)</sup>による日本人の文化的背景より、懲罰や叱責のネガティブな声かけよりも褒め賞賛するポジティブな声かけの方が受容されにくく、望ましい効果が認められにくい傾向にあるとされていたことと同様のことがいえるのではないと言える。したがって、指導者と選手との信頼関係が構築されていればネガティブな声かけが必ずしも良くない声かけ

ということではないと考えられる。ただネガティブな声かけが一概に良いというのではなく、ネガティブな声かけの内容としてミスの指摘といった声かけであり、さらに怒りながらであっても次につながるような解決策等を伝える声かけであれば選手の心理的影響にもパフォーマンスにもポジティブに影響するのではないかと考える。ここで気をつけたい事として、人格否定が含まれたネガティブな声かけは選手にネガティブな印象をもたらし、パフォーマンスも向上せず、競技不安や自信喪失、バーンアウトにつながりかねない。これらのことより、育成年代であるジュニア選手はミスや分からないことも多く、我が国の文化的背景も鑑みると、指導者がポジティブな声かけを心がけることも大切であるが、誤ったプレーや何か間違った事をした際にはミスの指摘等のネガティブな声かけを行ない、選手に気づかせることも重要であると思われる。そして、ミスを次に活かす事の出来るようなアドバイスも同時に伝えられると選手の心理的影響及びパフォーマンスにポジティブな影響を及ぼすと考えられる。

#### 5. 今後の課題

本研究では指導者の声かけに着目しており、選手の性格特性を調査していなかったため指導者 A のポジティブな声かけにも関わらず「プレッシャーを感じた」という選手が存在した結果に対して十分な分析が行えなかった。今後の研究ではジュニア選手の性格特性を調査すること、さらにポジティブ：ネガティブの比率が変化することによる選手の心理的影響の変化やパフォーマンスとの関連を調査することが指導者の声かけを行なう際の指標に役立つと考える。

#### 倫理的配慮

本研究は、川崎医療福祉大学倫理委員会の承認を得て実施した（承認番号：19-090）。

調査は、対象チームの指導者及び保護者、ジュニア選手に承認を得た上で実施した。また、質問紙には研究目的、内容、手順、利益、不利益について明記し、実施時には調査対象者に対して口頭でそれらについて説明した上で調査への協力を求めた。また、質問紙には同意のチェック欄を設け、同意が確認できたものを調査対象とした。

#### 謝 辞

本研究にご協力くださった O 県に所属するミニバスケットボールチームの指導者の方、ジュニア選手の保護者の方、ジュニア選手の皆さんに心より感謝申し上げます。

なお、本研究に関連し、開示すべき COI（利益相反）に関係する企業などはありません。

#### 文 献

- 1) Human Rights Watch : 「数え切れないほど叩かれて」—日本のスポーツにおける子どもの虐待—。  
<https://www.hrw.org/ja/report/2020/07/20/375777>, 2020. (2024.3.1確認)
- 2) 日本バスケットボール協会インテグリティ委員会：JBA プレコーリング・ガイドライン。

- [http://www.japanbasketball.jp/wp-content/uploads/Play-Calling-Guideline\\_20190311.pdf](http://www.japanbasketball.jp/wp-content/uploads/Play-Calling-Guideline_20190311.pdf), 2019. (2024.3.1確認)
- 3) 植田恭史：私の考えるコーチング論—エリート・ジャンパーズ—. 東海大学紀要体育学部, 47, 57-64, 2018.
  - 4) 山本明：U12アンダーカテゴリー部会全国部会長会議資料.  
[http://www.japanbasketball.jp/files/traning/youthacademy/2-5\\_U12\\_20181111.pdf](http://www.japanbasketball.jp/files/traning/youthacademy/2-5_U12_20181111.pdf), 2018.  
(2024.3.1確認)
  - 5) Amorose AJ and Horn TS : Intrinsic motivation relationships with collegiate athletes' gender, scholarships status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, 63-84, 2000.
  - 6) 遠山孝司, 吉田重和, 西原康行：スポーツにおいて選手に失敗を繰り返させない指導者の叱り言葉とは—大学サッカー選手に対する言葉かけの検討—. 教師学研究, 12, 21-29, 2013.
  - 7) Markus HR and Kitayama S : Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253, 1991.
  - 8) 山浦一保, 堀下知子, 金山正樹：部下に対する上司のポジティブ・フィードバックが機能しないとき. 心理学研究, 83(6), 517-525, 2013.
  - 9) 菅野慎太郎, 水落文夫：試合直前におけるスポーツ選手の動機づけに影響する指導者の言葉かけ—エリート選手の語りに基づく質的分析から—. 桜門体育学研究, 49(1), 9-22, 2014.
  - 10) 吉川正剛, 三宮真智子：生徒の学習意欲に及ぼす教師の言葉かけの影響. 鳴門教育大学情報教育ジャーナル, 4, 19-27, 2007.
  - 11) 中井大介, 庄司一子：中学生の教師に対する信頼感とその規定要因. 教育心理学研究, 54(4), 453-463, 2006.
  - 12) 澁谷尚樹, 井上功一：集団の中の選手に対する指導量に関する一考察—特にサッカー選手指導に着目して—. 大阪教育大学紀要第V部門, 65(2), 47-56, 2017.
  - 13) 矢澤久史：指導者からの言葉かけが高校生スポーツ選手のやる気に及ぼす影響. 名古屋短期大学研究紀要, 54, 51-57, 2016.
  - 14) 日本バスケットボール協会：バスケットボール指導教本. 大修館書店, 東京, 2002.

(2024年11月7日受理)

## The Psychological Effects of Coach Feedback on Junior Athletes during Practice: A Study of Female Basketball Players

Miki HORIKE, Tomomi MONRI and Makoto TAJIMA

(Accepted Nov. 7, 2024)

**Key words :** junior athletes, coach feedback, basketball

### Abstract

Coaching in sports today is aimed at a diverse range of athletes and teams, with coaches varying in factors such as whether they have undergone specialized training programs, possess qualifications, their own athletic backgrounds, and coaching experiences. Consequently, reports indicate that some coaches may lack the necessary knowledge and skills for effective coaching, resulting in inappropriate communication practices. Therefore, this study aims to investigate the psychological and performance effects of the types of verbal encouragement (both positive and negative) coaches employ with junior basketball players. The investigation revealed that while positive encouragement has positive effects on players, performance can improve even with negative encouragement if a foundation of trust is established, leading to positive psychological impacts as well. However, negative words containing personal criticism don't yield favorable results, making constructive criticism more desirable. Additionally, it was suggested that future research should explore players' personality traits to tailor verbal messages accordingly.

Correspondence to : Miki HORIKE

Hiroshima University Junior and Senior High School, Fukuyama  
5-14-1 Kasugatyou, Fukuyama, Hiroshima, 721-0907, Japan

E-mail : [miki0511@hiroshima-u.ac.jp](mailto:miki0511@hiroshima-u.ac.jp)

(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.34, No.2, 2025 267 – 277)