

氏名	小原 侑己
学位の種類	博士（体育スポーツ学）
学位記番号	第14号
学位授与の要件	学位規則第4条第1項該当
学位授与年月日	令和4年3月24日
学位論文題目	大学女子バスケットボール選手が選手主体で個人トレーニングに取り組むためのトレーナーの支援のあり方に関する研究
論文審査委員	主査 山本 正嘉 副査 高橋 仁大 副査 鍋倉 賢治 副査 中本 浩揮

## 論文概要

### 【研究の背景と目的】

バスケットボール競技では、体力、技術、戦術など多種多様な能力が求められる。このため、競技力を効率よく向上させるためには各選手の能力を的確に評価し、各人で異なる問題点を解決するために個人ごとのトレーニング（以下、個人トレーニング）を行うことが重要である。

筆者らはこれまで、大学女子バスケットボール選手を対象に、従来から行われてきた体力・技術テストと、競技現場における指導者の体力や技術に対する主観的な評価とを組み合わせ、各選手の問題点を多角的な視点から抽出する手法を開発した。そして、この手法から明らかとなった各人の問題点を解決するために、トレーナーが個人トレーニングプログラム（以下、プログラム）を作成して実行させることで各人の問題点を効率良く解決できると報告してきた（小原ほか、2019、2020）。しかしこの方法では、選手自身で問題点を解決しなければならない場面に遭遇した時に、それを解決することができないという課題も残された。

近年では、自立したアスリートの育成が求められている。またトレーナーにおいても、教育学的知識を用いて選手の問題解決能力を涵養することが推奨されている。すなわち、今後は選手が主体となり、トレーナーはそれを効果的に支援する形で個人トレーニングを行う必要があるといえる。

そこで本研究では、これまで選手主体で個人トレーニングを行った経験のない大学1年生の女子バスケットボール選手6名を対象に、4年間にわたり以下の4つの事例研究を行った。そして、各研究の結果を踏まえ、トレーナーの支援のあり方について検討した。

### 【研究課題 1】選手主導型の取り組み事例

大学 1 年次前半の対象者に、各自の問題点に対する解決策を全て自身の手で作成させて実行するという取り組みを行い、その際のトレーニング効果や選手の内省報告について検討した。その結果、対象者 6 名のうち 5 名で問題としていた能力の向上がみられたが、各選手の作成したプログラムの多くはトレーニング種目の選択が不十分であり、改善の余地があった。一方で、選手が 1 人でプログラムを作成して実行し、その成功・失敗を経験することで、今後の個人トレーニングのあり方について選手が自己省察する機会を持つことができるという点では意義があると考えられた。

### 【研究課題 2】双方向型の取り組み事例（1 回目）

研究課題 1 の結果から、選手が情報収集や情報分析を行う局面において、トレーナーの支援が必要であると考えられた。そこで、同じ対象者に対して大学 1 年次の後半時に、再度 1 人でプログラムを作成させた後、その内容や原理を選手に説明させたり、トレーナーがアドバイスを行う過程を加え、選手とトレーナーが協同する形でプログラムを作成して実行した。その結果、対象者全員で問題としていた能力の向上が見られた。また、プログラムについては、選手主導型よりも充実させることができたという内省が、選手とトレーナーの両者から得られた。ただし、トレーナーがアドバイスをする際には、各選手のリテラシー能力などの個別性に配慮して行うことが必要と考えられた。

### 【研究課題 3】双方向型の取り組み事例（2 回目）

研究課題 2 の取り組みから半年後の大学 2 年次の後半に、同じ対象者に対して、再度、双方向型でプログラムを作成させたところ、トレーニングの原理を調べることができていたり、自身の問題点を詳細に分析した上でプログラムを作成したりなど、研究課題 2 よりも、内容を充実させることができていた。ただしトレーナーからみると、1 人である程度まで個人トレーニングプログラムを作成できるようになった者もいたが、今後も双方向型による自立への支援が必要な者もいるといった個別性もみられた。

### 【研究課題 4】大学 3・4 年次の取り組みに関するインタビュー調査

研究課題 3 の途中からトレーナーは所属先が変更となったため、対象者は大学 3・4 年にはトレーナーのアドバイスは受けられない状態で個人トレーニングを行う必要があった。そこで研究課題 4 では、対象者がこの期間に行った個人トレーニングについてインタビュー調査を行った。その結果、この期間では新型コロナウイルスの影響により、体力面の改善に関する取り組みは継続して行えないという不利な状況下にあったが、技術面の問題点に対しては対象者全員が主体となって個人トレーニングを実施しており、研究課題 1～3 での実践経験が活かされていたことが窺えた。

## 【結論】

上記の4つの事例研究の結果とその考察から、大学スポーツ選手が主体となって個人トレーニングを行う能力を身につけていくためには、選手が主体となって考えて実践する場を設け、各選手の個別性に応じて過不足のない段階的な支援のできる能力を備えたトレーナーの存在が必要不可欠であることが示唆された。また、その際の支援のための具体的なポイントを事例的に示すことができた。

## 論文審査の要旨

4年制の体育系大学では、関連分野についての専門的な知識を、様々な座学や実習を通して学ぶ。加えて課外活動では、自身が専門とするスポーツ種目に取り組み、競技力の向上を目指す。そして卒業後はそれらの経験を生かして体育やスポーツの指導者となったり、選手をさらに継続していく場合もある。したがって在学中には、指導者の指示通りに練習やトレーニングを行うだけではなく、自身に固有の課題についてはそれを見極め、できるだけ自分自身の力で個人トレーニングを実施して解決していく能力を身につけていくことが求められる。本研究は、選手が自身でこのような問題解決を行える能力を養成するために、トレーナーによる支援はどうあるべきかについて、6名の選手を対象として4年間にわたる事例研究に取り組んだものである。その概要は以下の通りである。

研究1：対象者の大学1年次（前半期）に実施された。ここでは選手自身に個人トレーニングのプログラムを作成させ、それをそのまま実行させて、その効果を検討した（選手主導型）。その結果、6名中5名で一定の効果が見られた。プログラム内容には改善すべき点も多く認められたが、選手が自主性を持って自分の問題解決を考える機会を作るという点では意義があることも窺えた。

研究2：大学1年次（後半期）に実施された。研究1のやり方を発展させ、選手が考えてきたプログラムを元に、選手とトレーナーとが意見交換をしながら改善する作業を、各選手の能力に応じて1～3回繰り返す、成案となったプログラムを選手が実行した（双方向型：その1）。その結果、研究1よりも充実したプログラムが作成でき、トレーニング効果も全員で得られた。一方で、選手に必要なリテラシー能力（情報の収集力や分析力、構想力など）には個人差があり、トレーナーが行うべき支援の度合いもそれに応じて異なることが明らかとなった。

研究3：大学2年次（後半期）に行われた。研究2と同じ双方向型のプログラム作成を再度実施した（双方向型：その2）。新型コロナウイルスの影響でトレーニングの実行はできなかったため、プログラムの作成の段階までを研究2と比較検討した。その結果、双方向型1よりも充実したプログラムが作成できたことが示唆された。なお、1から2への各選手の進歩の様相やその程度、またプログラム作成時に選手が躓きやすいポイントは異なるといった個別性があることも確認できた。

研究4：大学4年次の後半（最終の公式試合の後）にインタビュー形式で行われた。研究3の実施時から引き続いて、本対象者の3～4年次でも新型コロナウイルスの影響が続いていた。またトレーナーの勤務先も変更となり、選手に対する日常的な支援ができなくなった。そこで視点を切り替え、このような不利な状況下で選手はどのように行動していたのか、という点を調査した。その結果、各選手は研究1～3での経験や、大学での学び（座学や実習）も生かしながら、自身の課題解決のために自主的に取り組んだ様子が窺えた。また、本研究で実施した取り組みが卒業後にも役立つ可能性を示唆するような内省報

告も得られた。

総括論議では研究1～4、および修士課程時に行ったトレーナー主導型（トレーナーが全てのプログラムを組み立て、選手はそれをそのまま実行する）の取り組みとも関連づけて考察している。そして、本研究で求めているような選手の自立性は、トレーナー主導型では身につかないこと、また大学で設定している専門的なカリキュラム（座学や実習）を学ぶだけでも身につかないことなどを指摘している。そして、選手が自身で考える場を意図的に設ける必要性を述べている。

結論として、選手自身で適切な個人トレーニングプログラムを作成できるようになるためには様々なリテラシー能力が求められるが、それぞれの能力の初期レベルや、それらが改善していく様相には個人差があることから、選手が自身で考える場を意図的に設け、その場に入って選手ときめ細かなコミュニケーションを図りつつ、適切な支援を段階的に行える能力を備えたトレーナーの存在が不可欠であると結んでいる。