

2009 年秋学期

卒業制作

女子高校生ホッケー選手における
ライフスキルプログラム実践

慶應義塾大学 総合政策学部

東海林研究会

松田明奈

目次

第1章 研究概要	4
1. 背景	
2. 目的	
3. 動機	
第2章 アスリートにおけるライフスキルプログラム	7
1. ライフスキルとは	
2. ライフスキルの定義	
3. ライフスキルの分類	
4. ライフスキルの獲得過程	
5. アスリートの競技生活におけるライフスキル獲得	
6. アスリート全員が経験する「競技引退」	
7. スポーツにおけるライフスキルプログラムの紹介	
第3章 女子高校ホッケー選手におけるライフスキル現状の調査	16
1. 目的	
2. 対象者	
3. 内容	
4. 結果	
5. 考察	
6. まとめ	
7. ライフスキルプログラム実施で参考にすること	
第4章 ライフスキルプログラム実践	26
1. 目的	
2. 対象者	
1) ライフスキル獲得の現状～アンケート結果より～	
3. 内容	
4. 第1回プログラム～導入プログラム～	
1) 内容	
2) ねらい	
3) ライフスキルプログラムに対する選手達の反応	
a) 講義中	

- b)振り返りシート
- 4) 第1回プログラム実施で気付いたこと
- 5) 次回プログラムにむけての課題
- 5. 第2回プログラム
 - 1) 内容
 - a)共に学び成長する姿勢
 - b)各プログラムのねらい
 - 2) ライフスキルプログラムに対する選手達の反応
 - a)振り返りノートとフィードバック
 - <Fさんの例 ～目標設定が出来た～>
 - <Aさんの例 ～悔しさをバネに出来た～>
 - b)他者評価ポストイット
 - c)自分シート
 - d)先生へのラブレター
 - e)気付きシート
 - 3) 第2回プログラムで気付いたこと
 - 4) 次回プログラムにむけての課題
- 6. 第3回プログラム
 - 1) 内容
 - 2) ライフスキルプログラムに対する選手達の反応
 - 3) 第3回プログラムで気付いたこと

第5章 結果と考察 44

- 1. 結果
- 2. 考察
- 4. 今後の課題

第6章 まとめ 47

おわりに

謝辞

引用文献

付録

第1章 研究概要

1. 背景

今日、日本においてスポーツ活動（特に運動部活動）は、心身の健康（スポーツの楽しさを味わう、体力の向上）に役立つだけでなく、「人間的な成長」を導く活動であると社会的に評価を受けている。（文部科学省体育局体育課，1998）

一方で、スポーツ活動の経験の仕方によっては参加者の心理的・社会的発達に悪影響を及ぼす可能性があるとも指摘されている。（Ogilvy and Tutuko, 1970; 市村, 1987; 岸ら, 1987; Hofge and Danish, 1997）ここで表される悪影響は、体罰、古い伝統による厳しい規律や上下関係、ジェンダーが挙げられる。これらは、日本におけるスポーツ発展の歴史が影響している（玉木正之, 1999）が、指導者がこのような歴史をよく理解し、指導すればカバーできることである。

上記のような日本のスポーツ現場に起こっている問題以外にも、アスリート個人に関する問題も起こっている。例えば、記憶にも新しい某大学ラグビー選手の大塚事件や、高校野球選手による暴行事件などの不祥事である。また、現役中の問題だけではなく、選手引退後においても、プロスポーツ選手の就職難などの問題もある。そして、このようなセカンドキャリア問題解決のために、日本国内では JISS や日本サッカー協会において支援活動が行われ始めた。また、スポーツ選手の道徳観や、倫理観の乱れに対して、アスリートのためのライフスキルプログラム研究会（第2章，7，(d)）は、アスリートを対象にライフスキルプログラムや講義等を行い、「アスリートのライフスキル向上によって、スポーツの価値とアスリートの価値を高めようとしている（アスリートのためのライフスキルプログラム，2007）。これらのようなセカンドキャリア構築や、ライフスキル獲得を目的として掲げる研究や実践活動が広く行われるようになった一方で、ライフスキルの獲得を促す具体的な指導方法や、その理論的背景までは十分浸透していないようだと言われている（上野，2008）ことから、日本スポーツにおいてアスリートの抱える問題を解決するための具体的な活動やプログラムが普及していないと言える。

2. 目的

本研究では、セカンドキャリア支援や、ライフスキルプログラムの前例がないとされているホッケー競技を対象とする。アスリートのためのライフスキルプログラムを参考に、国内の女子高校生ホッケーチームにおいてライフスキルプログラム

を実施する。その中で、ライフスキルプログラム導入が、選手達にどのような影響や効果をもたらすかを検証することが目的である。

3. 動機

私の研究の動機は、大学でのホッケー生活がきっかけである。私は、小学校のスポーツ少年団でホッケーを始め、中学、高校の部活動において今日まで活動してきた。地域的にホッケーが盛んで、小学校の頃からいわゆる強豪チームに所属し、非常に厳しい練習を行ってきた。そのため、ホッケー活動以外の活動が制限されたり、疎かになってしまったりすることも多々あった。しかし、大学進学にあたって将来（引退後）の事を考えたときに「このままホッケーばかり行う生活をしていて大丈夫なのか？」と思うようになった。一時は高校でホッケーを引退しようと思ったが、せっかくこれまで続けてきたということで、ホッケーとその他の事も行えるような大学を選び受験を決めた。

晴れて合格し大学生活が始まったのだが、大学でのホッケーの部活動はもっと厳しいものであった。それは「自由」という厳しさである。練習に行かなくても誰にも注意されない、スキルアップするもしないも自分次第という環境になった。高校までのように、毎日学校後の部活、土日は練習という日常サイクルや、スキルアップに対して手厚くアドバイスを受ける環境ではなくなったのである。また、一人暮らしになり食事やタイムマネジメント等を自己管理することが必要になってきた。高校生までのホッケー生活において全国制覇を目指し、日々厳しい練習やトレーニングに励んでいる自分や、豊富な運動量を持ち味とし体力や様々な試合を経験し逆境を乗り越えてきた精神力に自信があった。

しかし大学生になり、グラウンドに立っている時以外の自分が何もできないことや、心身ともに元気な時とそうでない時の波が大きいことから、自分自身のライフスキルの無さに気付いた。また、大学からホッケーを始めたチームメイトは、毎日目を輝かせながら、生き活きと練習をしていて、私が高校時代3ヶ月かけて出来た事をわずか1日で出来た。このような人たちは私はホッケー界で目にかけてはなかった。なぜかと考え、自分自身と比べた時に自ら意志を持ちホッケーをし、練習中にも常に考えて取り組んでいるからではないかと考えた。それから私は、自分自身が「何のためにホッケーをやっているのか？」と自問自答し、今まで当たり前のように行っていたホッケー活動について深く考えるようになった。また、自己分析を繰り返して、自分の出来ていることや問題点を見つけ、考えながら練習を行うようにした。また、それらを日常生活でも活かすようになった。すると、毎日の練習への取り組み方が主体的になり、私のホッケーへの姿勢は前向きになり、問題に対してもしっかりと向き合っただけで対処できるようになった。そんな中、ライフスキルという概念や、その向上プログラムに出会った。これらの事を高校生のうちから行ってい

ればよかったと思うと同時に、このプログラムを知った上で、高校の後輩や、同じようにホッケーを行ってきた他大学の同級生を見渡したときに、過去の自分を見ているようだった。そして、後輩達や、日本のホッケー選手がライフスキルを身につけ、日々の練習に前向きに取り組み、楽しいホッケー生活を送り、それを競技生活だけでなく日常生活や引退後にも役立てて欲しいと思った。そして、それは日本ホッケーの競技力向上や、セカンドキャリア等諸問題の解決にも繋がると感じた。よって、日本ホッケー界に「ライフスキル」という概念やプログラムが普及するきっかけになることを望み、本研究を行うことにした。

第2章 アスリートにおけるライフスキルプログラム

1. ライフスキルとは

ライフ (Life) = 生命, 生活, 人生, 生涯, 人, 生き物, 伝記, 実物, 元気の意味を持つ。ここで使われるライフは, 生命, 生活, 人生, 生涯の意味を含んでいる。

スキル (Skill) = 手腕, 技能 (技術) の意味を持つ。(総合学習で学ぶライフスキルトレーニング; P19 第1章「総合学習とライフスキルの関係」引用)

ライフスキルは, Danish and Hale によって, 1981年に紹介された概念である。皆川(2004)は, このスキルは特殊な技術ではなく, 何度も同じ問題(試験問題とは限らない)を繰り返して, 心と体で身につける技術であり, だれもが順序をふんで練習してゆけば, かならず一定の水準に到達できるものであると述べている。また, 車の運転のようなものであり, 教習を受けてもすぐ出来る人と, 何回も繰り返して出来る人がいるように, 習得には個人差がある。とも述べている。

2. ライフスキルの定義

その後, WHO (世界保健機関; 1997) は, ライフスキルを以下のように定義している。

「日常生活で生じる様々な問題や要求に対して, 建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」

3. ライフスキルの分類

ライフスキルの具体的なスキルとして以下 10 個を挙げている。これらが, どのようなスキルなのか簡単に説明する。

(1) 自己認識スキル

自分自身について(性格, 長所, 短所, 願望, 嫌な事等)を認識することで, プレッシャーを受けたり, 感じたり, 知ったりすることに役立つ。

(2) 共感スキル

他者（親密さは関係ない）の生活がどんなものか想像する能力。自分とは違う他者を理解したり，受容したりすることに役立つ。

(3) 効果的コミュニケーションスキル

言語・非言語両方で効果的にメッセージを送ったり，受け取ったりする能力。

(4) 対人関係スキル

良好な人間関係を維持しながら，自分が行いたいことを知的・論理的に主張するスキル。

(5) 創造的思考スキル

意志決定を行ったり，問題を解決したりするときに役立つ選択肢や起こりうることを予測する時に有効である。よって，意志決定や問題解決の両方と関連している。

(6) 批判的思考スキル

客観的な視点で，物事（情報，経験など）を分析するための能力。これは，錯乱する情報や，起こった状況を鵜呑みにしないために役立つ。

(7) 意志決定スキル

問題を解決の上で，いくつかの選択肢から最良（期待された効果を最大に実現する等）と考えられるものを1つ選択するスキル。

(8) 問題解決スキル

目の前に起こった重要な問題を対処するためのスキル。未解決にしておくことストレスの原因になり，様々な疾病の原因になりうる。

(9) 感情対処スキル

喜怒哀楽の感情をコントロールして，ストレスを減らしたり，他者と良好にコミュニケーションをとったりするスキル。

(10) ストレス対処スキル

日常生活のストレスを解消するためのスキル。そのために，ストレスの原因や影響を探っていく。

4. ライフスキル獲得の過程

我々は，生まれてからどのような場面でライフスキルを獲得していくのか。（図1）は，ライフステージごとに存在する社会と，そこで何を通じてライフスキルを獲得するかをまとめたものである。上野（2008）は，体育・スポーツ心理学領域において，児童や生徒を対象としたスポーツ活動への参加とライフスキルの獲得に関する研究が盛んに行われていることから，ライフスキルは学齢期において獲得さ

れるべきものだと考えられると述べている。

「遊び」「総合学習」「体育」「アルコール・煙草」を通じたライフスキル獲得のプログラムは、資料¹⁰⁾に記されていたものを参考にした。本論分では、(図1)の網がけの部分を取り扱う。

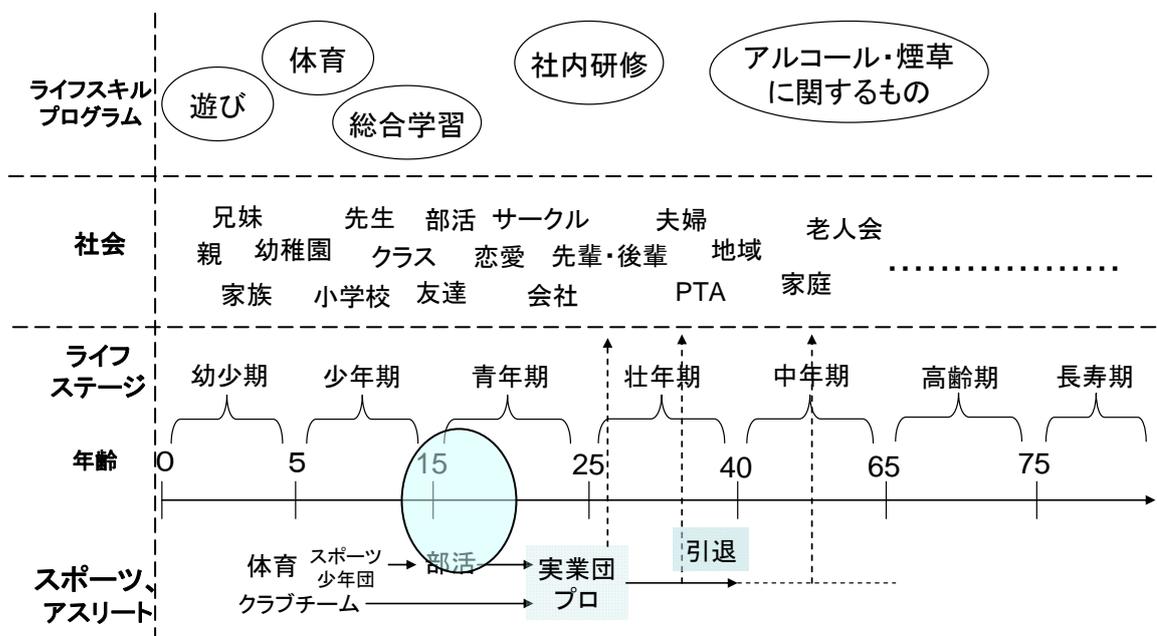


図1) ライフスキル獲得の過程

5. アスリートの競技生活におけるライフスキル獲得

ライフスキルの獲得の過程では、図1のように、我々の発達過程のライフステージとその時におかれる社会において、「遊び」や「体育」等を通じて、ライフスキルを獲得すると述べた。ここでは、アスリートが競技生活においてどのようなイベントに遭遇し、そのなかでどのようなライフスキルが獲得できるのかを考察する。そのため、アスリートのためのライフスキル研究会が行った調査(※4)によって明らかになった「アスリートのためのライフスキルの10側面」とWHO(1997)の定義するライフスキルとを用いる。

(※4: 多数のコーチや選手に求める選手像と理想の選手像についての調査を行い、その結果より、「競技力の高い選手」に求められる要素10側面を割り出した。具体的には、「最善の努力」「礼儀・マナー」「考える力(思考力)」「感謝・謙虚さ」「勝敗の受容」「仲間との交友」「体調管理」「心理面の調整」「目標設定」「責任あ

る行動」である。ここで言う「競技力の高い選手」とはライフスキルが高い選手である。）

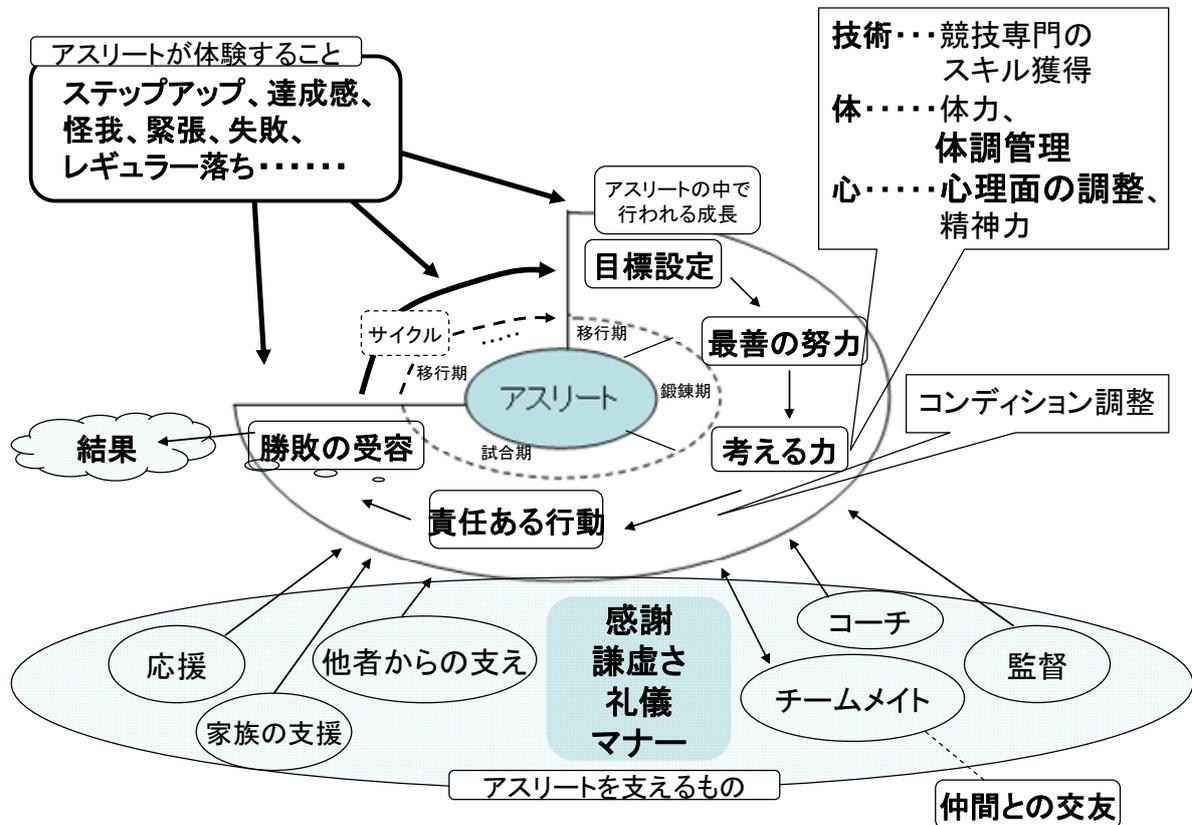


図2) アスリートが競技生活において獲得するライフスキル

スポーツという勝ち負けを決める世界において、アスリートは試合に勝利するという目標を目指す中で、高い競技レベルを保持していくために、多大なる身体的・精神的投資を要し（豊田・中込，1996），練習を積み重ねる日々を送る。そして、その過程で様々な人に支えられていると感じ、それが、辛いトレーニングを乗り切るモチベーションにもなることもあると言われている。そして、試合期になれば、目標とする大会で自らのパフォーマンスを最大限発揮するために、周囲からの期待やプレッシャーがある中で心身のコンディション調整を行い、大会や試合に挑む。そして、その大会や試合では必ず勝敗の結果が出て、勝利し達成感を味わう者もいれば、負けて悔しさを味わう者もいる。その結果を受け入れ、次の目標を設定し、また日々練習に励むというサイクルを、引退まで繰り返す（図2）。そして、競技生活には、WHO が定義する 10 個のライフスキルを全て獲得できる要素があると言える。

さらに、アスリートは高い競技レベルを維持していくために、「競技者以外の何者

であることも許されない」状況が存在していて、それは社会生活における様々な選択の中で競技を最優先事項とすることである（豊田・中込，1996）とされている。具体的に例えば、日常生活の中で食事一つにしても“高蛋白低脂肪”の食事を選択したり、大会によって学校や仕事を休んだりすることである。また、よく引退したアスリートのコメントに「これからは、〇〇に専念します。」とあるように、アスリート（競技者）の生活の1番の軸は「競技」であるといえる。それが故、社会生活を営んでいくための多くの対象を無視し、犠牲にしているのではないかと危惧されることもある。（Botterill, C., 1982）しかし、アスリートはスポーツでしか味わうことの出来ないドラマを体験することができる。例えば、絶体絶命のピンチに立たされた中からの大逆転劇、絵に描いたようなスーパープレイからの決定打、もだえ苦しむ中でつかんだ大記録等々である。（橋本，2005）逆に、怪我や失敗やプレッシャーも沢山体験する。このように、アスリートはスポーツを通して多くのドラマ体験をしたり、監督、コーチ、仲間などの他者と関わる機会も非常に多い（図2）。

これらの事から、例えアスリートが、競技生活における様々な選択の中で、競技を最優先事項とし、その他の多くの対象を無視し、犠牲にしている（豊田・中込，1996）状況に、立たされていたとしても、一般的な生活を送っている人が体験できない困難や挫折、多くの人との関わり合う経験において、ライフスキル獲得が可能であり、絶好の機会を与えられていると言える。（土屋，2005）

6. アスリート全員が経験する「競技引退」

図2のように、アスリートは競技生活において様々なイベントを経験するが、アスリートであれば必ず訪れるのが「競技引退」というイベントである。これは、「「競技者である自分」から「競技者でない自分」へ移行することであり、その作業は決して容易ではない。そのため、かつての名選手が、引退後の社会生活に対して不適應を来している例も決して少なくない。」とされている。（豊田・中込（1996））

では、このような問題をどのように対処していけば良いであろうか。「競技引退時のアイデンティティ構築」、「競技活動状況と引退後の社会適応力の関係」について研究した中込・豊田（2000）は、それらの研究により、選手が現在の競技生活のみを考えて引退を迎えることは、引退後の生活に対する適応問題において大きな危険性をはらんでいるものであるということが明らかになった。そのため、現役中に競技以外の対象を無視するのではなく、多少でも注意を払うことで引退後のセカンドキャリアにおける適応問題を回避、もしくは最小限に留めることが出来ると考察された。また、中込は競技場面で生じた危機への対処の仕方（危機様態）が、競技者の自己同一化につながり、競技以外における心理社会的課題を対処する際に繰り返されていること

も明らかにしている。

よって、アスリートは引退後の人生のために、図2で述べたような競技現役中に体験する様々なイベントを意識的にライフスキルと関連させながら、アスリートにおけるライフスキルを獲得する必要があると言える。

7. スポーツにおけるライフスキルプログラムの紹介

スポーツ活動にはライフスキルの獲得に結びつく経験が内包されているが、スポーツ活動に参加したからといって自動的にライフスキルが獲得されるわけではない (Danish et al., 1995)。また、豊田・中込 (2001) は、スポーツ (部活動) に参加する中で、ライフスキルと共通点のあるスキルが獲得されるが、指導者のスキル般化を促す働きかけが行われて初めてライフスキルが獲得されると推測している。よって、競技生活におけるライフスキル獲得のために、外部からのライフスキル獲得や向上のための意識付けや、プログラムが必要と言える。ここでは、日本国内外におけるライフスキルプログラムの例や、それらの目的、考え方を紹介する。

a) LDI モデル (Life development interventions : 生涯発達介入モデル)

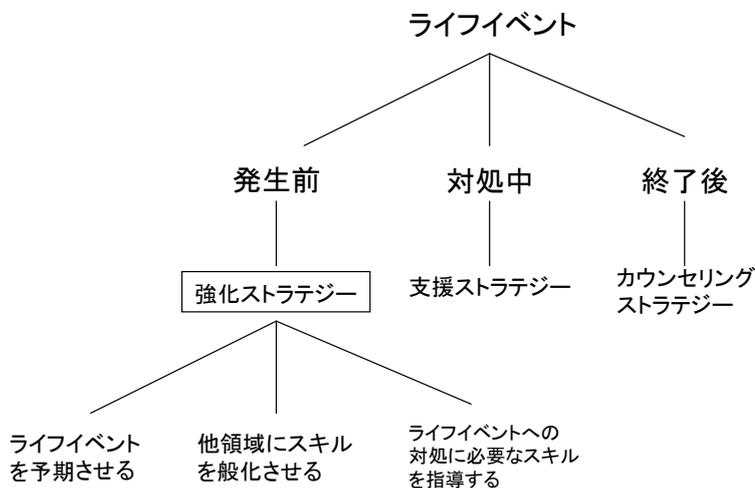


図3) LDI モデル (Danish et al., 1995)

LDI は、スポーツ場面における危機的な経験 (怪我, 二軍落ちなど) をライフイベントとして捉え、それへの対処過程を通じてライフスキルの獲得を導くことを目的としている。LDI の求める個人能力は「人生計画を立て、自立すると共に、必要

に際して他者の支援を求める能力 (Danish and Hale, 1983)」であり、目標設定を中心とするライフスキルの獲得を通じて強化される。また、LDIにおける指導は「ライフイベント遭遇前の時点」で実施することを重要視している。(図3)その内容としては、1) どのような行動がなぜ重要なのかに関する教示、2) 実際にどのように行動すべきかについての具体例の提示、3) 行動できているかどうかについてのフィードバックと試行の継続、4) 日常生活における利用の促進が提示されている (Danish et al., 1995) (上野 (2008)) 様々なライフスキルプログラムを実施 (考察) する上で基盤となっているものが、LDI もである。下記で取り上げる、Play It Smart プログラムや The First Tee においても、この LDI が基となって作られている。

b) 諸外国の例

• Play It Smartプログラム (Petitpas et al., 2004)

全米フットボール財団によって立ち上げられ、経済的に貧しい地区にある高校のアメリカンフットボール部を対象に、人格的な成長支援を目的に行われている。対象者が部活動のみに取り組み、進級に関する問題を抱えることが多いため、アカデミックコーチによる指導のもと、「学業」、「競技活動」、「ボランティア活動」を通じて、プログラムが進められている。また、「就職」等の卒業後の進路を意識させることで、視野を広げ、高校における運動部活動経験を学業やその後の人生においても活用できるように指導している良いプログラムだ。

• The First Tee (Petlickoff, 2004)

このプログラムは、技術向上とともにゴルフを通じて身に付けた精神やライフスキルを日常生活に般化させることが目的である。反則の指摘やスコア申告などを全て自分で行うなど、ゴルフの競技特徴を利用して、プログラムが進められる。また、ポジティブな態度の重要性や意志決定や目標設定の仕方、ゴルフ場での責任感、正直さ、敬意、礼儀忠さなどを日常生活に移転させる方法などの学習が「楽しむ」ことを目的にした活動を通して習得されることを意図している。青少年へのゴルフを普及も目的としている。

c)日本の例

- **LIFE (Life development intervention in the youth football player in extracurricular activities)**

中学男子サッカー部員を対象に、目標設定スキルや時間的展望（見通し）の獲得を支援している。身につけたスキルが日常生活においても利用可能なライフスキルであることに気付かせ、スポーツ場面と日常生活場面、さらには自らの一生涯との関係性を認識させることが目的である。例えば、サッカーの練習や試合において、練習計画・攻撃プランを考えることが、自らの人生全体の見通しを獲得することにつながるという展開である。

- **“CHANPAS (Challenging Athletes’ Minds for Personal Success) /Life Skillプログラム”**

学生アスリートの人生や生活そのものをよりよいものを目指している。「学業面での向上」、「競技面での向上」、「個人的発達」、「キャリア開発」、「地域奉仕活動」という5つの側面にコミットさせることに重点がおかれている。（アスリートのためのライフスキルプログラム p22 ; 2007）

d)アスリートのためのライフスキルプログラム

アスリートのためのライフスキルプログラムは、2005年から始まった「アスリートのためのライフスキルプログラム研究会」によって開発された。上記に上げたような諸外国のライフスキルプログラムを参考にし、日本人のために作られたプログラムである。「スポーツにおける人づくりが勝利につながり、また勝利を目指して真剣に練習し戦うことで人づくりになる」と考えられ、アスリートとして成長・成功するだけでなく、人として成長・成功し立派な社会の模範となるアスリート育成を目指している。よって、人間の自律に伴う行動、学業、奉仕活動等は全て勝利につながっていると捉えてプログラムが進められている。その中で、アスリートが物事に対して「気付き」、その原因等を「考え」、実際に「行動する」。そして、また「気付き」・・・というサイクルを繰り返すことでの行動変容を狙っている。（図4）。そして、「アスリートにおけ

るライフスキル」を取り上げ、それらを獲得したり，向上したりするためのプログラムを構成している。

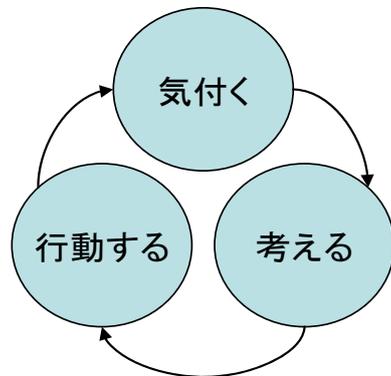


図4) ①気づく→②考える→③行動するというサイクル
(アスリートのためのライフスキルプログラム引用)

7, まとめ

ライフスキルは，我々が毎日前向きに生きるために必要なスキルで，学習により獲得できることがわかった．そして，ライフスキル獲得のためには，それを指導する者の存在が必要である．そして，アスリートは競技生活において，様々なイベントを体験するため，ライフスキルを獲得するのに有効的な環境におかれているということがわかった．また，スポーツを通じたライフスキル獲得のために，様々なプログラムが国内外で実施されていることもわかった．しかし，スポーツにおけるライフスキルプログラムの実践例が国内に多くみられず，日本のスポーツ現場においてはまだマイナーなものである．よって，スポーツ選手は競技生活を通してライフスキルを十分に獲得していないのではないかと考えた．少なくとも，ホッケー競技においては行われていない．

第3章 女子高校ホッケー選手におけるライフスキル現状の調査

1. 目的

本調査は、国内のホッケー競技における女子高校生アスリートに対してライフスキルに関するアンケート調査を行い、ライフスキル獲得の現状を明らかにすることが目的である。

2. 対象者

本調査の対象は、日本国内の高校で女子ホッケー部に所属し、現役で競技を行っている女子選手 140 名である。

3. 内容

アンケート調査には、66 の質問項目で構成される「アスリートの競技場面と日常生活に関するアンケート」（アスリートのためのライフスキルプログラム研究会，心理班ワーキンググループ作成）を用いた。Excel を用いて、66 の質問項目を 10 側面で評価した。そして対象者を、以下の 3 つに分類してそれぞれ比較し、ライフスキル獲得との因果関係を考察した。

- 1) 競技レベル別（インターハイ常連～ベスト4 レベル 5 校（79 名），地区予選～インターハイベスト8 レベル 5 校（61 名）
- 2) 年齢別（16 歳以下（88 名），17 歳（45 名），18 歳（17 名））
- 3) 競技経験年数別（1 年未満（16 名），1 年～3 年未満（38 名），3 年～6 年未満（43 名），6 年以上（32 名））

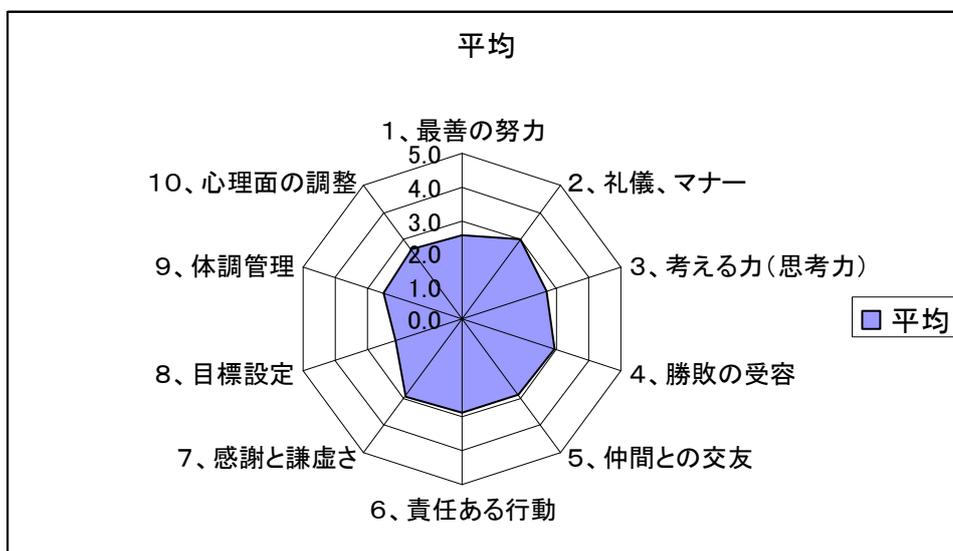
4. 結果

- 1) 全体（グラフ 1，グラフ 1 参照）

- 1, 10 側面の中で、ライフスキル獲得の数値が高かった側面は「礼儀とマナー（3. 03）」「感謝と謙虚さ（2. 92）」であった。
- 2, 10 側面の中で、ライフスキル獲得の数値が低かった側面は「目標設定（2.

09)」であった。

3、最高数値の側面「礼儀とマナー (3. 03)」と最低数値の側面「目標設定 (2. 09)」には、1点近く (0. 84) の差がみられる。



グラフ 1) 女子高校生ホッケー全員のライフスキル獲得結果

項目(高い順)	平均得点
礼儀, マナー	3. 03
感謝と謙虚さ	2. 92
勝敗の受容	2. 89
仲間との交友	2. 85
責任ある行動	2. 83
考える力	2. 66
心理面の調整	2. 58
最善の努力	2. 56
体調管理	2. 49
目標設定	2. 09

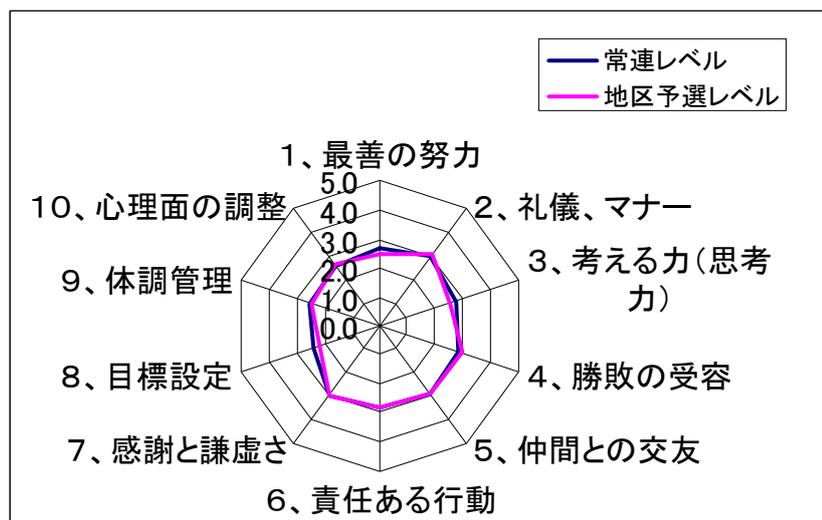
上から平均得点の高い側面から、上から順にならべている。

表 1) 国内女子高校生ホッケー選手全体のライフスキル獲得の結果 (数値)

2) 競技レベル別の比較 (グラフ 2, 表 2 参照)

1、10 側面の得点の平均値より、「インターハイ常連校～ベスト 4 (競技レベルが高い)」の得点の方が、「地区予選大会～インターハイベスト 8 (競技レベルが低い)」よりも、わずかにライフスキル全体の獲得において優位である。

- 2, 10 側面において「インターハイ常連校～ベスト4（競技レベルが高い）」のライフスキル獲得の数値が全て優位ではなく、「礼儀・マナー」「勝敗の受容」「責任ある行動」「心理面の調整」に関しては、「地区予選大会レベル」の方が高い結果となった。（表2参照）
- 3, 競技レベル別の比較において、一番差が生じたのは「最善の努力」と「目標設定」である。



グラフ2) 競技レベルにおけるライフスキルの比較

10の側面	インターハイ常連校～ベスト4	地区予選大会	差
1, 最善の努力	2.66	2.45	0.21
2, 礼儀、マナー	2.96	3.09	(0.13)
3, 考える力(思考力)	2.76	2.56	0.20
4, 勝敗の受容	2.82	2.95	(0.13)
5, 仲間との交友	2.86	2.85	0.01
6, 責任ある行動	2.82	2.84	(0.02)
7, 感謝と謙虚さ	2.93	2.91	0.02
8, 目標設定	2.40	2.21	0.19
9, 体調管理	2.52	2.46	0.06
10, 心理面の調整	2.54	2.62	(0.08)
平均	2.73	2.69	0.04

表2) 競技レベル別比較結果 (数値)

	インターハイ常連校～ベスト4					地区予選大会～ベスト8				
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1、最善の努力	2.6	2.8	2.7	2.7	2.5	2.4	2.4	2.4	2.7	2.4
2、礼儀、マナー	3.0	3.1	2.9	2.9	2.8	3.0	3.1	3.1	3.1	3.1
3、考える力(思考力)	2.7	2.9	2.7	2.8	2.7	2.6	2.4	2.5	2.6	2.6
4、勝敗の受容	2.8	2.9	2.8	2.8	2.8	2.9	2.9	2.9	3.1	2.9
5、仲間との交友	3.0	2.9	2.8	2.9	2.8	2.7	2.8	2.9	3.0	2.9
6、責任ある行動	2.8	2.9	2.7	2.9	2.8	2.8	2.7	2.9	3.0	2.8
7、感謝と謙虚さ	2.9	3.0	2.9	3.0	2.9	2.8	2.7	3.0	3.1	2.9
8、目標設定	2.3	2.5	2.5	2.4	2.4	2.0	2.0	2.3	2.4	2.3
9、体調管理	2.3	2.7	2.6	2.5	2.4	2.4	2.4	2.5	2.5	2.4
10、心理面の調整	2.6	2.7	2.5	2.5	2.4	2.6	2.5	2.7	2.8	2.5
平均値	2.7	2.8	2.7	2.7	2.7	2.6	2.6	2.7	2.8	2.7

※A

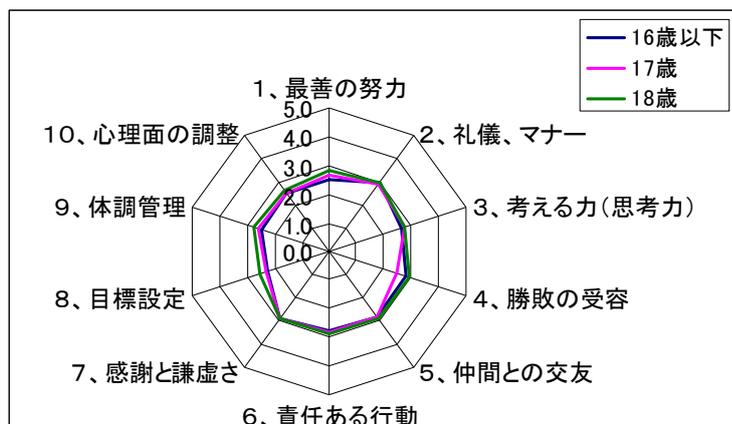
表3) 学校別のアンケート結果 (数値)

3) 年齢別 (グラフ3, 表4参照)

1, 全体的に, 年齢が高くなるとともに, ライフスキル獲得の得点も高くなっている.

(16歳以下の得点が, 18歳の得点を上回ることはない.)

2, 年齢別に得点が高くないのは, 「礼儀・マナー」「勝敗の受容」の側面で, 17歳の得点のみが16歳以下の得点を下回る. (表4)



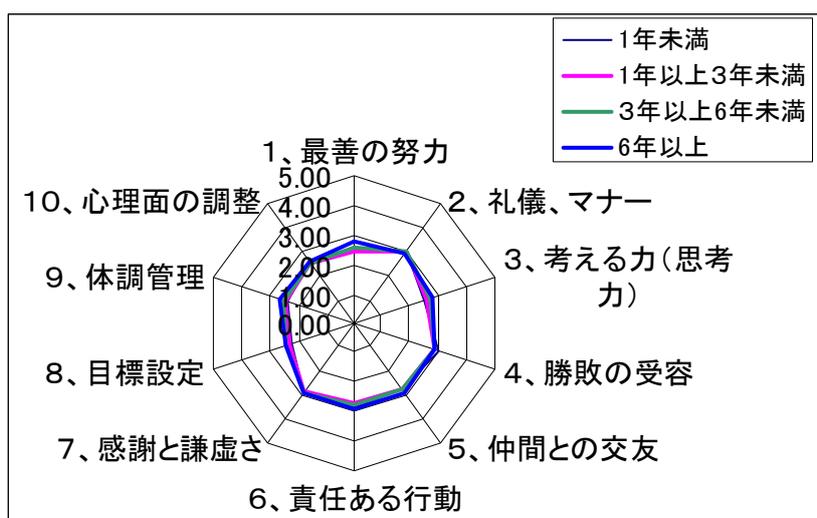
グラフ3) 年齢別の比較結果

	16歳以下	17歳	18歳
1, 最善の努力	2.49	2.64	2.79
2, 礼儀, マナー	2.99	<u>2.94</u>	3.01
3, 考える力(思考力)	2.59	2.69	2.76
4, 勝敗の受容	2.81	<u>2.46</u>	2.90
5, 仲間との交友	2.80	2.81	2.86
6, 責任ある行動	2.77	2.84	2.87
7, 感謝と謙虚さ	2.88	2.91	2.91
8, 目標設定	2.24	2.28	2.50
9, 体調管理	2.47	2.57	2.72
10, 心理面の調整	2.51	2.52	2.67

表4) 年齢別の比較結果 (数値)

4) 競技年数別 (グラフ4, 表4参照)

- 1, 「最善の努力」「仲間との交友」においては, 0年3年未満, 3年~6年未満は同じで, 6年以上の得点のみ高くなった.
- 2, 「考える力」「目標設定」「体調管理」においては競技年数が長くなるにつれて得点が高くなった.
- 3, 「勝敗の受容」においては競技年数が一番短い1年未満の得点が最も高い(表4). 6年以上の得点において, 1年以上3年未満と3年以上6年未満の得点より低い得点がない.



グラフ4) 競技経験年数のライフスキル獲得結果

	1年未満	1年以上 3年未満	3年以上6 年未満	6年以上
1, 最善の努力	2.54	2.46	2.54	2.74
2, 礼儀, マナー	3.03	3.03	2.99	2.93
3, 考える力(思考力)	2.49	2.58	2.68	2.74
4, 勝敗の受容	2.96	2.86	2.82	2.86
5, 仲間との交友	2.79	2.79	2.76	2.89
6, 責任ある行動	2.81	2.73	2.80	2.89
7, 感謝と謙虚さ	2.88	2.83	2.89	2.93
8, 目標設定	2.20	2.27	2.44	2.42
9, 体調管理	2.39	2.45	2.47	2.65
10, 心理面の調整	2.59	2.52	2.52	2.59

表5) 競技経験年数のライフスキル獲得結果 (数値)

5. 考察

日本女子高校生ホッケー選手のライフスキル獲得の全体結果と、競技レベル、年齢、競技経験年数の関係性について考察する。

a) 競技レベル別による比較結果

- 1, 全体結果で得点の高かった「礼儀・マナー」と「感謝と謙虚さ」の側面(表1)において、アンケート調査を行った10校全てが高い得点であった(表3)。このことから、「礼儀・マナー」「感謝と謙虚さ」の指導においては競技力に関係なく、指導が行われているのではないかと考える。
- 2, 表3(※A)の「最善の努力」「目標設定」において、インターハイ常連5校の全体の得点に比べ、地区予選大会レベル5校の全体の得点が低い(表3)。このことから、全体結果の「最善の努力」と「目標設定」の側面が低い原因と、競技レベルは関連しているといえる。

b) 年齢別による比較結果

18歳の全側面の得点が、16歳以下、17歳の得点よりも高く、17歳の一部の結

果（「礼儀・マナー」「勝敗の受容」）を除いて、年齢が高くなるにつれて得点が優位になった（表4）。このことから、ライフスキル獲得と年齢は関係していると考えられる。年齢が高くなり、人として成長することが影響しているのではないかと考える。

c) 競技経験年数による比較結果

競技経験年数が低くなるにつれて「目標設定」側面の得点も低くなった（表5）。また、年齢別による比較においても、年齢が低くなるにつれて「目標設定」側面の得点が低くなった。このようなことから、年齢と同様に、競技経験年数はライフスキル獲得と関係していると考えられる。競技経験が長くなるにつれて、競技の専門知識が身につく、経験値も上がり、具体的な「目標設定」が出来るのではないかと考える。逆に、競技レベル、年齢、競技年数関係なく獲得可能な側面として「礼儀・マナー」や「感謝・謙虚さ」があげられる。これは、競技経験や専門知識やスキルを持っていなくても意識で出来ることだからではないかと考える。

d) ライフスキル獲得の現状～WHO の定義するライフスキルとの関係性～

国内の女子高校生ホッケー選手のライフスキル獲得の調査結果（表1）を、第2章で用いた図2にあてはめて考える。すると、競技生活中のイベント（大会、結果）や選手を取り巻く環境（チーム、応援）が関係している側面に関しては、高い得点となっていることがわかった。また、競技生活の中で、選手の内部（ホッケースキル向上や体調管理等）で獲得される側面に関して、低い得点になっていることがわかった。（次ページ、図5）

さらに、アンケート調査で用いた「アスリートに必要なライフスキルの側面」をWHOの定義する側面に関連させる（図2）と、「対人スキル」「効果的コミュニケーションスキル」が高く、「意志決定スキル」「自己認識スキル」「共感性スキル」「創造的思考スキル」が低いと言える。

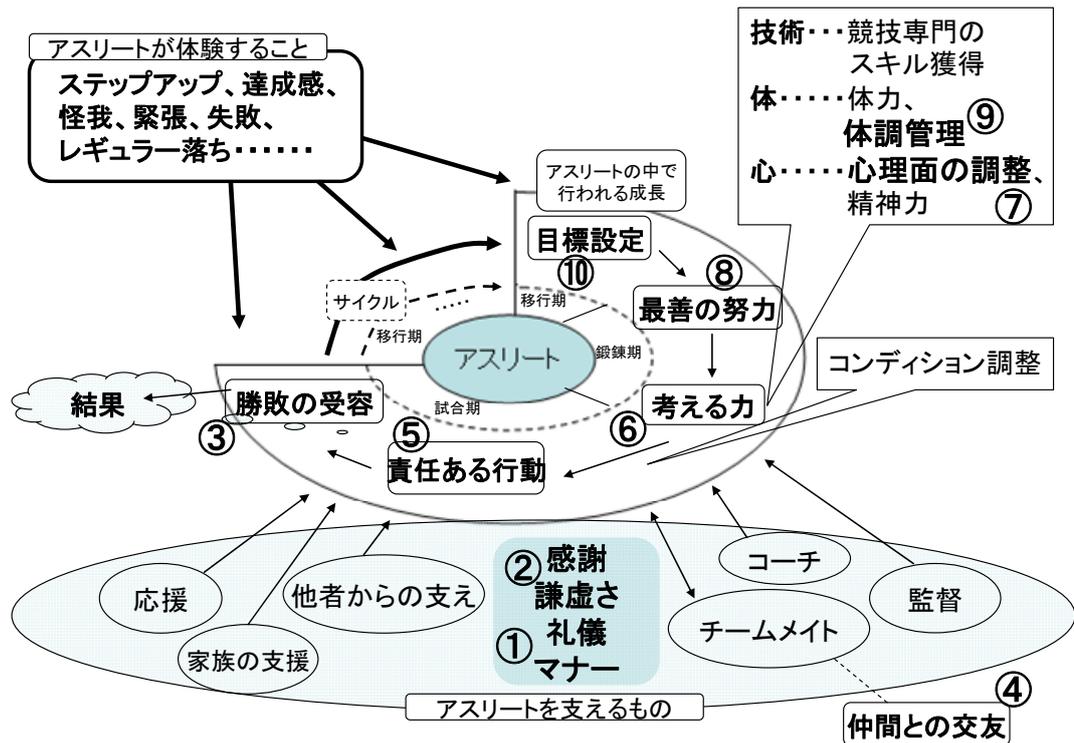


図5 WHOが定義するライフスキルでの獲得の現状

7, まとめ

本調査によって、日本の女子高校生ホッケー選手はライフスキル獲得がされている側面と、されていない側面に差があることがわかった。また、競技生活で起こるイベント（大会等）や外部（チーム、応援者）との関わりで獲得する側面（「感謝や謙虚さ」「礼儀・マナー」「仲間との交友」）については獲得されているが、アスリート自身がスキルアップや体調管理を通して内部で獲得する側面（「目標設定」「考える力」「心理面の調整」）は獲得されていないことがわかった。さらに、競技レベルの比較において、結果にあまり差がみられなかったことから、競技成績が高くても、競技力やライフスキルは高くないことがわかった。これらのことから、国内の女子高校ホッケー選手全体的に、競技生活においてライフスキルを十分に獲得できていないと言える。また、アスリートとして競技力にも改善の余地があると言える。

8, ライフスキルプログラム実施で参考とすること

アンケート結果より、ライフスキルプログラム実施において参考にできることを

以下のようにまとめた。

- 1, 競技レベルの比較結果より, 女子高校生ホッケー選手において「人としてもアスリートとしても成長する」ための効果的なライフスキルプログラムは, 「最善の努力」「目標設定」のスキルを高めることに焦点をあてることではないかと考える。
- 2, 競技レベル別の結果において (表 1), 全側面の平均値が, 競技力が高い (インーハイ常連～ベスト 4) 5 校と, 競技力が低い (地区予選大会～インターハイベスト 8) 5 校が同じであった。競技力が高い 5 校は, 低い 5 校よりも多くの試合を経験していたり, 大きな舞台に立つ機会も増え, それに付随するプレッシャーや緊張など様々なイベントや, 困難を体験しているはずである。それにも関わらず, このような結果になるのはライフスキルが効果的に獲得されていないからではないかかないかと考える。よって, ライフスキルプログラムでは選手達の競技を通してのイベントや困難や体験を, 効果的に利用できるようなプログラム構築を考える必要があると考える。
- 3, 年齢別における比較結果 (表 2) より, 年齢が高くなるにつれてライフスキル獲得の得点が優位になっていくことがわかった。それは, 年齢が上がるごとに, 経験が増えたり, チームをリードする立場になることで責任感が強くなっていくことにより, 人として成長するからではないかと考える。この特性をライフスキルプログラム実践の参考にしたいと考える。
- 4, 競技レベルが低い高校 5 校や, 16 歳以下の選手, 競技経験年数の短い選手達は「勝敗の受容」の側面の得点が優位であった。また, それと同時に「心理面の調整」も優位であった。このことから, ライフスキルプログラムにおいて, 競技初心者や年が若い選手に対しては「試合の勝敗 (練習試合)」というイベントを通して, 「心理面の調整」やその他のスキル向上を実施していくことが効果的なのではないかと考えた。

第4章 ライフスキルプログラム実践

1, 目的

アスリートが競技生活の中でライフスキルを獲得するために、どのようなプログラムや指導者の工夫が必要か、ライフスキルプログラムを実践する中で考察することが目的である。

2, 対象者

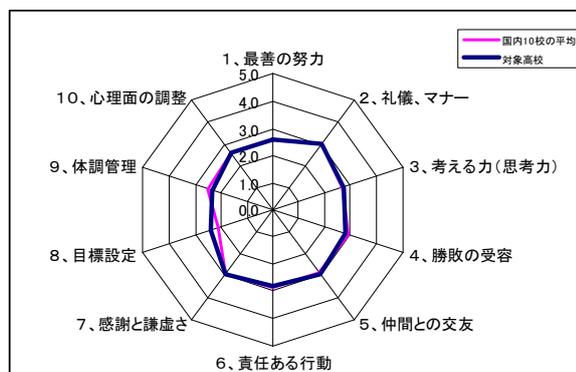
競技成績が高い（過去10年以内にインターハイ優勝を3回経験し、その他大会でもベスト4以上の功績を残している）、高校女子ホッケー部の部員18名（2年生（10名）、1年生（8名））。

1) ライフスキル獲得の現状～アンケート結果より～

国内の女子高校生ホッケー選手のライフスキル調査(第3章)と同様の方法で、競技力とライフスキルの現状調査を行った。

順位	側面
1	礼儀, マナー(3.0)
2	仲間との交友(3.0)
3	感謝と謙虚さ(2.9)
4	勝敗の受容(2.8)
5	責任ある行動(2.8)
6	考える力(2.8)
7	最善の努力(2.6)
8	心理面の調整(2.6)
9	体調管理(2.3)
10	目標設定(2.3)

表6) 対象チームのライフスキル獲得側面の順位（数値）



グラフ5) 対象高校と国内10校のアンケート結果の比較

その結果、最も得点が高かった側面は「礼儀・マナー」「仲間との交友」であった。一方最も得点が低かった側面は「体調管理」「目標設定」であった。(表6) また、国内10校のアンケート結果と平均値がほぼ同じであった。(グラフ5)

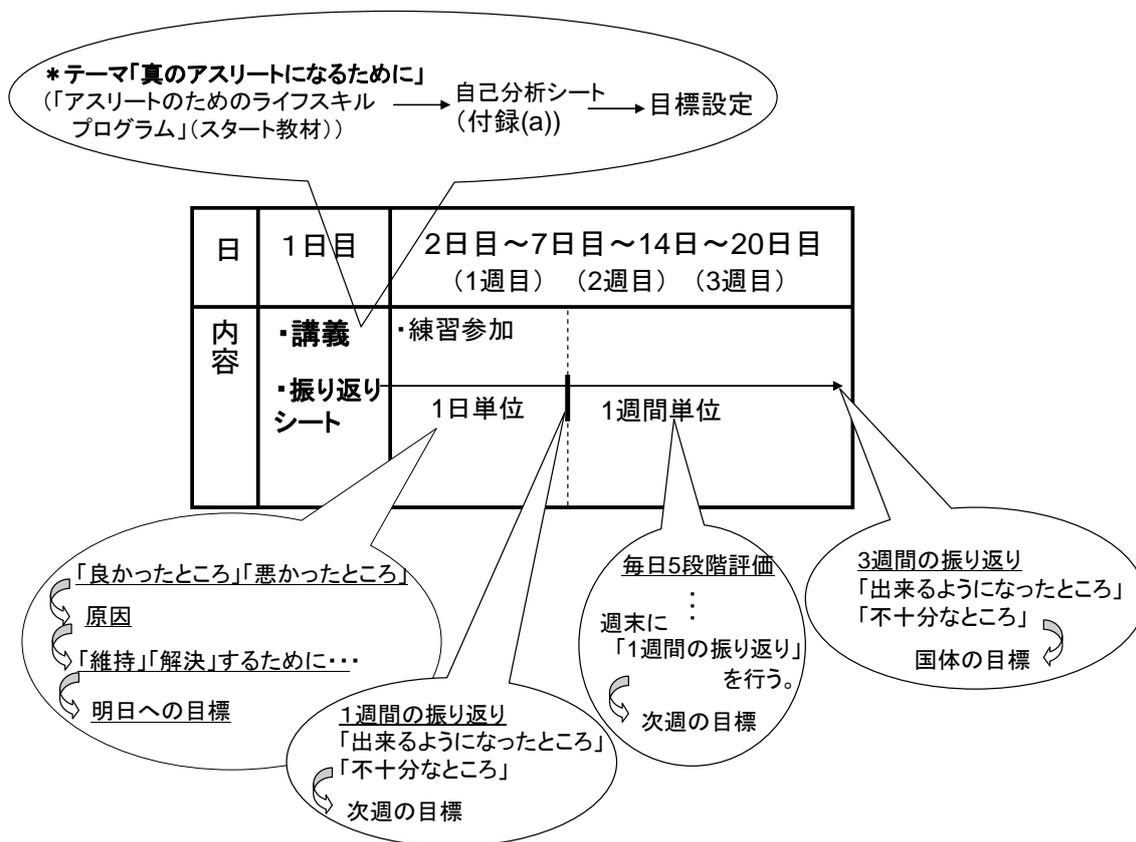
3. 内容

本ライフスキルプログラムは、アスリートのためのライフスキルプログラム研究会(第2章「6. スポーツにおけるライフスキルプログラムの紹介 ; d」)で紹介されている教材やプログラムを参考に実施した。具体的な内容は以下の通りである。

	第1回	第2回	第3回
期間 (2009年)	9月9日～29日(20日間)	11月28日～12月7日(9日間)	12月28日
目標	国民体育大会	選抜予選大会	選抜大会
目的, ねらい	・導入(スタート教材使用)	・低い側面の向上 →「目標設定」「体調管理」 ・高い側面の日常生活への反 映 →「礼儀・マナー」 「仲間との交友」「感謝・謙虚 さ」	・目標設定力向上 「目標設定の ために行う ことの明確化」
主な内容	1, 講義 「～真のアスリートに なるために～」 2, 振り返りシート (鈴木, 2007)	1, 交換ノート(振り返り) 2, 先生へのラブレター 3, 他者評価 4, ワークシート ・自分シート ・気付きシート (スタート教材)	1, ブレインストー ミング 2, ワークシート ・夢叶うならシー ト ・目標人物観察

4, 第1回プログラム～導入プログラム～

1) 内容



2) ねらい

ライフスキルプログラムの導入で、アスリートのライフスキルとは何かを伝えたり、何のために行うのか、「真のアスリートになるために大切な事」等を伝える。そして、自分について考えてみたり、目標を紙に書くことで、自分について「気付く」ことをねらいとする。また、練習を振り返ることにより、頭を使って練習をするような意識付けをおこなうことを目標とする。

3) ライフスキルプログラムに対する選手達の反応

a) 講義中

- ・ 皆、筆者の話を真剣に聞いてくれて何人かはメモをとっていた。
- ・ 自己分析シートや目標設定に対して意欲的に取り組んでいた。
- ・ 筆者の質問に対して反応が薄かった。
- ・ 初めてということで、選手達は緊張しているようにみえた。



写真1) 講義中の選手達の様子

b) 振り返りシート

- ・ 全員、3週間きっちり記入していた。
- ・ 最初は抽象的な表現であったが、次第に具体的な表現で振り返りを行うようになった。
- ・ 全体的に「色々できた」「考えてできた」というような抽象的な表現が多かった。
- ・ 解決策において、全体的に「気持ちを強く持って練習する」「強気」というような抽象的で、精神的な表現が多かった。
- ・ 振り返り後、翌日の目標を立てたとしても、その目標に関係ない練習のことが多く、達成度が上がらなかった。
- ・ 「ランニングトレーニングなので気持ちが下がった・集中できなかった」という振り返りをする選手が多かった。
- ・ 感想に「振り返ることで、自分がやることや意識することがわかった」というコメントがあった。(実際のシートは巻末にあり.)

4) 第1回プログラム実施で気付いたこと

①ライフスキルプログラム中の雰囲気作り

講義では、終始緊張していた雰囲気であった。そのため、最初にゲームを取り入れるなどして場をなごませる必要があることに気付いた。また、選手達は「自己分析シート」や「目標設定シート」などの作業することに対して意欲的であったことから、講義内容は、出来るだけ選手達に発言させたり、ワークシートを行ったりする時間を長くすることが大切だと気付いた。

②フィードバックの重要性

振り返りシートに関しては、今回フィードバックを行わなかった。そのため、最初から最後まで抽象的な表現をする選手が全体的に多く、ただこなしているという状況になってしまっていた。現状調査結果(表6)より、筆者の関わり方として、低いスキルは選手自身がスキルアップなどを通して内部で獲得されるスキルであることから、選手達の内部(思考、感情)にアプローチする必要があると考える。そのため、ライフスキル向上のためのプログラムを与えるだけでなく、振り返りシートに目を通し、選手達の些細な変化を逃さずに褒めたりすることが大事であると気付いた。そのように、スポーツにおけるライフスキル獲得は、選手達との関わりによって実現することであることを実感した。

③アンケート結果との関係

2日目に練習に参加して感じたことは、選手達が指導者(監督や筆者)に言われたことを言われた通りに行うことは出来るが、自分の意志や意図があるように見えなかったことである。それと同時に、自ら考えて行動しているように見えなかった。これらは、アンケートによる現状調査結果の「目標設定」が低いことと関連しているのではないかと考えた。

5) 次回プログラムに向けての課題

- ① 講義において、アイスブレイキング等を入れて、場を和ますような工夫をする。
- ② 選手達の振り返りに対して、フィードバックを行う。
- ③ 緊張した雰囲気をなくすために、選手達と信頼関係を作ることが大事で

ある。

- ④ 選手達の日々競技生活に起こるイベントを逃してはいけない。

5. 第2回プログラム

1) 内容

第1回のプログラムの反省をもとに第2回のプログラムを考えた。第2回プログラムの特徴は大きく二つある。一つ目は、9日間の集中的なプログラムを行い、振り返りノートに対して毎日フィードバックを行ったりしたことである。二つ目は、毎日部活（遠征にも）に参加し、練習にて「アスリートのためのライフスキル」とはどのようなものか姿勢を示した。また、逆に後輩達にスキルを教えてもらうなどして共に学び成長しようとする姿勢（（5. 1）a）共に学び成長する姿勢）を意識した。選手達への声かけも、実施するプログラムに対応させ毎日変化させた。プログラム内容とねらいについては以下の通りである。チームの期わけとしては、国民体育大会が終わって準備期ではあるが、全国選抜大会（3月）の予選をすぐに控えているため、休む暇がない。（第2回プログラムの全体の流れは次のページにあり。）

日にち	内容	ポイント	選手達の反応	筆者の気づきと反省
1	a)振り返りノート	筆者の立場を明確化 →「相談役になるので、 本音を書いて欲しい。」	・ノートをもって嬉しそう。 ・自分シートに興味深々。 ・振り返り作業が面倒そう。	
	b)他者評価 ポストイット			
	c)自分シート			
2	※学年 ミーティング	1年「どんな先輩になりたいか」 2年「どんなチームを作りたいか」	ミーティング後から、選手間の 会話が aumentata.	ミーティング後より、選手達と 打ちとけるようになった。
3	オフ			
4	練習参加	ポジティブな声かけを行う。 コミュニケーションを多くとる。	ノートへのフィードバックに、 非常に喜んでた。	練習中に考える暇がなく、選手 達に「気づき」が少ない環境。
5	d)先生へ のラブレター	練習中、選手達に質問を増やしたり 褒める声掛けを意識した。	静かだと思っていた選手でも、 質問するとしっかり話してくれる。	振り返りの内容に関する声かけ をすると、プレーが変化する
6	マインドマップ	テスト期間のため、勉強に役立つ マインドマップの書き方を説明。	悩みを相談してくる選手が 出てきた。	マインドマップは難しく、慣れるま で時間がかかるため定着しない。
7	・振り返りノート のフィードバック	振り返り能力(コメントや仕方)に 個人差があるため、それぞれフィ ードバックも個人に合わせる。	振り返りによって、頭ではわか ったとしても、行動に移せる選 手がいらない。	
8				
9	d)気づきシート	・日常生活で意識させる。 ・「ノートに書いてるように」という 発言を増やす。	課題が多すぎて、逆に意欲 的さが、うすれてしまったよ うに感じた。	気づきシートに対してフィード バックできなかった。
10	・ノート回収 ・アンケート調査			

a)共に学び成長する姿勢

筆者は、対象高校女子ホッケー部の出身者で、現在も競技を行っていることから、共に練習をする中でお互いに教え合い学び合う姿勢をもってライフスキル指導を行うことにした。また、「百聞は一見にしかず」とあるように、練習の中で積極的に発言や質問をしたり、論理的に話したり、指摘された時の対応等を表現しながら模範となるように振る舞う。(図6)そして、第1回プログラムにて対象チームを見たときに、選手が何か行動をする際は全て監督の指示を待っていたり、「先生に怒られたくない。」という発言が多く見られた。このことから、選手達の考えが常に「先生に怒られないように」というものではないかと感じた。また、監督と選手間のコミュニケーションが円滑に行われていないのではないかと感じたことから、自分自身がその仲介

となり、監督の意図を噛み砕いて選手に伝えたり、選手達の相談に対応したりする。

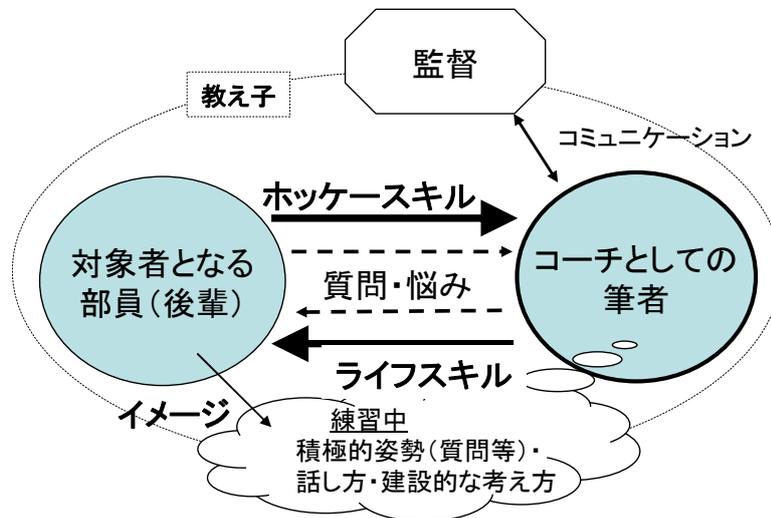


図6) ライフスキルプログラム中の筆者の立場

b)各プログラムのねらい

a. 振り返りノートとフィードバック

毎日、練習の振り返りを行う、翌日の練習の課題を明確にし、練習での意識向上をはかる。また、第1回のようなシートでなくノートに記入してもらうことで、メモや、先生の指導も自由に書き留められるようにする。これらを通して論理的に物事を「考える力」を養うことがねらいである。また、振り返りの形式もあえて指定しないことで、選手達の「創造的思考」を養い、「目標設定」のための準備を行うこともねらいである。そして、その振り返りに対してアドバイスしたり、「気づき」が行われている文章に対してフィードバックを行う。とくに、第1回の振り返りシートでは抽象的な表現が多かったので、今回はそのような表現に対して「5W1H」の問いかけを行った。また、「交換ノート」と名前をつけることで、筆者と選手の親密感を生み出し、本音を書いたり、やる気を促進させようとするのが工夫点である。今回は筆者自身も練習に参加するので、練習中にはこのノート記述を参考にアドバイスをを行い、練習中から「考える」意識を芽生え

させたい。

b. 他者評価ポストイット

ポストイットに、チームメイトの良い所や印象を書いてノート提出の際に、一緒に出してもらおう。自分の思っている自分と、他人思っている自分の“ズレ”を埋めていくことである。そして、自己分析の材料にすることがねらいである。

c. 自分シート（付録（第2回プログラム(a)）

第1回で実施した、自己分析シート（付録(c)）を、さらに細かく質問を増やしたものである。WHOの定義したスキルでは「自己認識スキル」、アスリートに必要なライフスキルの側面では「体調管理」「心理面の調整」を向上することがねらいである。また、「目標設定」を行うための準備作業である。内容は、人間としての自分と、ホッケー選手としての自分について、それぞれ考えてもらう。その中で、「Who am I テスト」（豊田・中込，1996）を参考に、自分について10個表現してもらおう欄を設けた。また、理想の人間像や将来の夢も描いてもらい、今のホッケー活動が未来の自己実現につながっているということに気付きにつなげる。また今後、自分を見失いかけた時や、壁にぶつかった時に読み返し、ストレス対処や目標設定に役立ててもらおうようにする。

d. 先生へのラブレター（付録（第2回プログラム(b)）

第1回のプログラムで、練習中に相互的なコミュニケーションが少なく、監督からの一方的な指導であったように感じた。よく怒られる選手に「何故できないのか？」尋ねると、監督の求めるプレーが出来ないのは、意識や頑張りが足りないのではなく、監督の指示を理解していないからであるということに気付いた。しかし、現状は第1回のプログラムで気づいたように、選手達は監督を恐れているため質問に行かない。練習中に何度か促したが全員行動しなかった。そこで、選手達からの質問の場を設け、双方向

のコミュニケーションを生むことがねらいである。更に指導者のコメントによって、選手達のモチベーションを上げる。また、監督が選手を褒める機会はあるが、選手が監督を褒める機会が少ない。そこで、選手が監督のどのような部分を尊敬しているかを伝え、監督と選手間に効果的コミュニケーションを生むきっかけを作る。

e. 気付きシート（スタート教材「真のアスリートになるための過ごし方」）

第1回のプログラム等から、普段選手達は、監督からホッケー以外での姿勢に関して指導を受けていることもあり、非常に礼儀正しく、ひたむきで、一生懸命という「良い子」であった。しかし、それらがしっかり自分の中で噛み砕かれ、選手達の意味で行われているのか疑問に思った。そこで、普段監督が仰いでいることを選手達にじっくり噛み砕かせ、日常生活において意識させることがねらいである。内容は、「競技生活編」「日常生活編」に分けられている。「日常生活編」には、「日常の挨拶」「時間をまもること」「公共マナー」「食事のマナー」「感謝の気持ち」「後片付けや掃除の率先」「バランスの良い食事」「睡眠」の項目がある。「競技生活編」は、「最善の努力」「フェアプレーについて」「他者への尊重」「ミス」や「負け」の受止め方」「コミュニケーション」「靴やスリッパの整理整頓」「チームメイトや指導者への感謝」「体調の維持・管理」「ストレスマネジメント」「見られている」ことへの意識」の項目がある。

2) 選手達の反応

a) 振り返りノートとフィードバック

毎日の振り返りの内容が、最初は「意識が低い」「しっかりできなかった」等のように抽象的な表現が目立ち、課題も「もっと頑張る」「意識を強くもつ」と漠然としていたが、次第に「何が出来ていなくて」「何をどのようにして解決するか」という具体的に反省が行えるようになった。また、中には自ら目標

を設定したり、学年関係なくチームの反省も行える人がでてきた。中でも、ノートによる振り返りにより変化があった選手を2人取り上げる。(次のページより.)

紹介した他にも、怪我を前向きに捉えることが出来た選手や、振り返りの内容が自分のスキルアップだけでなく、チームへの働きかけに関しする内容になった選手がいた。

<Fさんの例 ～目標設定が出来た～>

チーム内において、最も競技経験年数が高い。ホッケーをするために、ホッケー部がある現在の高校を自ら選び、通っている。また、記入する量が開始当時から一番多かった。

*11月29日

振り返りノート内容が、「自分の振り返り」だけでなく、「自分が発見したこと」や「人からのアドバイス」も載せ、自分なりに工夫して振り返りを行っているのがわかった。

わかったこと ・午後からの試合では思い切ったプレーが増えた。 自分について ・サークルに入ったらすぐシュートの意識をもてた。 人からのアドバイス ・トラップと同時に大きくずれる。等

Fさんは、振り返りの様子だけでなく、練習中の姿勢を見ていても、意識が高いことが伝わってくる。目標を明確にすることで、意識することや振り返る内容が絞れると思った。そのため、フィードバックで目標を聞いてみると、迷うことなく目標や目標にしている人などの返答があった。

目標 「仲間から信頼される、強いFW！」 目標とする人 「1年の頃からあこがれる〇〇さん。〇〇さんは、マークがきつくて、相手に強く当たられても、倒れなかった。そんな〇〇さんを見て、これが本当s-巢だなと思った。そんな強いFWになりたい。

*12月2日

振り返りの仕方が、以前よりも整理されている。また、最後には「1番の目標は強いFWになること！これを毎日意識して練習に取り組む」という目標を、自ら記入していた。そ

ここで、筆者は F さんに、「アスリートのためのライフスキルプログラム」でも言われているような、その目標が生まれたことは、アスリートにとって一番大切な信念や哲学が生まれたことであると褒めた。

**「1番の目標は、
強いFWになること！」**
→これを毎日意識して、
練習に取り組む！

筆者のコメント

Fさんの信念・哲学や、
情熱が生まれたね！
Fさんの日々考えている
ことや、思っていることが
明確になってきたね！

この振り返りノートに対する感想としては、今回の振り返りノートが F さんにとって、自分自身を振り返るきっかけにもなり、良い影響であったことがわかった。

前からやろうと思っていたホッケーノートだが、面倒で続けることができなかったので、これを機会に毎日頑張ろうと思う。毎日続けることができれば、ホッケーがもっと上手くなれると思ったし、自分のことを見つめ直す事が出来ると思う。

以上のことから、F さんの場合は、振り返りのきっかけを与えることで、目標もたてる事が出来るようになった。ノートの整理の仕方と継続できるかが課題である。

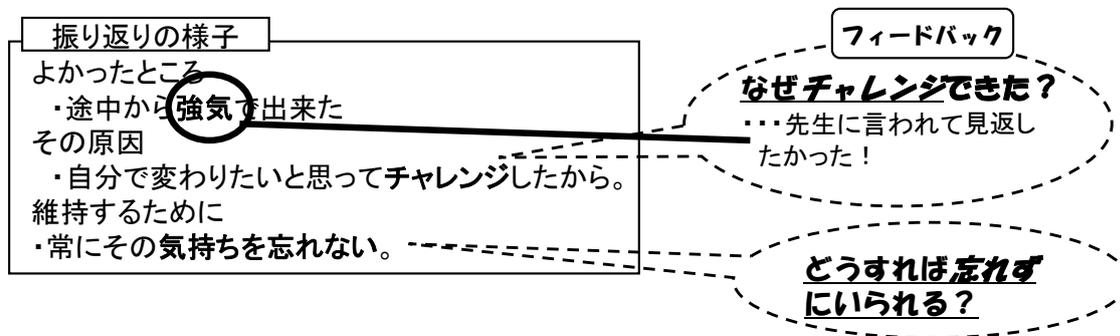
<A さんの例 ～悔しさをバネに出来た～>

先生によく「気持ちが入り足りない」と怒られる選手である。その影響もあって、最初の方は振り返る内容が精神面であった。しかし、精神面に対して「5W1H」の質問を投げかけ、フィードバックを行っていったところ、次第に振り返りの内容がプレー面に変わっていった。また、練習や試合においても、萎縮していないプレーが見えた。

***11月29日**

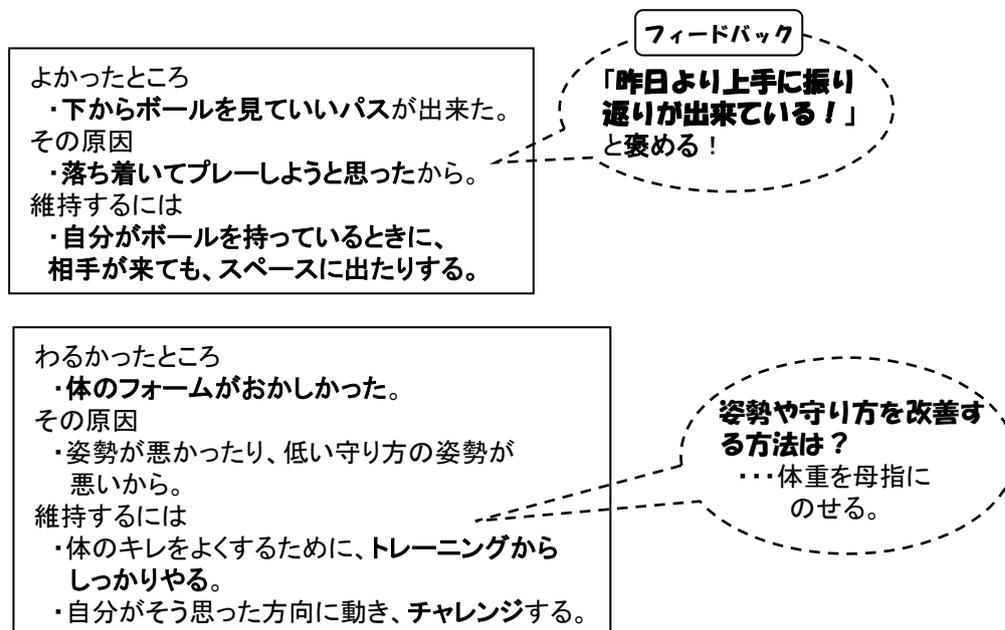
「強気」「チャンレンジできた！」「メンタルが弱すぎる」「ポジティブになる」どの精

神面のコメントが多い。そこで、筆者のフィードバックとして「なぜ、チャレンジできた？」
「どうすれば？」「どうすれば、ポジティブに考えられる？」とコメントしたところ、Aさんは「先生を見返したかった！」「自分は大丈夫と暗示をかける。」など、具体的なことが書けるようになった。



***12月1日**

振り返りの内容が、精神面でなくプレー面に变化した。また、具体的に書けるようになった。明日への目標も明確である。なので、筆者はフィードバックに、「昨日よりも振り返りが上手になった！」と褒めた。しかし、苦手なスキルにおいて、出来ないのではなく、何をすれば上手くいくかわからないため、解決策が漠然なものになってしまっているため、フィードバックでは苦手なスキルがどのような動きか訊ねてみた。



***12月4日**

振り返りの内容がスキルに関するものであった。しかし、12月1日と同じく、スキルの具体的な解決策がわからないためか、漠然とした振り返りになっていた。

<p>わかったところ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たてパスをいっぱいとれなかった。 ・えらくなったら(しんどくなったら)動けなくなった。 ・姿勢が高く、ボールをさばく位置がおかしくて、ミスばかりした。 <p>その原因</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足が止まっているから。 ・気持ちが弱い。 <p>維持するには</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気持ちの問題！ 	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; width: fit-content; margin: 0 auto;">フィードバック</div> <p style="text-align: center;">(試合の中で)どのくらいからえらくなってきた？</p> <p style="text-align: center;">…いっぱい、上がり下がりが増えたときくらい。</p>
---	---

以上のことから、Aさんは振り返りの内容が、最初は精神的な漠然としたものだったが、「なぜそう思ったか？」などと問いかけ、深く考えさせることで、少し具体的でスキル面の振り返りが出来るようになった。また、練習中や、プレーの姿勢も以前より積極的なプレーに変わったように感じた。原因の考察や、解決方法が精神面に関するものではあることが課題である。

b)他者評価ポストイット

提出状況にばらつきがあった。全部員分書く選手と、最後まで1人も書かない選手とがいた。途中まで誰にも書いていなかったが、他の人からもらったポストイットを見て、記入する選手も何名かいた。

c)自分シート

自分シートを配布したとき非常に興味を示していた。記入欄が多いため、自分のペースで埋めていってもらった。最終日の時点で記入状況を集計した。すると、次のページのような結果になった。

The form is divided into two main columns: '選手' (Player) on the left and '人間' (Human) on the right. The '選手' column includes sections for '得意なスキル' (6 dots), '不得意なスキル' (6 dots), 'ホッケー部でのキャラ・役割' (8 dots), 'ホッケーやってる理由' (4 dots), '座右の銘' (7 dots), '今のホッケーの悩み (自分の問題点)' (6 dots), and '体力' (5 dots), 'メンタル' (5 dots), 'その他' (7 dots). The '人間' column includes '好きなところ' (8 dots), '嫌いなところ' (4 dots), '☆将来の夢☆' (4 dots), '好きな食べ物' (blank), '嫌いな食べ物' (1 dot), '好きなタイプ' (2 dots), '苦手なタイプ' (1 dot), and '自分の起爆剤' (7 dots). A central section asks for '名前' (name) and 'こんな人になりたい!!!!' (I want to be like this!!!!). A bottom section asks for '皆からの印象' (Impression from everyone). A legend indicates that the number of dots represents the number of filled items.

黒丸印が少ない（空欄が少ない）記入欄は、「好きな食べ物」「嫌いな食べ物」などの書きやすい質問項目であった。また、「将来の夢」も書いている人が多かった。一方、黒丸印の数が 8 以上の質問項目欄（空欄が多い）は、「自分の好きなところ（そのエピソード）」「ホッケー部でのキャラや役割」「自分の悩みに対しての原因と解決策」である。また、「嫌いなところ」に関して記入が多かった。これらのことから、自分に対しての問題は発見できていることがわかる。また、「自分の好きなところ」が記入できないということは、自信が生み出せず、問題を発見してマイナス思考で自己嫌悪になる可能性がある。良い所を褒めて、選手達にスキル以外の「長所」を実感してもらう必要がある。

d)先生へのラブレター

選手達は最初、冗談で「え～、嫌！」「気持ち悪いー！」という反応を示していたものの、全員が書いて提出した。また、引退した 3 年生は、自ら「書きたい！」と積極的に取り組んでいた。内容に関しては、「見ない」という約束だったのでそのまま監督に渡した。監督は、少し照れながら受け取ってくれた。このプログラムの効果に関しては反省点がある。1 つ目は、選手達がどのよう

な記述をしたか見なかったことである。そのため、先生に対する印象やどのような質問をしたかを把握することが出来なかったことである。2つ目は、手紙の収集に時間がかかり、監督に渡すのが最終日になってしまったため、一番重要な返事を選手達に返すことができなかったことである。

e) 気付きシート

日常生活と競技生活における問いかけに関して、自由に記入してもらった。その中で回答の「1, 日常のあいさつ」項目を取り上げる。

1, 日常のあいさつ

<そのことについて私は>

- ・あいさつをして返ってこなかったら挨拶しようと思わなくなる
- ・挨拶をすることはスポーツマンにとってとても大切
- ・どうしてこんな当たり前のことが出来ないのか
- ・アスリートとして挨拶が一番大事

<私自身は>

- ・挨拶はしているけど声が小さいと思うのでもっと**大きい声**で言いたい。
- ・意識して出来ているのでこれからはもっと**大きな声**で挨拶したいです。
- ・必ずだれでも挨拶するようにしている
- ・挨拶をするときはもっと**大きい声**ではきはきと言いたい。

反省点として、宿題形式にしてしまったため、フィードバックを行ったり、これらの気付きの後に行動に移せるようにしたり出来なかったことである。

3) 第2回プログラムで気付いたこと

①プログラムは計画通りに進まないということ

第2回のプログラムで感じたことは、プログラム実施筆者がプログラム作成時に想像していたチーム状況と、実際にチームに入り目を見たチーム状況が違ったことである。今回は、思っているよりも悪い状況であった。皆、発言の内容がマイナスで、練習中は声が全くなく、プレーも萎縮しているように見えた。そこで、

プログラムの目的はスキルを向上することであるが、今回のプログラムではライフスキル向上よりも、まず選手達の精神面を元気にすることから始めた。よって、9日間の準備期→実践期→習慣期というプログラム計画は、9日間で準備期→実践期という段階までの進行に変更した。チーム状況を事前に把握し、少し余裕をもって計画を立てることと、起こりうるハプニングを想像して対応策を考えておくことが大切であると気付いた。今回のプログラムでは多くのスキル獲得をねらいすぎたことから、全て浅いものになってしまったように感じた。

②ライフスキルプログラム実施者と監督の良好な関係作り

プログラムの実施前や途中に、チームの監督の選手への想いや、練習の意図を聞くなどコミュニケーションをとることで、①で言ったような問題を回避できるのではないかと考えた。また、監督が思っていることを、振り返りノートや、練習中の声かけや、普段の会話を通して、選手に上手に伝えてけることが出来ることに気づいた。

③ライフスキルプログラム実施者と選手の良好な関係

ライフスキルプログラムを行う上で、実施者と選手の信頼関係は大事であると感じた。ライフスキルプログラムを行い、一緒に練習に混ざること、練習中も褒めることが出来たり、練習中の様子を振り返りノート等でフィードバックすることが出来る。それらは、選手たちのモチベーションにもつながると感じた。

フィードバックに関しては、フィードバックを行うことで選手達のノートの記述量が増えたことを実感した。それは練習中も同じで、自分がアドバイスしたことに対して、少しでも変化が見られたら、タイミングを逃さず褒めることが必要であることに気付いた。しかし、毎日選手に対して、ノートへのフィードバックを徹底して行くと、指導者に負担が大きくなってしまい、続かなくなる可能性があるように感じた。

④客観的視点を持つこと

毎日チームに入って選手を見ていると、チームや選手を客観的に見る事が出来にくくなることにも気付いた。そうすると、選手の感情やメンタル状況に囚われてしまったり、情に流されたりして、本来のライフスキル獲得という目的のプログラムが実施できなかつたり、何を行っていいかわからなかつたりしてしまうことを感じた。(これは、対象者が実施者の後輩だったことも理由のひとつだと考える。) よって、実施する者も「批判的思考」や「客観的思考」のようなライフスキルを常に意識して、プログラムを行う必要があると感じた。

4) 次回プログラムの課題

第3回プログラムで気をつけることは、向上するスキルをさらに絞ることである。第2回のプログラムでの振り返りノートの記述状況と、練習中の取り組み方(主体的か受動的か)を見ていて、どれだけ練習の振り返りが上手くても、選手としての「目標」がない選手は具体的に何を改善していいかまで考えることが難しいように見えた。振り返りの仕方も大事ではあるが、それよりもアスリートにとって、全てのはじまりである(図2)「目標」に焦点をあてていかなければならない。

6, 第3回プログラム～目標設定プログラム～

1) 内容

選抜予選の反省と、3月に行われる選抜大会に向けての具体的な目標設定を行う。第1回と第2回プログラムの反省を生かして作成した(図7)。

①アイスブレイキング
方法:30秒間で相手の良い所ほめる(1ペア1分)
大変盛り上がり、教室内の雰囲気が良くなった

②選抜予選の反省ディスカッション
方法:4グループ(ポジションごと、サバゼリ)で話をまとめる。(課題は伝えてある)
ねらい:振り返り、ブレインストーミングの導入
一気に発言が減ったので、ゲーム形式に変更したら、発言が増えた。(1分間にどのポジションが沢山反省出せるか?)

③ブレインストーミング
方法:1、日本一になるためにやらなければいけないことをポストイット(1人5枚)に書く。
2、反省ディスカッションのグループで、カテゴリ分けする。
3、発表してもらおう(私はキーワードを黒板に書いていく)
4、チーム全体のやるべきこととしてまとめ方向性を定める。(←私が)
5、各自ノートに明日からやることを書いてもらう。
ねらい:反省をもとに、自分達の手で目標や意識することを考える
・楽しそうに行っていた。
・想像以上に、カテゴリ分けが上手に出来てい

図7) 目標設定プログラムの内容と反応

※(図8)には記載されていないが、講義の最後にワークシートを配布した。将来

の夢を考える「夢叶うならシート」、具体的な理想の人間像を見つけるための「目標の人は誰だ？」である。それぞれ、どちらも「目標設定力」と「創造的思考」を向上することがねらいである。

2) 選手達の反応

(図8の噴出し部分)にあるような反応であった。時間制限を設けたり、課題をあたえる(ゲーム形式)にすると、意欲が促進されるように感じた。発表は、書いてあることを読み上げることしかできなかった。

3) 第3回プログラムで気づいたこと

①選手たちに発言や考える時間を与える

今まで筆者は、練習やミーティングに参加していて選手達の発言が少ないことから、選手達は発言したり発表したりすることが好きではないと勝手に決めつけていた。しかし、第3回プログラムで、選手たちが積極的にブレインストーミングを行う姿勢を見て、そうではないことがわかった。よって、選手達に普段からもっと自分達で考えたりする機会を増やした方がいいと思った。

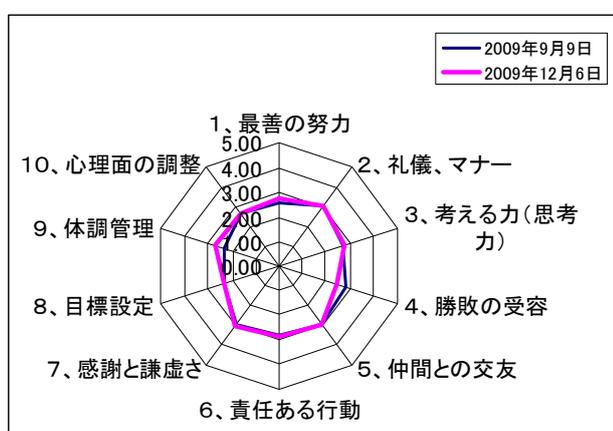
②ゲーム感覚で行うなどプログラムの工夫

選手たちのライフスキルプログラムに対するモチベーションを高めるために、堅いミーティングをさせるのではなく、第3回プログラムで行ったように、ゲーム形式等の楽しい方法に変化させる工夫が大切なのではないかと考えた。そのようにして、遊び感覚で選手達に楽しませ、頭を柔軟にしていくことが、選手達のライフスキル獲得にいい効果をもたらすのではないかと考える。

第5章 結論と考察

1, 結論

プログラム実施前後のアンケート結果（表7）より，全体の平均値においてプログラム実施後に向上している．しかし，（グラフ5）より全側面においては向上していないことがわかる．その中で，向上したスキルは，前後の差が大きい順から「体調管理」「最善の努力」「感謝と謙虚さ」「責任ある行動」「考える力（思考力）」「心理面の調整」の側面であった．一方，低下したスキルは前後の差が大きい順から「勝敗の受容」「仲間との交友」「目標設定」「礼儀・マナー」の側面であった．（表7）



グラフ6) プログラム実施前後のライフスキル調査比較

	9月9日(実施前)	12月6日(実施後)	前後差
1, 最善の努力	2.59	2.73	0.14
2, 礼儀, マナー	3.01	2.99	(0.02)
3, 考える力(思考力)	2.69	2.74	0.04
4, 勝敗の受容	2.80	2.45	(0.35)
5, 仲間との交友	2.95	2.92	(0.03)
6, 責任ある行動	2.81	2.89	0.08
7, 感謝と謙虚さ	2.93	3.03	0.10
8, 目標設定	2.34	2.32	(0.03)
9, 体調管理	2.32	2.68	0.36
10, 心理面の調整	2.61	2.62	0.01
全体平均	2.70	2.74	0.03

表7) プログラム実施前後のライフスキル調査比較

	質問項目 (前回との差)	
向上	①トレーニング、休養、食事、睡眠のバランスが保たれている (+12)	← 体調管理
	②練習後に不得意なスキルを自ら率先して練習している(+9)	← 最善の努力
	③試合後、何が勝因または敗因だったのか分析している(+7)	← 考える力
	④自分の意見をきちんと言える (+5)	← 責任ある行動
	⑤仲間が困っていたら声をかけてあげている (+4)	
	⑥課題克服のための練習を重視している (+4)	
	⑦常に課題を持つようにしている (+4)	
	⑧自分なりのストレス対処法を実践している (+4)	← 心理面の調整
低下	⑨自分の悩みを素直に打ち明けている (-4)	← 仲間との交友
	⑩競技以外でも仲間と交流している (-3)	
	⑪目標は小さいものから大きいものまで段階的にもっている (-3)	← 目標設定
	⑫1週間、1ヶ月、半年単位と、ある期間ごとに目標を立てている (-2)	

表 8) アンケート結果の詳細

2, 考察

表 8 より、練習の振り返りを行うことによって、「最善の努力」や「考える力」の側面においては向上したと考える。また、低下した「目標設定」の側面に関係する質問項目（得点）をみると、短期的な目標設定は出来ても、先を見通した長期的な目標設定が不得意なのではないかと考える。また、プログラム実践の中で筆者は「どのような選手になりたい?」「1年後の自分はどうなっていたい?」などといった問いかけを行ったことから、それらが出来ていないことを自覚したのではないかと考えることができる。

実施前のアンケートは、インターハイ優勝後に行った。この時期は、近い目標が国民体育大会という試合が近い時期であったが、実施後は、対象者は同じであってもチームが新体制になったばかりで、目標とする大会が遠い時期であった。これらは、アンケート結果に影響したのではないかと考える。また、このアンケート時期は全ての項目の結果にも影響しているのではないかと考える。(例えば、「最善の努力」の向上している項目(表 8)で言えば、試合期はコンディション調整が重視されるので、鍛錬期の方が、課題が明確で高い得点を出しやすい等。)表 8 には載せていないが、「勝敗の受容」の側面に関しては全体的に低下していた。また、「仲間との交友」の側面も多くの質問項目において低下していた。このように、アンケ

アンケート結果の変化は、実施時期も関係しているのではないかと考える。

3, 今後の課題

上記の結果は、第1回プログラム前と、第2回プログラム後にアンケートを行ったものを比較したものである。よって、3回目の効果に関しては、アンケート結果がないため選手達の変化は数字では見ることが出来ない。アンケートを実施しなかった理由として、1ヶ月に1度のアンケート調査では、選手達がアンケートに慣れてしまうことがアンケート結果に影響すると判断したからである。

第6章 まとめ

本研究において、アスリートの競技生活がライフスキル獲得に有効的であることがわかった。振り返りノート等のプログラムを用いた結果、毎日の振り返りを行うことで、これらの力が向上したのではないかと示唆された。しかしながら、筆者が実際にライフスキルプログラムを行ってわかったことは、ライフスキルの獲得には時間を要し、効果がすぐに表れないことである。そして、単にプログラムを実施すればいいというわけではなく、ライフスキルを指導する者の知識や工夫、そして多くの経験が必要であるということがわかった。筆者のライフスキルプログラムによって、対象者のライフスキル獲得には僅かな変化しか見られなかったが、長期にわたってプログラムを構成することが必要である。そのためには、常に現場にいる監督やコーチ、また教員がこうした観点でアプローチすることが重要ではないだろうか。あるいは、こうしたライフスキルプログラムを実践していくコーチの存在が望まれる。

おわりに

第2章において、諸外国では米国を中心に多数のライフスキルプログラムが実施されていることがわかった。上野は、ライフスキル獲得にスポーツが利用される背景として、北米を中心にスポーツが地域社会に深く根付いており、スポーツによる教育に対する期待が高いことがあげられると述べている。日本のスポーツにおいて考えると、日本でのスポーツ発展の歴史には教育的要素が含まれている（玉木，1999）ことや、今日、研究者達がホッケーに町おこしの効果があると研究されていることから、日本ホッケーにおいてライフスキルプログラムが発展する可能性は高いと考える。よって、海外のプログラムを参考に日本文化という土壌をもとに考えられた、日本人による日本人のためのライフスキルプログラム「アスリートのためのライフスキルプログラム」を普及させ、ライフスキルプログラムが日本のスポーツやホッケー界に根付いて欲しいと考える。しかし、そのためには、ライフスキルプログラムの向上が、大会の成績に変化をもたらすことを実証したり、ライフスキル自体を普及したりする必要がある。また、玉木（1999）が、日本のスポーツについて著しているような、ホッケー界に存在する“日本スポーツにおける古い伝統”や、“監督選手間や先輩後輩間における服従関係”，“科学的なトレーニングの未発達”を減らしていかなければいけないと筆者は考える。

今後の展望として、筆者が今後も選手としてホッケー競技を続けていく中で、アスリートのためのライフスキルプログラム等を参考に、「ライフスキル」を自ら高めることで競技力を高め、結果を出すことでライフスキルの効果を実証していきたい。また、今回の研究の対象者となった筆者の母校や、他のチームにもライフスキルプログラムを実施し、普及していきたいと考える。そのために、まず筆者自身のライフスキルを向上させることを目標としたい。

謝辞

はじめに、本研究を進めるにあたり、手厚くご指導していただきました、東海林祐子先生に深く感謝いたします。研究テーマが絞りきれない私に、ライフスキルプログラム実践を教えてくださいましたことが本研究を始めるきっかけとなりました。また、ライフスキルプログラム実施や本論文の作成をこのように無事に終わらせることが出来たのは、東海林先生の解決の糸口を見つけられるようなアドバイスや、行き詰っているときの温かい励ましの言葉や、私のことを思った厳しいご指導があったからです。東海林先生には大変お世話になり、今後の人生の糧となる多くのことを学ぶことができました。

プログラム導入を認めてくださった、滋賀県立伊吹高等学校女子ホッケー部監督の樋口先生には大変感謝しております。インフルエンザによる部活動停止等で、スケジュール調整が難しい中でも講義の時間を作ってくださいました。また、同高校女子ホッケー部顧問の小林先生には、お忙しい中、講義の準備や振り返りシート郵送等でご協力いただき大変感謝しております。そして、同高校女子ホッケー部の 25 名の部員の皆さんにも、貴重な機会をいただき、プログラム後などのアンケートやインタビュー等でも協力していただきました。

アンケート調査に協力していただいた、私立羽衣学園高等学校、岐阜県立岐阜各務野高等学校、福井県立丹生高等学校、長野県立赤穂高等学校、島根県立横田高等学校、埼玉県立飯能高等学校、大分県立森高等学校、成城学園高等学校のホッケー部の監督や部員の皆さんには深く御礼申し上げます。

本論文の作成にあたって、非常にわかりやすくアドバイスをしていただいた先輩方には深く御礼申し上げます。

そして、ライフスキルプログラムや研究の進め方等でアドバイスをしてくださった鈴木雄太さん、武本大樹さんには大変お世話になりました。さらに、研究や論文作成において励ましてくれた東海林研究会のメンバーや、その他多くの友人たちに深く感謝し、謝辞いたします。

2009 年 1 月 25 日

慶應義塾大学 総合政策学部 4 年

松田 明奈

引用文献

- 1) アスリートのためのライフスキルプログラム研究会：「アスリートのためのライフスキルプログラム，スポーツを通じた人づくり，スタート教材」2007年.
- 2) 玉木正之：「スポーツとは何か」 講談社現代新書，1999年.
- 3) 上野耕平：「運動部活動における生徒のライフスキル獲得とコミットメントの関係」2001年.
- 4) 上野耕平：「体育・スポーツ心理学領域におけるライフスキル研究の背景」鳥取大学教育センター紀要 第5号，2008年.
- 5) 上野耕平・中込四郎：「運動部活動への参加による生徒のライフスキル獲得に関する研究」体育学研究 Vol. 43. 33-42, 1998年.
- 6) 豊田則成・中込四郎：「運動選手の競技引退に関する研究：自我同一性の再体制化をめぐって」体育学研究 Vol. 41. 192-206, 1996年.
- 7) 橋本公雄：「スポーツにおけるドラマ体験とライフスキル（特集：スポーツとライフスキル）」体育の科学 Vol. 55. No. 2. 106-110, 2005 杏林書院.
- 8) 上野耕平：「ユース選手を対象としたライフスキルプログラム（特集：スポーツとライフスキル）」Vol. 55. No. 2. 101-105, 2005 杏林書院.
- 9) 皆川興栄：「総合的学習とするライフスキルトレーニング」明治図書出版株式会社 1999.
- 10) 千葉県健康福祉部 健康づくり支援課：健康ちば 21 「ライフステージごとの健康づくり」
(http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c_kenzou/kenkouchiba21/life_stage/index.html)

付録

第1回プログラム

a) 自己分析シート

☆自分を知る 目標を設定する

月 日の_____はこんな選手だ！

得意なプレー、セール
ポイントなど

くせ(練習中、試合中
によくしてしまうくせ
など)

これからの目標(○月
○日までに達成)

どんなアスリートにな
りたいですか

b)先生へのラブレター

樋口先生の尊敬しているところ☆

最近のホッケーに関する悩み(スキル・メンタル等)

どんな時にそう感じますか？

悩み解決するために自分がやってみたこと！

先生からのアドバイス！

第3回プログラム

a) 夢見るシート

★夢見るシート★

神様が将来の夢を何でもかなえてくれるなら何がしたい？

もし皆が魔法の杖をもっていたら・・・？

10年後の自分・・・

一つだけ人の為に使いましょう。

The worksheet is titled "★夢見るシート★" (★ Dreaming Sheet ★) in a pink oval at the top. Below the title is a large dashed rectangular box containing the question "神様が将来の夢を何でもかなえてくれるなら何がしたい？" (If a god could grant any of your future dreams, what would you want?). Below this is the question "もし皆が魔法の杖をもっていたら・・・？" (If everyone had a magic wand...). To the right of this question is a yellow rectangular box labeled "10年後の自分・・・" (Myself 10 years later...). Below the "magic wand" question are three ovals: a light blue one, a teal one, and a purple one. A small white box with the text "一つだけ人の為に使いましょう。" (Let's use it for one person's sake.) is positioned between the teal and purple ovals.

b)目標の人観察シート

目標の人は誰？

なんでこの人になりたいと思ったの？

この人はどんな人？
出来るだけ沢山書いてみよう！

この人を観察してみて、気付いたことを書いてみよう！

自分と似ているところを探してみよう！

この人にとって、自分にはないところは？

第1回プログラム：振り返りシートの様子

★ 強くなるための シート★

3年

◆ 今月のチームのテーマ

国体優勝のために、当たり前前のレベルを上げていく。
思いやりの心を忘れたい。

◆ 今月の自分のテーマ

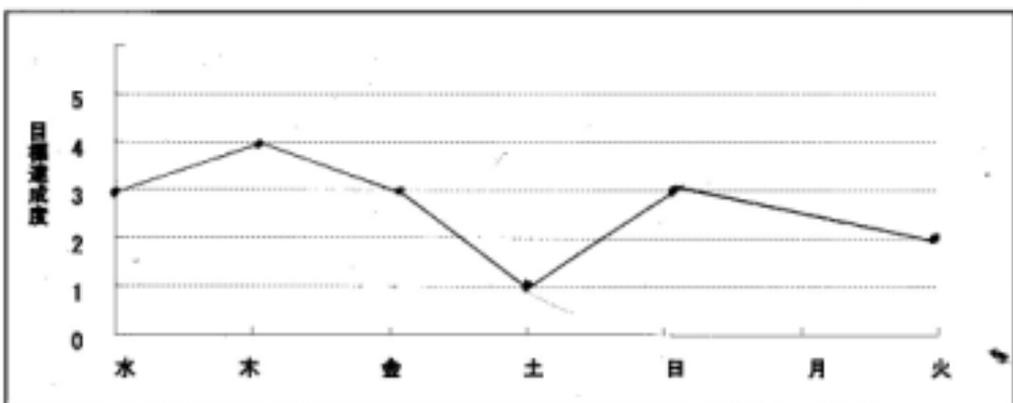
体力向上と、基本的な技術の見直し。
強気で頑張る。

* テーマ達成のために必要なこと（個人）

常に考えてプレーすること。
カバーの意識を忘れたい。
強さ。

◇ 第1週目（9月9日～9月15日）

★ 常に自分の力を出せる。



今週の振り返り

練習でしていることが、実際のゲームで生かしていけなかったのが、
練習の練習にならないように、ゲームのイメージで練習に取り組みたい。

(9月9日) 思いついたことを何でも書いてみよう。



良かったところ 113113試せた	悪かったところ ほっぺが赤くなった
その原因は、 考えていた	その原因は、 これくらいでいいやと思った
維持するには(良くするには?) 常に考える、アイデアをメモ	問題を解決するには、 やりきる

☆明日の目標☆

切り替えて、前向きに頑張る。声をかけ続ける。役割を果たす。

(9月10日) 1日5分、自分自身と向き合ってみよう!

秋風

良かったところ 確認しただけでいい ランニングを頑張れた	悪かったところ 集中が切れた
その原因は、 一フーフ丁寧にした。 みんなが頑張れた	その原因は、 ランニングばかりだった
維持するには(良くするには?) 何事も全部です。	問題を解決するには、 念入るべきことをしっかりする。

☆明日の目標☆

一フーフのプレーを丁寧に正確にする。

(9月15日)少しでも成長を感じたい、発見があれば成功! 

<p>良かったところ 3人目の動きを確認してできた。</p>	<p>悪かったところ 相手がいるときに、 距離をつかめていなかった。</p>
<p>その原因は、 次のプレーを予測して動いていた。</p>	<p>その原因は、 相手が近く、 しかけるタイミングが遅かった。</p>
<p>維持するには(良くするには?) はやめはやめの判断をする。 もらってスペースを空けておく。</p>	<p>問題を解決するには、 相手ハリーキをあらって、 リーフに入る前にしけておく。</p>

☆明日の目標☆

自分からいろいろ試してみる部分を**又**、表現していく。
前向きに頑張る!!

☆できるようになったこと(成長したこと)

- ① 見て判断を**あ**るることができた。
- ② カバーの意識を**忘**れず**に**もてた。
- ③ 次のプレーを**予**測してできる**エ**ンディング。

☆できていなかったこと(不十分なこと)

- ① 落ち着いてプレーできて**い**ない。
- ② レックアップが**あ**ると弱気**に**なっていた。
- ③ 言いたいことが**は**っきり伝えられ**な**かった。

第2回プログラム：振り返りノートの様子

<Fさんの例 ～目標設定ができた>

*11月29日

9 VS 立命館 In 豊野

かたニモ。途中から空内へのパスが増え、Tポイントも意識した。

- PMからの試合は思いのほかゴールが増えた。
- 10分。サクレムに入ったらサクレットの意識をもちた。
- 空内への走り込みを意識した。

かたニモ。列目が下がりすぎると前のパスを運んでなかった。

- FW陣士のパスがうまくいかなかった。
- 相手の打ち込みに対して、中抑えができていなかった。
- 陣内のサポートが少なかった。
- (自分) サクレットも決めきれなかった。
- 相手のつよいDFに見てしまった。
- パスのもらい方が連続的だった。
- 動きながらのドリブルができていなかった。
- もっと体を動かしてドリブル。

試合中。パスのもらい方が連続的かつ動きを変える。

ドリブルとドリブルと同時に大きくかわる。

動きながらかわられてもパスに考える、陣内を助ける。

考える。中盤でのドリブルが強い、コンタクトに

足元!!。失点を防ぐと思って。← これ、誤解(笑) 試合中に試合中の誤解(笑)

- 話の中の大事な部分を10分7分として復元して

からの課題

- ついでにDFにも見せたい強さ、ドリブル
- 相手をはねすドリブル
- 大きくかわるからのドリブル
- 相手をかきつけてサクレットのコンタクト
- ぶつからずにはかわるからのドリブル
- 楽しくドリブル!!

5分11分
試合の試合
ドリブル
ドリブル(笑)
ドリブル

行うために、何をやる? それがわかれば、様子なら
すぐに課題を克服できるよ。そして結果、サッカーを楽しむはず
に何日か一緒にいて、まだ意識の書きを感得。しるすんて
思いやわ。素直にさるの今。開題 20分11分 理解 11分11分

目標は何ですか?

→ 仲間から信頼される 強いFW!!

即. 押し進める. 相手のように強く考えられているとは.

どこに向かっているのでしょうか? 言葉に書いてみることで
より明確になります!

仲間から信頼される, '強い', FWとは? どんなFWのこと?

(誰を思い出し, 仲間から信頼されるFW, 強いFWをやる人はどんな人?)

自分の中で | 甲の頃からの憧れは冨岡みずほさん。
みずほさんは、マウがエースでも相手に強く当たって
ても負けなかった。そんなみずほさんを見て、自分も...
本当のエースになりたい。そんな強いFWが
なりたい。

*12月2日

12/2 朝晩、練習。→ 5=30

食か、Eニエ ○ 10スだけ=極のサポートがしかりびきた

○ 昨日Eの住を入りて負のついた" ←

○ 相手に流うから早スレはが50トリアルができた

これが20のま
体に入ってきたか
ではない? 解

ゆるからた

○ 速いゆるミューンも 速いゆるからた=

○ ケーブル内で音をつけてしまう

○ ケーブルの最初から かがりかがり しいたからた

○ ミューンエラフがたてい

○ 相手につかうても 見えないトリアルもある

解法
原因

たか?

○ 打つ音が 音が遅くて、相手に聞かれない

○ 相手から 出たから

○ 1回1回の練習を大切にできなからた

解決策

これから ..

○ ミューンエ打つ前に、打つ音がミューンエの音に なる

○ 相手に 1対1 に対しても 負けず 強さを

「音の目標は 強いFWに 2.5=としたい
これを毎日意識して 練習に取り組む」

相手の得意
得意 得意が
強くなる!!!

~~~~~~~~~

これに 強くなる  
強くなるFWに  
一歩前進したい!!

相手の思っていることを 意識の高さが 日に日に

明確になってきているね!! 私に、こうやって説明できたり、話せるのは

自分と相手とわかっているからだね。今のところ、相手のこの部分の中で

一番、何をやる、目標が明確で、練習中も一番考えや、できるように

見えます。だからこそ、相手の模範(お手本)にならないう!! (そして)困って

いる練習を助けてあげられるでしょう!! => それから中間から 信頼される

につなげると、いいませんか?♡

① 相手のこの相手が振り返って、更に 最後にもう一度、それぞれを → ぶつけていこう!!

## このノートの感想 (良いところ、悪いところ等)

ノートに毎日の振り返りを書く事で、自分の考えがよりいけな  
事がおくれた。前からボクサーノートをブックを閉じた  
けで面倒くさくて続ける事が出来なかったのだ。これを  
機会に毎日頑張ろうと思った。毎日続ける事が出来たら  
もっとボクサーが上手くなると思ったし、自分の事を見つめ直す  
事が出来ると思う。三日坊主にならないように頑張りたい。  
ノートも毎日書くという目的でも、ちゃんと自分のプラスになる  
と思う。それから少しづつ上手くなるためにも頑張りたい。  
また自分の1週間と短い間でしたけれど、それがどうにかいま  
した。今回教わった事は自分の中でとてきまめになる事が出来た  
した。遠慮なくに向けてこれから毎日頑張ります。  
また今後時間があつたら全部を書き下したい。

<Aさんの例 ~悔しさをバネに出来た~>

\*11月29日

11/29(日) 練習試合 in京都

1. 1st half

○ 途中から練習試合を中止した

その原因は

○ 自分で変わりたいと思っただけで練習試合を中止した

練習試合は

○ 夢にその練習試合を忘れない!!

なぜチャレンジできた?  
監督のサポートのおかげ!!

2. 2nd half

○ 1st halfの練習試合を中止した

その原因は

○ 1st halfの練習試合を中止した

練習試合は

○ 1st halfの練習試合を中止した

どうすれば忘れずにいられます?  
練習試合...  
練習試合?

明日の目標

○ 練習試合がないから、大団円練習試合

○ 練習試合がないから、大団円練習試合

どうすれば夢を忘れずにいられます?  
練習試合...  
練習試合?

○ 1st halfの練習試合を中止した!!

だから、練習試合を中止した!!

覚悟できよ!! (覚. どうした. ユニバーサルが強いよ!! 覚悟が必要が有りませぬ。

\*12月1日

そして、彩葉さんの手帳が、チームを助けてくれたには感謝の  
気持ちでいっぱい。彩葉さんがいって、リテック入ってる。…とて  
チームには大変なことだ。いやではないうい存在だね。

### 12/1 (火) 相談後練習

#### 下がセルシ

- 下がボールを見ていい人ができたら
  - 下がボールを見ていい人ができたら
  - 下がボールを見ていい人ができたら
  - 下がボールを見ていい人ができたら
- 昨日の  
練習で  
出てきた

#### 下がセルシ

- DFは守るべきなのにとわかって、DFは守るべきなのにとわかって
  - DFは守るべきなのにとわかって、DFは守るべきなのにとわかって
  - DFは守るべきなのにとわかって、DFは守るべきなのにとわかって
  - DFは守るべきなのにとわかって、DFは守るべきなのにとわかって
- 明日の目標

#### 明日の目標

- 下がボールを見ていい人ができたら
- 下がボールを見ていい人ができたら

① どのような人間になりたいか？  
自分自身を埋めてみよう！！

② よく考えていることは見てわかる  
DT それをノートに書くことで、彩  
葉さんの頭が整理されて、も  
と戻ってくるのがわかります。

③ 今のモチベーションは味のある経験  
は必ず将来のためになるよ。

\* 彩葉、リテックとはどういうこと？  
動き

\*12月4日

どれくらいできた?

相手が何をいっているか

わかるか?

- ・ 10分以内で(10分)とわかった
- ・ 相手の話をよく聞けなかった
- ・ 相手の高いレベルの話はよく理解がわかってパスミスばかりした
- ・ プレゼンテーションが弱い

その理由は

- ・ 足が速い、速い、早い
- ・ 気持ちが弱い
- ・ 解決するには
- ・ 各種の問題!!

明日の目標

達成度は? (5段階)

- ・ 気持ちがよいように自信をもてる → 4
- ・ 自ら決めることも、相手の話をよく聞く → 3

どれくらいでき、えらいか?

この1週間、お世は50%のプレゼン

10分以内でわかったか? 相手の話をよく聞けなかったか?

試合中の姿勢で変わったことは

あ??

気持ちが楽になりました。  
 足が速い、速い、早い  
 気が弱くなりました。

この1週の感想

とてもたのしかったです。

たくさん話を聞いて、お話を聞けました。

1トをやる、自分を見つめる、それができるといわれる、それがいい。

それがいい、それがいい、それがいい。

短い間ですが、ありがとうございました。