



Research on the Role of Email Advisory System in Rugby Condition Management

ラグビーにおける コンディションマネジメント に果たすメールアドバイ システムに関する研究

大石徹、河野一郎

Keyword

コンディションマネジメント アスレティックトレーナー(トレーナー) 自己管理 自律 メールアドバイス

Abstract

High level of self-management consciousness in training and condition is an essential quality in every athlete. However, a system with which a trainer may support an athlete in heightening his self-management consciousness, or approach this issue, is yet to be defined.

The Toshiba Rugby team, over the past 5 years, has adopted the "Email Advice System"; effective advisory email is sent to players from the team trainer, aiming to raise each player's awareness in self-management. As a result, players' injuries were reduced and furthermore the team's performance improved, despite the decrease in the number of treatments practiced by the team trainer.

Through verification of this achievement, a "Knowledge Awareness and Commitment→Action" model was indicated, and the following mechanism became evident:

- 1) Players, by nature, have high motivation to reach their goals. However, when "direction of action" is not determined, they may face a situation where it is difficult to take the "first step in action" to approach their goals.
- 2) A trainer's guidance, keeping players well informed, can strongly assist a player in clarifying his "direction" to his goal.
- 3) A trainer's guidance, keeping players well informed, can support a player in acknowledging his current deficiencies, and lead him to "take his first step in action".
- 4) As a result, it can be suggested that a trainer's guidance, keeping players well informed, indeed raised players' self-management awareness, and contributed to establishing a self directed players training system.

要約

トレーニングとコンディションに関する自己管理意識が高い競技者が求められており、それをアスレティックトレーナー(以下:トレーナー)がサポートするシステムづくりや、それに対してどのようにアプローチできるかが解明されていない。

東芝ラグビー部では5年前から、トレーナーによる「メールアドバイス」という選手の自己管理意識向上のための支援活動を実施している。その結果、トレーナーによる施術回数の減少にもかかわらず、外傷・障害発生数も減少し、チームの成績は向上するという成果が出ている。

これを検証した結果、「知識-意識と心がけ-行動モデル」を示唆することができ、以下の仕組みが明らかになった。

- ①選手はもともと目標に向けて強い意識と心がけを持っているが、その「方向性」が定まらないので「第一歩の行動」ができず、目標の行動に踏み出せていない現状がある。
- ②トレーナーによる、情報を与え続けるという活動により、選手の目標に向けての「方向性」を支援できる。
- ③トレーナーによる、情報を与え続けるという活動により、選手自身が自分自身の欠乏を認知でき、「第一歩の行動」につながる。
- ④トレーナーによる、情報を与え続けるという活動により、選手の自己管理意識を高め、自律した選手育成につながることを示唆された。

1. 緒言

2007年日本ラグビーフットボール協会は、2011年のワールドカップに8位以内に入り、それを維持することを目標にATQ(Advance to quarterfinal)プロジェクトを開始した。これは主にユース世代を対象にした新たな育成プロジェクトであり、フィジカル面だけではなく、それを支えるコンディションマネジメントにおいても世界と戦えるトップレベルの能力を持った選手育成が重要であると考えられる。日本ラグビーフットボール協会競技力向上委員長である上野は、「プレイヤーの人間としての成長とパフォーマンスには相関関係がある」とし、「ラグビーの教育力」というテーマに大いなる関心を寄せ、ラグビーにおける教育効果について理念を述べた研究とフィールドを通じた実践研究を行っている。

ラグビー世界ランキング1位国(2007年9月現在)であるニュージーランドラグビー協会では、他の競技団体と同様に、将来を嘱望される若手エリート選手を中心に、アカデミーと称してエリートプログラムを適用している。その中でアカデミー選手に掲げられた標語は、「Better People Make All Blacks」である。アカデミーの指導者は一様に、基本的生活習慣を確立できない選手は、国を代表する選手(All Blacks)として成功できないとして、人間性教育の重要性を訴えている。

日本サッカー協会(以下:JFA)と福島県が連携し、日本においていち早くエリートアカデミーをスタートさせたJFAアカデミー福島は、この施設では選手が寄宿生スタイルで生活を行い、「個」の育成をテーマに選手が自分の意思で資質向上に努める姿勢を育むことを共通認識として、各分野の専門家が選手育成をサポートしている²⁾という。

また、食事、栄養面からの選手育成について、「今後は選手を指導、支援する多くの人たちに正しい栄養知識や健全な食生活に関する学習の機会を提供して、選手自身が自己管理するスキルを習得するような組織的な環境づくりが課題である³⁾と述べている。

このようにスポーツ界の取り組みとして、自らをマネジメントできる選手育成が求められており、トレーナーの立場から、自己管理意識の高い選手を育成するために、選手が自分の意志で資質向上に努める姿勢を育めるようサポートすることが重要なポイントとなる。

筆者は、1997年より東芝府中ラグビー部(2006年より「東芝ラグビー部」へ名称変更)のトレーナーを務め、2度の全国社会人大会優勝(97,98)、6度の日本選手権大会優勝(97,98,99,03,05,06)、ジャパンラグビートップリーグ(以下:JRTL)マイクロソフトカップ3連覇(04,05,06)をチームの一員として共に果たしてきた。そして、ニュージーランドでの研修も含め、選手が自律し自分の身体は自分で把握、管理するという自己管理意識の高い選手集団を作ることが、外傷・障害の予防、競技パフォーマンスの向上だけで

なく、勝負の世界におけるチームづくり、ゲームの勝敗に大きく影響を及ぼす要因となる可能性がある。

そこで、2003年JRTL発足と同時期より、東芝ラグビー部では自己管理意識の高い選手を育成するためのサポートの一環として、トレーナーによる「メールアドバイス」という取り組みを開始し、トレーニングとコンディションマネジメントに対する自己管理意識の向上を目指してきた。その結果、トレーナーによる鍼灸マッサージ等の施術回数の減少にもかかわらず、外傷・障害の発生数が減少し、チームの成績は向上するという成果を得た。(表1) これは、選手の試合に向けての取り組み姿勢について「スポーツに真剣に取り組む選手達は、食べる事から休息に至るまで、すべてにおいて考え、実行し、最高の状態で戦えるように努力したい気持ちを持っている。」⁴⁾と勝田が言うように、選手が自分の意志で資質向上に努める姿勢を育むためのこのようなトレーナーのアプローチが、ラグビーにおける外傷・障害の予防とコンディション向上、そして競技力向上につながる可能性があることを示唆した。

	2003年	2004年	2005年	2006年
トップリーグ マイクロソフト 日本選手権	準優勝 準優勝 優勝	優勝 優勝 ベスト4	優勝 優勝 優勝	優勝 優勝 優勝
年間外傷障害数*	98件	90件	87件	76件
年間施術数**	2200回	1850回	1537回	1349回
活動日数	367日	310日	341日	328日
部員数	43人	42人	42人	43人

* …… 2日以上練習を休んだ症例を外傷障害としてカウントした。
** …… トレーナー、外部施設における鍼灸マッサージ治療、物理療法の日数

表1 東芝ラグビー部における施術数、外傷・障害数、チーム成績の推移

現在、選手自身の自己管理能力の必要性和トレーナーによる自己管理意識の高い選手を育てるための教育的指導は重要な役割であるとして、その理由と重要性について日本体育協会公認アスレティックトレーナー養成専門科目テキストの中にて繰り返し記されているものの、これらを実践するための選手育成のためのサポート方法、教育的指導、トレーナーによるコンディションマネジメントの方法などの、具体的(伝える内容、伝え方、マネジメント)なプログラムやアプローチについての記載はない。そこで、東芝ラグビー部で実践したメールアドバイスを利用した選手育成をベースに、自律した選手育成に参照でき、且つ測定可能な実践レベルで活用できる“モデル”作りの必要性があると考えた。

1. 用語の定義

自律:決して何かの行為を制限する、規制することではなく、主体性を持った競技者が、自分で自分の行為、「行動」を、自分自身の判断基準に従って、責任を持ってポジティブに遂行していくことをいう。



II. 目的

トレーナーが実施しているトレーニングなどに関するプログラム作りの方法として、プログラムの事前には、選手個々をまず測定し、プログラムを行い、その変化を評価、検討して、プログラムにフィードバックしていく。またこのことは、企業でのマネジメントサイクルで一般的に用いられているPDCA(Plan,Do,Check,Action)サイクルそのものである。(図1)本研究では他のトレーニングプログラムのマネジメントと同じように、プログラム前後の選手の変化や要素の分析によりプログラムの効果を測定し、トレーナーが選手とのかかわりの中で、選手が自ら自己を向上させていくといった選手の変化の“モデル”を明らかにしていくことを目的とする。

また、そのプロセスの中で選手が自分の意志で資質向上に努める姿勢を育むことができるよう、自律した選手育成にトレーナーがどうかかわることができるのかを検討する。

1. 研究の枠組み

今回、トレーナーのプログラム介入に対する選手の変化を測定するに当たり、その基盤となるモデルを、教育プログラムの領域において古典的な「行動主義」と、それに対峙する形で誕生した「構成主義」を用いて検討した。

行動主義とは、「行動の単位は刺激に対する反応である」(John Broadus Watson)⁵⁾という考えに基づいている。「知識(刺激- Stimulus)を与え続ける教育活動を行うことにより、問題への関心が高まり、行動(反応- Response)が変化する」⁶⁾というモデルで、基本的に人間個人におこる内面の変化は重要視せず、知識による刺激と行動として現れる反応に重点を置くのが特徴である。(図2)

この行動主義的アプローチでは、行動の変化を期待して「知識」を発信するメールアドバイスによる変化の測定としては適している。その上、知識を理解することなく、とりあえず行動に移すといったような「言われたことだけやる」、「考える前に動く」タイプの選手もいることが想定されるので、そのような選手を測定するにはメリットのあるモデルである。

次に行動主義では重要視されていなかった人間の内面意識と心掛けに着目している「構成主義」である。「対象を意識とし、経験を経験の主体に依存するものとして扱う」(Titchener E.b)⁷⁾この構成主義的アプローチでは、行動主義的アプローチでは重要視されていなかった個人の内面に着目する。「対象は、環境(教育)を通して自己の内面にある欠乏に気がつき、意識が変わり、結果『行動』に結びつく」⁸⁾というモデルである。(図3)

「行動」の主体である選手の「意識と心掛け」を変化させ、自律した選手育成に寄与するという、今回の目的に非常に適合しているが、内面の変化を証明しなければならないという問題点がある。

本調査において、測定項目を「知識・意識と心掛け・行動」の3種類に分けることで、「意識と心掛け」に変化がなければ、行動主義的アプローチでモデルを考察し、変化があれば構成主義的アプローチでモデルを考察することとした。

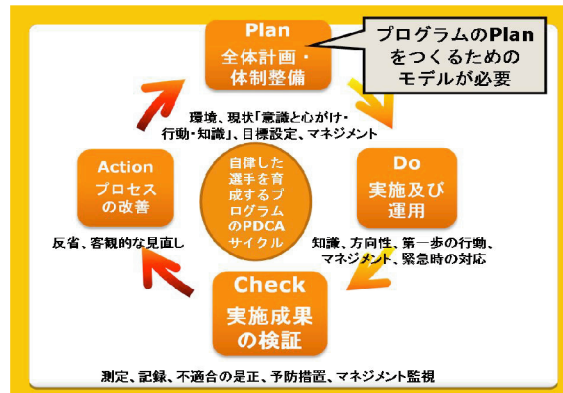


図1 自律した選手を育成するプログラムのPDCAサイクル

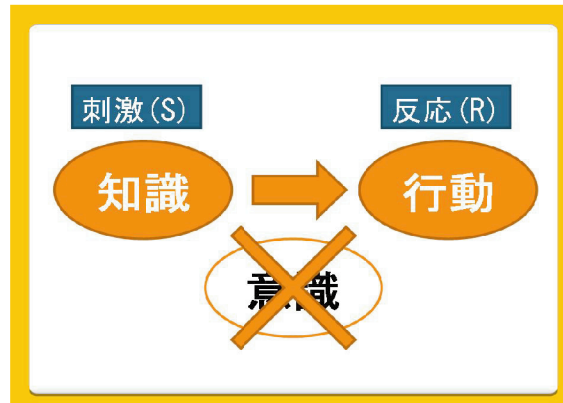


図2 行動主義的アプローチについて

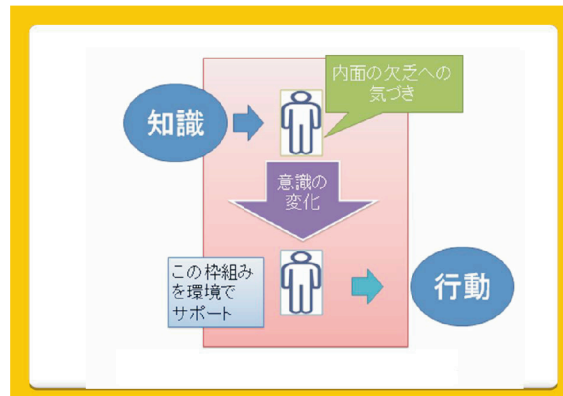


図3 構成主義的アプローチについて

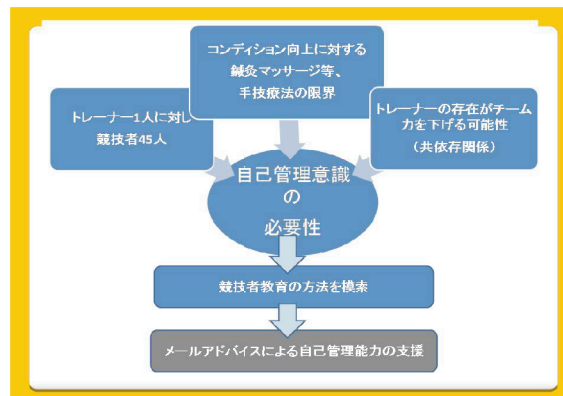


図4 トレーナーの位置づけから見たメールアドバイスの必要性

2. 調査対象の検討

今回の調査の対象を日本のラグビー競技のトップチームである東芝ラグビー部を対象とした。これは、まず日本のトップ選手のコンディションマネジメントに対する「知識・意識と心掛け・行動」を明らかにすることで短期では変化が難しい項目を区別することができ、モデル構築のための測定に有効である可能性がある。

3. 東芝ラグビー部におけるメールアドバイスの背景

以下に、今回プログラムのモデルを構築するにあたり使用したプログラムである、東芝ラグビー部におけるメールアドバイスの概略を述べることにする。

筆者がトレーナーとして着任した1997年当時、東芝ラグビー部員は50人、トレーナーとしての(準)医療資格を保有してトレーナー業務を担う者は筆者一人であった。日本のスポーツ界にトレーナーとして最初の存在を示したのは、鍼灸・マッサージ・指圧などによりスポーツ外傷の治療や疲労回復などを行ったことであり、それが主な役割であった。筆者もその一人である。

しかし、東芝ラグビー部員約43-50人(年度によって異なる)の選手のコンディションを、一人のトレーナーの手技で向上させていくことは、人数的にも、時間的にも、物理的な限界があった。

選手の要望通りに常に痛みや疲労回復のための対症療法を続けることは、チーム全体のコンディションを上げることができないばかりか、トレーナーに依存する主体性のない選手を作り、トレーナー自身も、その存在価値を持続するために一部の選手に依存するというような、共依存の好ましくない関係作ってしまう。それによってトレーナーの存在が、チーム力を下げる結果を生み出してしまふ可能性がある。(図4)

そこで、こと外傷・障害の予防や競技力向上に直結するコンディショニングに関しては、トレーナーが専門的な立場で積極的な関わりを持って、選手の自己管理意識を高めていくことでチーム全体のコンディションを上げ、チームの競技力も高めることができるのではないかと考えた。

また、日本におけるトップレベルのラグビー選手といえども、社会人ラグビー選手という特殊な雇用環境にあり、平日は朝8時15分から17時までの勤務をする。そして勤務後の17時半からラグビーの練習をし、週末に試合をする。このように、コンディションを考える上では会社業務による時間的拘束が大きく立ち足るが、勤務中は各自1台のインターネット環境の整ったパソコンを操作しており、口頭でのレクチャーや紙ベースでの情報配信より有利であるメールの特性「①スピードと手軽さ、②記録性、③親書性、④効率性、⑤同報機能、⑥添付ファイルの活用」⁹⁾を利用したタイムリーな一斉配信が有効であることを利用した。

このような背景の中で始まったメールアドバイスの内容は、季節や気温、チームスケジュール、選手の動向や発言、

そして時期と内容を考慮して配信しているが、トレーナーの立場から、「これだけは押さえてほしい」という自己管理に必要なトレーニングとコンディションに関する基礎的な内容が多く含まれている。その情報源とするものは、筆者が今まででストレンクス&コンディショニングの専門家として、鍼灸マッサージ師として、またトレーナーとして習得してきた知識、そして経験、及び各分野の専門家から得た情報と、年間を通したトレーナーの業務日誌、チームミーティングの記録、スタッフミーティングの記録から課題を整理して、チームの特性と環境に合うように校正して書き下ろしたものである。(表2)以上の事柄を含め、本研究ではメールアドバイスによるトレーナーからのアドバイスが、選手の意識と心掛け、行動にどのように影響を与えるかということ測定するために最適なプログラムであると考えた。

分類番号	内容のカテゴリ分類	メールアドバイスのテーマ	
①	疲労回復 (日々のコンディショニングアップ)	入浴の心得	週末の寝だめはダメ
		セルフストレッチアイテム	自律訓練法って
		疲労回復のために	たばこ
		ICEバス(氷風呂)	お酒
②	暑さ、夏バテ対策	朝食について	コンディションチェックシート
		プールセッション	インフルエンザ予防接種
		サウナの心得	ストレッチング
		風邪を理解して賢く克服する	人間ドック
③	試合、練習に向けてのコンディショニングアップ	入浴を科学する	(コラム) 睡眠を考える
		清涼飲料水・炭酸飲料のがぶ飲みが	
		夏バテの原因と対策	
		夏バテを防ぐ食事	
④	トレーニングの基礎(トレーニング)	ウォーターローディングの効果	試合当日のタイムスケジュール
		水分補給と栄養-ロコモ	試合中の水分補給
		ウォーミングアップ	バイキング夜談法
		試合前の食事、試合後の食事、試合前のカフェイン、塩についての見解	
⑤	トレーニングの基礎(栄養)	参考資料(トレーナーから借出先食事担当者へのリクエスト用紙)	
		フィットネステストと形態測定(目的とターゲット)	股関節周囲のプレリハブ
		X Training Sessions	新肥大とホルモン
		超回復と休養について	パワートレーニング
⑥	傷害に対する知識	プレリハぶ弱点強化メニュー①	フィットネステレーニング
		ウエイトトレーニングの原則(ポジティブワークとネガティブワーク)	コンタクトフィットネステレーニング
		筋肉運動のメカニズム	トレーニングの年間計画
		プレリハぶ弱点強化メニュー②	テスト種目と意義
⑦	その他	ウエイトトレーニングについての基礎学習①	ポジション別ターゲット
		ウエイトトレーニングについての基礎学習②	ウエイトルーム使用上の注意
		コアトレーニング(スタビライゼーショントレーニング①)	
		コアトレーニング(スタビライゼーショントレーニング②)	
⑧	傷害に対する知識	ドーピング(サプリメント)	バナナって
		スタミナアップのための食事と考え方	食事もトレーニング
		パワーアップのための食事と考え方	サプリメントを使いこなす(サプリメント)
		サプリメントを使いこなす(サプリメントQ&A)	サプリメントを始める前に振り返るチャート
⑨	傷害に対する知識	サプリメントを始める前に振り返るチャート	
		脱水症	熱中症
		ゲガをしたらファーストエイド...	応急処置
		いつから温めるか	ぎっくり腰にならないために
⑩	その他	傷害から復帰まで	捻挫・打撲・肉離れの場合
		RICE処置	急性期
		鍼治療とは	入浴の心得
		はじめに	理解の勘違い
⑪	その他	(コラム) 目標-前編	本当の目標を立てる
		(コラム) 目標-後編	意識することの重要性
		(コラム) ポジティブとネガティブ	
		(コラム) ポジティブとネガティブ	

表2 過去5年間のメールアドバイスのテーマ一覧表



III. 方法

1. 介入方法

東芝ラグビー部で5年にわたってプレシーズンに用いられ、効果を上げている「メールアドバイス」のプログラム配信前後に、無記名自記式調査票を配布した。

2. 調査票の構成

「意識と心がけ」「行動」「知識」とその選手の属性を記入させた。また「意識と心がけ」を目標に向けての「強さ」と進むべき「方向性」からなる目標の行動を達成するための内面からのベクトルと、意識し続けることによっておこる目標の行動に向けての「第一歩の行動」と定義し測定を作成した。(図5)そして、事後調査時には今回のメールアドバイスやトレーナーに対して質的・量的にフィードバックを得るための調査票を追加して記入させた。

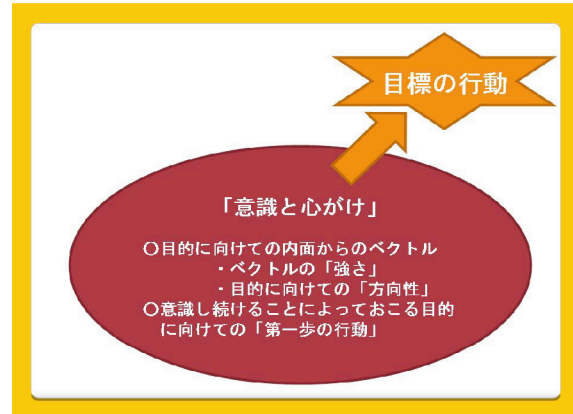


図5 意識と心がけ

3. 期間

5月14日に事前調査、7月31日に事後調査を実施。この期間中に39回50種類のメールアドバイスを配信した。

4. 分析方法

統計解析ソフトSPSS11Jを使用し、介入前後の比較はノンパラメトリック検定のwilcoxon符号付き順位検定を行った。

IV. 結果

結果は、メールアドバイスによる介入によって以下のような変化が見られた(表3)。

①意識と心がけについての質問20項目の全体の平均値は、事前3.74±0.41から、事後調査においては4.01±0.44(p<0.001)と有意に上昇した。

②疲労回復についての質問11項目の行動の実行度の平均は、事前56.36±13.48から、事後調査においては67.09±13.04(p<0.001)と有意に上昇した。

③筋力トレーニングについての質問11項目の行動の実行度の平均は、事前58.52±9.47から、事後調査においては69.53±11.71(p<0.001)と有意に上昇した。

④フィットネストレーニングについての質問7項目の実行度の平均は、事前75.68±13.75から、事後調査において

は79.18±12.38(p<0.05)と有意に上昇した。

⑤外傷・障害受傷後についての質問6項目の行動の実行度の平均は、事前71.50±16.55から、事後調査においては81.83±14.91(p<0.001)と有意に上昇した。

知識に関しては、「疲労回復のための食事の正しい知識」、「試合前の食事に関する正しい知識」、そして「痙攣予防のための正しい知識」が有意に定着したことが明らかになった。

V. 考察

「知識」「行動」だけでなく選手に内在する「意識と心がけ」もプログラムにより大きく変化したことから、行動主義のモデルのみで選手の変化を測定することはできないといえる。これは、選手はトレーナーからのアドバイスに矛盾するような「行動」を、それを分かった上で主体的に他のリスクに備えるため(例えば、メールアドバイスでは、氷風呂をレクチャーしているが、その選手自身が自分の体調を考慮して、風邪に対するリスクと比較し入らないことを選択したとしても)であれば、自律した選手育成という視点においては望ましい変化であるといえる。メールアドバイスが一番の目的が自律した選手を育てることという意味においては、このモデルでは真のトップ選手に必要な「意識と心がけ」の変化を検討するには不十分である。

そこで構成主義的アプローチを使って選手の変化を測定してみる。

選手の内面がすべて変わり「行動」に結びついたとすれば、すべての「行動」に変化が現れるはずだが、「変わった行動」と「変わらなかった行動」があるということは、メールアドバイスは選手の内面の意識と心がけそのものを変えるようなアプローチでない可能性がある。

具体的に「変わらなかった行動」を挙げると「喫煙」や「飲酒」など、日常生活習慣となっていることを「止める行動」、「中止させる行動」であり、また「パートナーと組んで安全にトレーニングをする」、外傷・障害受傷後は「以後の患部の安静を妨げる予定はキャンセルする」など、「他人を介在する行動」であった。構成主義的アプローチのように内面の変容を介して「行動」が変容したのならば、「変わる行動」と「変わらない行動」といった違いが起こりにくい可能性がある。

選手の内面の変容に着目して調査することは、短期間のメールアドバイスで測定することは難しい。また、トップ・マネジメントにおいて強いチームを作るために必要なことは、チームの中での選手の「意識と心がけ」の変化や試合に向けてのごく限られた内面の変容であり、選手自身全体の内面の変容を求めるものではない。そして、トップを目標とした選手は、前提としてもともと大きなモチベーションを持っていることが推察される。勝利に向けてスケジュールをこなしながら、詳細に内面の変化を測定することが、この事例において有意義なこととはいえないと考えた。



質問番号	内容	N	事前調査		事後調査		有意確立
			平均値	SD	平均値	SD	
質問1	常日頃の意識と心がけの平均 (20項目5点満点の平均点)	40	3.74	0.41	4.01	0.44	***
質問2	疲労回復に関する行動の実行度の平均 (11項目100点満点の平均点)	40	56.36	13.48	67.09	13.04	***
質問3	筋力トレーニングに関する行動の実行度の平均 (11項目100点満点の平均点)	40	58.52	9.47	69.52	11.71	***
質問4	フィットネストレーニングに関する行動の実行度の平均 (7項目100点満点の平均点)	40	75.68	13.75	79.18	12.38	*
質問5	外傷・障害受傷後に関する行動の実行度の平均点 (6項目100点満点の平均点)	40	71.50	16.65	81.83	14.91	***
質問6	疲労回復のための知識 (正解を1点、不正解を0点とした平均点)	40	0.20	0.41	0.90	0.30	***
質問7	疲労回復のための知識 (計10問の合計点の平均)	40	9.00	1.26	9.70	0.65	***
質問8	試合前の食事に関する知識 (計10問の合計点の平均)	40	8.15	2.03	9.35	0.86	***
質問9	けいれん予防に関する知識 (計10問の合計点の平均)	40	8.63	1.10	9.73	0.60	***

表3 メールアドバイス前後の比較

*p < 0.05 ***p < 0.001

やはり、選手の内面の変化に着目しつつ、今回の調査の結果を反映するためには、構成主義的アプローチをもとにした新たなモデルを構築する必要がある。

今回、内面の変化に対してはトレーニングとコンディションマネジメントに限定した、試合に向けて取り組む姿勢や、それに向けての初歩段階の行動を「意識と心がけ」という概念でとらえることにした。(図5)

「意識と心がけ」に目を向けてみると、事前調査の結果(Q1全体の平均値)は5段階評価における3.74±0.41と高く、「スポーツに真剣に取り組む選手達は、食べる事から休息に至るまで、すべてにおいて考え、実行し、最高の状態で戦えるように努力したい気持ちを持っている。」³⁾と述べている勝田の意見を支持しているものと考えられ、選手はもともとコンディション維持に向けた強い「意識と心がけ」をもっていると推察できる。

「意識と心がけ」の定義から、目標に向けての内面からのベクトルでも、ベクトルの「強さ」は今回の結果からも元々強いと言える。しかし、ベクトルの「方向性」は、選手によりまちまちであった。「変わった行動」については、メールアドバイスによって「意識と心がけ」の中の「強さ」を強化したわけではなく、「意識と心がけ」の中でも「方向性」と「第一歩の行動」を支援していたと考える。

「変わらなかった行動」については、他の「変わった行動」と違い、個人の内面を変えることができなかったということである。メールアドバイスは、「知識」による方向づけだけなので、選手の内面を大きく変容させるものではなかったと考える。

つまり、今回の介入においてメールアドバイスは、選手の「意識と心がけ」の「強さ」そのものに影響を与えたわけではなく、その「方向性」を定める支援をしたと考える。トレーナーの支援が選手の「意識と心がけ」の「方向性」を定めたので、コンディションマネジメントに対する「意識と心がけ」の結果として強化した。例えば、質的調査において、常日頃の「意識と心がけ」の変化についてコメントの記入を求めた結果、「強さ」を示す「全力でやる」という回答があるものの、大多数の回答は「再度徹底するという意識を持たた」、「しっかりとした生活のリズムを心掛け

るようになった」などの「方向性」の修正や具体的な取り組みの「第一歩の行動」について答えている。

さらに、メールアドバイスの目的である自己管理意識の高い選手、自律した選手を育てるということの成果について検討してみると、「コンディションに関する情報源は、まず自分の体に問いかけること」、「自分と対話すること」というように明らかに自己マネジメントを実践している選手がいるということが分かった。また「メールアドバイスを自宅に持ち帰って、妻にもコンディションの重要性とそのマネジメントの必要性を理解してもらおう」という選手もあり、選手は意識的に「知識」に対して「行動」を起こそうという環境づくりを構築しようとしていることも分かった。

他にも「体に良いこと、プラスになることを考えて行動した」、「メールアドバイスに具体例があるので、それをもとに行動してみ、アレンジしている」、「疲労回復の方法を自分の身体と相談して決めている」、「自分でできる身体のケアを考えるようになった」など、メールアドバイスで得た知識をもとに自らの考えで判断し、自ら考えて「行動」しているという変化が現れ、メールアドバイスにより選手の自己管理意識を高め、自律した選手育成を行うことができていると推察することができる。

次に、選手はトレーニングやコンディションマネジメントに関する情報源について、能動的に情報収集する傾向はないものの、信頼のおけるトレーナーからの情報を従順に信じる特徴があることが分かった。

トレーナーと選手の信頼関係は、ケガからの回復のための治療や疲労回復のための施術によって、1対1で対面して身体に触れるという、直接的なスキンシップがあり、トレーナーと選手との信頼関係は他のチームスタッフ(選手も含む)の中でも特に良好な信頼関係を構築しやすいと考えることができる。

選手がトレーニングとコンディションマネジメントに関して参考にしてしている情報源について、上位3つを選択させた質的アンケートの結果では、事前事後ともに全員がトレーナーを最も参考にしてしている情報源として選択している。



そして、トレーナーから配信されるメールアドバイスを
 含めコーチングスタッフや先輩など「人」、「信頼関係」が
 介在する情報源を参考にしていることが分かった。
 コンディションに関する「知識」の変化についての具体的な理
 由の中で「トレーナーからの情報は疑う余地なく受け入れら
 れるから」、「意識が高まった」という調査コメントがあり、「信頼
 している人から受ける指摘や注意とそうでない人から受ける
 指摘とは、まったく同じ内容であっても、自分自身の受け入
 れ方に違いがある」¹⁰⁾という信頼関係が介在する情報伝達は
 特別であるという勝田の考えを支持しているといえる。
 このように、トレーナーと選手の間には強い関係構築が出来上
 がっており、それゆえその情報を信じて「意識と心がけ」の「方向性」
 を定め「第一歩の行動」に踏み出したということが推察できる。

以上のことから、次のような模式的な「知識－意識と心がけ－
 行動モデル」を構築した。

選手は湖に浮かぶ船で、自分では目標を達成したい気持ちやエ
 ネルギーを持っているものの、トレーニングやコンディション
 に関する専門家ではないので、その気持ちやエネルギーの「方
 向性」を決めることができない。(図6)

しかし、その分野の専門家であり、信頼関係のあるトレーナーが、
 選手に対して(直接個々ではなく、プログラムの一環として、情
 報としての)「知識」を与えることにより、主に目標の行動に向
 けた「意識と心がけ」の「方向性」が定まり、選手はもともと持っ
 ている目標を達成したい気持ちやエネルギーを生かし、「行動」
 に向けてのアプローチ(心がけの変化)を生み、結果「行動」を起
 こすことができた。しかし「意識と心がけ」の「強化」には選手間
 で個人差があった。(図7)

前述の通り、トレーナーからのメールアドバイスは、選手がも
 とも持っている気持ちやエネルギーの「強さ」に対して強い
 効果は示さなかったが、「意識と心がけ」の中でも、選手の目標
 の行動に向けた内面の「方向性」と「第一歩の行動」を支援する
 ものと考えられる。(図8)

こうしたモデルの中で選手は、信頼できるトレーナーの
 情報をメールアドバイスというツールを介して獲得し、
 行動に向けての「方向性」を定め、やる気はあるがどうし
 てよいか分からない状態から「第一歩の行動」を踏み出し、
 「目標の行動」を行なったといえる。

そして、メールアドバイスにより選手の自己管理意識を
 高め、自律した選手育成を行うことができたと考えられる。



図6 知識－意識と心がけ－行動の関係①



図7 知識－意識と心がけ－行動の関係②

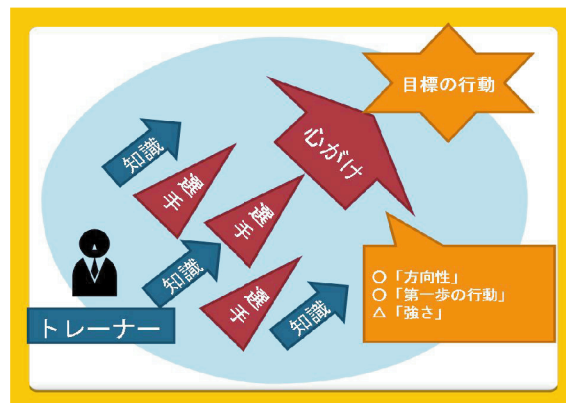


図8 知識－意識と心がけ－行動の関係③



VI. 結論

検証の結果、「知識－意識と心がけ－行動モデル」を示唆
 することができた。そして以下の仕組みが明らかになった。
 ①選手はもともと目標に向けて強い意識と心がけを持っ
 ているが、その「方向性」が定まらないので「第一歩の行動」
 ができず、目標の行動に踏み出せていない現状がある。
 ②トレーナーによる、情報を与え続けるという活動により、
 選手の目標に向けての「方向性」を支援できる。
 ③トレーナーによる、情報を与え続けるという活動により、
 選手自身が自分自身の欠乏を認知でき、「第一歩の行動」
 につながる。
 ④トレーナーによる、情報を与え続けるという活動により、
 選手の自己管理意識を高め、自律した選手育成につなぐ
 ることが示唆された。

VII. 今後の展望と課題

これまでの日本のトレーナーは、歴史的背景から見て、鍼
 師、灸師、按摩マッサージ指圧師、理学療法士、柔道整復師
 などのいずれかの(準)医療資格者であり、それぞれの専門
 性を活かしてスポーツ外傷・障害の治療や疲労回復などを行
 っている者がその中心であった。そして1995年日本体育協
 会認定のアスレティックトレーナー養成が始まったことによ
 り、トレーナーの役割が明確化され、その中で競技者教育
 により自己管理意識の高い競技者を育成することの重要性
 と必要性が叫ばれていたが、その具体的なアプローチ方法
 を検証できずにいた。
 今回東芝ラグビー部において、選手の自己管理意識を高
 めるための選手教育として実施してきた「メールアドバ
 イスシステム」についてその効果を検証した。その結果、
 その特性と限界を前述の通り検証することができた。
 しかし、他のチームにおいても同様の成果を出すためには、
 今後事例を増やし、検証を重ねる必要がある。
 そのため第一歩として、今回用いた尺度を発展させたい
 と考えている。そうすることで、すべてのラグビー選手に
 対応可能な、意識と心がけを測定できるようになれば、
 ラグビー選手の意識と心がけがどのようにパフォーマンス
 に影響を与えているかや、チームの強さとの関連性など
 を考察し、プログラム作りに還元できるようになるの
 ではないかと考えている。
 今後は、トレーナーとして、ラグビーというチームスポ
 ツの更なる競技力向上を実現するために、選手が自分の
 意志で資質向上に努める姿勢を育み、自己管理意識の高
 い選手育成をサポートができるような、各世代に合わせ
 た継続性のあるシステムとなるよう経験を積み重ね、日
 本の競技者を真のアスリートへと成長させていくモデル
 へと発展させていきたい。

引用文献

- 1)上野裕一, 小松佳奈子: ラグビーが育てるかしこいからだ, 株式
 会社叢文社, 2007: p.8
- 2)藤本栄雄, 中堀千香子: JFAアカデミー福島のメディカルサポート,
 フットボールの科学2008; Vol.3 No.1: p.4
- 3)柴田麗, 酒井健介: 食事・栄養面からの選手育成 育成期のサッカー
 選手における現状と課題, フットボールの科学2008; Vol.3 No.1: p.14
- 4)河野一郎, 勝田隆: 知的コーチングのすすめ, コーチングの指針を
 考える鍵, 大修館書店, 2002, p.44
- 5)下中邦彦: 心理学事典, 平凡社, 2001, p.141
- 6)前掲書 4), p.141
- 7)前掲書 4), p.139
- 8)前掲書 4), p.139
- 9)神崎正英: The Web KANZAKI, 電子メール初めの一歩
<http://www.kanzaki.com/works/wd2000/wd4.html>
- 10)前掲書 3), p.83

参考文献

- 1)森永スポーツ&フィットネスリサーチセンター編・大石徹, 繁井
 孝之, 大畑好美: 選手の潜在能力を開くウイダーシステム野球, 森
 永製菓株式会社健康事業部, 1996
- 2)上野裕一: ラグビーのカーモラル・エージェントからスキル・コ
 ーチングまで, 株式会社叢文社, 2007
- 3)高澤祐治, 永山正隆, 月村直樹, 黒澤尚(2004): ラグビートップリー
 グの検証: トップレベルラグビー選手における過去5年間の傷害
 について, 日本整形外科学会雑誌2004; 24(1): p.33
- 4)山本利春: 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト1,
 アスレティックトレーナーの役割, 財団法人日本体育協会2007:
 p.29, P.46, pp.59-94
- 5)日本ラグビーフットボール協会ホームページ
<http://www.rugby-japan.jp/news/2007/id3224.html>
- 6)山本利春: スポーツ傷害の予防と自己管理の重要性, 保健の科学2007,
 第49巻, 第2号: pp.84-87
- 7)(株)リクルートマネジメントソリューションズ: キャリアカウンセラ
 ー・トレーニングプログラム テキストブック, 社会学習理論アプロー
 ーチ, 学習理論, (株)リクルートマネジメントソリューションズ2004: p.181
- 8)河野一郎(1998): アスレティックトレーナーの役割, アスレティ
 ックトレーナーのためのスポーツ医学, 文光堂1998: pp.1-4.
- 9) Andrew Hore: CANTERBURY CRUSADERS Physical Fitness
 Manual, Canterbury Rugby Union 2001:
- 10)竹村雅裕, 石山修徳, 皆川彰, 古谷正博, 蓮沼隆, 斎藤武利, 石指宏通,
 山本巧, 古川拓生, 河野一郎: 国内ラグビーチームで活動するトレ
 ーナー実態調査, ラグビー科学研究, (財)日本ラグビーフットボ
 ル協会2006; Vol.18
- 11)鹿倉二郎: アメリカにおけるアスレティックトレーナーの役割
 について, 体育科教育1988: pp.20-23
- 12)増島篤: スポーツ医学におけるアスレティックトレーナーの役割
 ー医師の立場から, 日本臨床スポーツ医学雑誌2002; Vol.10 No.3
- 13)和久貴洋(2002): 日本体育協会アスレティックトレーナーテキスト1,
 II-1コンディションの把握と管理, 財団法人日本体育協会 2002: pp.25-42
- 14)干川剛史: 電子メールが変える社会, 情報の科学と技術1997; 47
 巻6号: pp.276-281
- 15)高橋妙子, 吉田祐子, 小松ミドリ, 山崎きよ子, 坂本すが: 院内コミ
 ュニケーションの方法の改善, 電子メールにより情報の共有化を
 図る, 医科学1998; Vol.68, No.10: pp.549-551
- 16)山谷拓志: 「やる気」と「成果」が出る「最強チーム」の成功法則, 東
 洋経済新聞社2007
- 17)平尾誠二: 「知」のスピードが壁を破る, 進化しつづける組織の創
 造, PHP研究所2000
- 18)村上貴聡, 橋本公雄, 徳永幹雄: スポーツ選手のメンタルヘルス評
 価尺度改定版の作成, 健康科学2003; Vol.25
- 19)山本利春: 知的アスリートのためのスポーツコンディショニング,
 山海堂2004
- 20)ジェラルド・ウリエ, ジャック・クルボアジェ: フランスサッカー
 のプロフェッショナル・コーチング, 大修館書店2002
- 21)大隈重信: Game Condition Check表, 選手の状況を把握する
 各種データ収集法, Coaching Clinic, 2006.4, pp.36-39