

# コーチになれるという自己効力感とスポーツ版自己調整学能力との関係 -女子バスケットボール選手を対象として-

高城佳那<sup>1)</sup>・三倉茜<sup>2)</sup>・小笠原悦子<sup>2)</sup>

## The relationship between coaching efficacy and self-regulation for sports of female basketball players

Kana Takagi, Akane Mikura, Etsuko Ogasawara

### Abstract

The purpose of this study was to clarify the influential factors to raise the coaching efficacy using the concept of self-regulation learning. We targeted 165 female basketball top players. We applied the scales based on self-regulation of learning in sports scale (Ikudome et. al., 2017). The questionnaire adopted demographic information, 1 item related to coaching self-efficacy, and 6 factors related to self-regulation of learning in sports. We found that interest of learning techniques and strategy for basketball had positive influence on coaching self-efficacy among all players. Therefore, we found that self-efficacy of self-regulation had positive influence on coaching efficacy among top players. As these results, it is important for female athletes to be educated in their early stage to raise their coaching self-efficacy and interest of learning.

**Keywords:** female coach, coaching efficacy, self-regulation in sports, women basketball

### 1. 背景

東京オリンピックを2020年に控え、各地でアスリート発掘・育成が盛んに行われている。同時に、増加するアスリートの競技引退後のキャリアへの関心も高まっている。アスリートのキャリアサポートとして、これまでは競技引退後の職業をどう選ぶのか、会社とのマッチングなどを中心とした「セカンドキャリア支援」が中心に行われてきたが、近年は現役中から競技引退後どう生きていくか考え、計画を立て、準備をする「デュアルキャリア」の概念が主流となっている。

アスリートのデュアルキャリア支援について取り組む日本スポーツ振興センターは、デュアルキャリアに関する調査研究を行い、報告書にまとめた。その中で、アスリートの

主体性について言及している。アスリートたちは高校、大学進学において他者に影響を受けることが多いこと、また現役引退後の進路について、現役中からやりたいことが具体的に決まっている選手が少ない現状も明らかとなった。その上で、今後アスリートの主体性の育成について取り組む必要があると述べている<sup>9)</sup>。

主体性については、文部科学省が進める中高生に対するキャリア教育の中でもその育成が目指されている。近年の産業や経済構造の変化、雇用の多様性や情報科学の急激な発達が進む社会環境を背景に、変化に対応しながらも主体的に未来を切り開いていく能力育成が急務であるとされている<sup>7)</sup>。主体性育成の上で注目される能力に、自己調整学習能力が

1) 静岡産業大学経営学部  
〒438-0043 静岡県磐田市大原1572-1

2) 順天堂大学  
〒270-1695 千葉県印西市平賀学園台1-1

1) School of Management, Shizuoka Sangyo University  
1572-1, Owara, Iwata-shi, Shizuoka

2) Faculty of Health and Sports Science, Juntendo University 1-1,  
Hiraka-gakuen-dai, Inzai-shi, Chiba

ある。自己調整学習とは、学習者が自分自身の学習過程にメタ認知的に、積極的に関与し、その程度によって調整しながら進んでいく学習のことを言う<sup>12)</sup>。スポーツ場面における自己調整学習に関する研究も行われており、競技熟練者と非熟練者との学習過程における差を検証している。そこでは、技術向上のための学習方略の違いも明らかとなっており、競技力向上の上でも自己調整学習能力向上が有用であることが示唆された<sup>11)2)</sup>。

アスリート経験を活かすことのできるセカンドキャリアの選択肢として、コーチが考えられる。2012年に制定されたスポーツ基本計画の中でも、「スポーツ界における好循環の創出に向けたトップスポーツと地域におけるスポーツとの連携・共同の推進」を掲げ、アスリートとして活躍した人材を引退後もスポーツ界で活用し、その能力や経験を還元するという好循環の創出を目指している。そのためにトップアスリートや指導者、競技団体に対しデュアルキャリアの意識啓発を行い、各組織と連携してアスリートのキャリア形成支援を行うことを明記した。しかし、国内におけるデュアルキャリア支援は他国と比較し乏しく<sup>9)</sup>、特に現役アスリートを対象とした、コーチになることを促す支援や取り組みを行っている団体はごく少数である。コーチとしての経験がない選手がコーチに興味を持ち、実際にコーチという職業を選択する上で、現役選手時の経験や競技者としての能力の違いが、将来、セカンドキャリアの選択肢の1つとしてコーチを考える上で、何か影響を与えていることが考えられる。特に女性コーチは日本において少なく、女性アスリートがセカンドキャリアとしてコーチを目指す上で、競技者としてのどのような能力が促進要因となっているのかを明らかにし、必要な支援について考えることが必要である。

そこで本研究の目的は、スポーツにおける自己調整学習能力がコーチになれるという自己効力感に与える影響を明らかにすることである。

## II. 方法

### 1. 対象者

対象は、バスケットボールの国内女子トップリーグ加盟チームに所属する女子バスケットボール選手であった。

### 2. 調査項目

本研究では、質問紙による調査を行った。調査項目は以下に述べる。

#### 1) 個人的属性

個人的属性として(1)年齢、(2)競技を始めた年齢、(3)リーグ所属年数、(4)現在のチーム形態(企業チーム・クラブチーム)、(5)最終学歴(高校・専門学校・大学・大学院・その他)、(6)各カテゴリー代表経験の有無について尋ねた。

#### 2) スポーツ版自己調整学習能力に関する項目

スポーツ場面における自己調整学習能力を測定するため、幾留ら<sup>3)</sup>によって開発されたスポーツ版自己調整学習尺度を使用した。この尺度は(1)計画(7項目)、(2)自己効力感(7項目)、(3)セルフモニタリング(4項目)、(4)エフォート(6項目)、(5)評価・内省(13項目)、そしてLieスケール(4項目)で構成されている。(1)～(4)については「1. 大抵そうではない」から「4. 大抵そうだ」の4段階で、(5)については「1. 大抵そうではない」から「5. 大抵そうだ」の5段階にて測定している。分析には各因子の合計点を用いた。なお、Lieスケールは逆転項目である1項目を逆転したのち、4項目の合計点を算出した。その合計点が満点の6割(10.2点)を超える回答については、回答の歪みが著しいと見なし、分析からは除外した。

また、幾留らの開発した尺度に「興味」の因子は含まれていなかったが、Kitsantas, et. al.<sup>4)</sup>によると、自己調整学習の上で興味は自主的にあるタスクに取り組んだり、学び続ける上で原動力となる特に重要な要素であると言及している。そのため、先行研究<sup>4)</sup>を参考に、「あなたはバスケットボールの技術・戦術を学ぶことに興味がありますか」の1項目で興味を測定した。回答は「1. まったくない」から「7. 非常に強くある」の7段階で求めた。

### 3) コーチになれるという自己効力感

社会・認知的進路理論（以下SCCT）において、キャリア選択行動を起こすために最も重要な要因として自己効力感が示されている<sup>5)</sup>。そのため、将来、自分はコーチになれるだろうという自信の程度を測定するため、SCCTを援用した研究である渡邊ら<sup>10)</sup>の質問項目を参考に、「もし私にコーチになれるスキルがあれば、将来コーチの職に就くことができるはずである」の1項目を使用した。回答は「1.まったくそう思わない」から「7.強くそう思う」の7段階で求めた。

### 3. 分析

分析にはIBM statistics SPSS version 24を用いた。

尺度の信頼性を確認するため、スポーツ版自己調整学習尺度に関する5因子について信頼性係数（ $\alpha$ 係数）を算出した。さらに、興味とコーチになれるという自己効力感を含む7因子について相関分析を行った。

スポーツにおける自己調整学習能力がコーチになれるという自己効力感に及ぼす影響を検証するため、スポーツ版自己調整学習尺度に関する5因子と興味を独立変数、コーチになれるという自己効力感を従属変数とした重回帰分析（強制投入法）を行った。全体での重回帰分析の後、1) 代表経験の有無別、2) 現在のチーム形態別（企業チーム・クラブチーム）、3) 最終学歴別（高校・大学）で同様に重回帰分析を行った。

## Ⅲ. 結果

リーグ加盟12チームに所属する女子バスケットボール選手165名から回答が得られた。そのうち、スポーツ版自己調整学習尺度に関する項目に欠損のあった回答と、Lieスケールの合計点が満点の6割を超えていた回答を除いた142名分の回答を分析に用いた（有効回答率86.1%）。

### 1. 対象者の個人的属性

表1に、対象者の年齢、競技継続年数、リー

グ所属歴の最小値、最大値、平均値および標準偏差を示した。平均年齢は23.45歳、平均競技継続年数は14.58年、平均リーグ所属年数は3.27年であった。

また、表2に対象者の所属チーム形態、最終学歴、カテゴリ別代表経験の有無の割合を示した。

表1. 対象者の年齢、競技継続年数、リーグ所属年数の最小値、最大値、平均値および標準偏差

	最小値	最大値	M	(SD)
年齢（歳）	18	34	23.45	(3.21)
競技継続年数（年）	6	26	14.58	(3.55)
リーグ所属年数（年）	0	14	3.27	(3.04)

表2. 対象者の特性

	n	%
チーム形態		
企業チーム	112	78.9
クラブチーム	30	21.1
最終学歴		
高校	67	47.2
大学	75	52.8
代表経験 (はいと回答した人数)		
U16	28	19.7
U17	20	14.1
U18	44	31.0
U19	25	17.6
ユニバーシアード	24	16.9
日本代表	22	15.5

表3. スポーツにおける自己調整学習能力に関する6因子の平均値、標準偏差および信頼性係数

	M	(SD)	$\alpha$
計画	21.61	(2.97)	0.79
自己効力感	19.23	(3.14)	0.77
セルフモニタリング	12.93	(2.01)	0.77
エフォート	19.43	(2.77)	0.77
評価・内省	50.05	(7.63)	0.91
興味	6.31	(0.85)	—

表4. スポーツにおける自己調整学習能力に関する6因子とコーチになれるという自己効力感の相関

	1	2	3	4	5	6	7
1. 計画	—						
2. 自己効力感	.376***	—					
3. セルフモニタリング	.622***	.285**	—				
4. エフォート	.208*	.054	.145	—			
5. 評価・内省	.676***	.228**	.652***	.189*	—		
6. 技術・戦術への興味	.314***	.218*	.293***	.087	.344***	—	
7. コーチになれるという自己効力感	.197*	.195*	.087	.062	.168*	.287**	—

\*p&lt;.05, \*\*p&lt;.01, \*\*\*p&lt;.001

## 2. スポーツ版自己調整学習に関する因子

表3に、スポーツ版自己調整尺度に関する5因子における平均値、標準偏差および信頼性係数を示した。信頼性係数 $\alpha$ の値は全て基準値である0.70を超えたため、内的整合性が確認された。また、興味に関する項目の平均値および標準偏差も示した。

また、表4にスポーツ版自己調整学習尺度に関する5因子と興味、コーチになれるという自己効力感の相関分析の結果を示した。

## 3. スポーツにおける自己調整学習能力がコーチになれるという自己効力感に及ぼす影響の検証

### 1) 対象者全体における結果

スポーツにおける自己調整学習能力がコーチになれるという自己効力感に及ぼす影響を検証するために行った重回帰分析の結果を表5

表5. スポーツにおける自己調整学習能力がコーチになれるという自己効力感に与える影響

	コーチになれるという自己効力感
計画	.117
自己効力感	.126
セルフモニタリング	-.140
エフォート	.020
評価・内省	.062
興味	.241**
R <sup>2</sup>	.077*

セル内の数値は標準偏回帰係数 ( $\beta$ )

\*p&lt;.05, \*\*p&lt;.01

に示す。興味が及ぼす正の影響影響が確認された ( $p<.01$ )。

### 2) 代表経験の有無別の結果

対象者をU16、U17、U18、U19、ユニバーシアード、日本代表といった代表経験があるグループとないグループに分類し、グループごとの重回帰分析を行った。その結果を表6に示す。代表経験があるグループでは自己調整学習における自己効力感が与える正の影響が ( $p<.05$ )、代表経験なしのグループでは興味が与える正の影響 ( $p<.01$ ) が確認された。

表6. スポーツにおける自己調整学習能力がコーチになれるという自己効力感に与える影響 (代表経験別)

	コーチになれるという自己効力感	
	代表経験	
	代表経験あり (n=77)	代表経験なし (n=65)
計画	.246	.080
自己効力感	.247*	-.044
セルフモニタリング	-.171	-.105
エフォート	-.206	.048
評価・内省	.148	-.022
興味	.142	.450**
R <sup>2</sup>	.119*	.092

セル内の数値は標準偏回帰係数 ( $\beta$ )

\*p&lt;.05, \*\*p&lt;.01

### 3) チーム形態別の結果

現在所属するチーム形態別（企業チーム・クラブチーム）における重回帰分析を行った結果を表7に示す。企業チームにおいて、自己調整学習における自己効力感（ $p<.05$ ）と興味（ $p<.05$ ）が及ぼす正の影響が、またクラブチームにおいて興味が及ぼす正の影響（ $p<.05$ ）が確認された。

表7. スポーツにおける自己調整学習能力が  
コーチになれるという自己効力感に与える影響  
(チーム形態別)

	コーチになれるという 自己効力感	
	チーム形態	
	企業チーム (n=112)	クラブチーム (n=30)
計画	.100	.450
自己効力感	.201*	-.257
セルフモニタリング	-.097	-.142
エフォート	.048	-.151
評価・内省	.106	-.279
興味	.214*	.483*
R <sup>2</sup>	.110**	.030

セル内の数値は標準偏回帰係数（ $\beta$ ）

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

表8. スポーツにおける自己調整学習能力が  
コーチになれるという自己効力感に与える影響  
(最終学歴別)

	コーチになれるという 自己効力感	
	最終学歴	
	高卒 (n=67)	大学卒 (n=75)
計画	.146	.303
自己効力感	.150	.162
セルフモニタリング	-.150	-.172
エフォート	.093	-.288
評価・内省	.046	.028
興味	.185	.384**
R <sup>2</sup>	.023	.139*

セル内の数値は標準偏回帰係数（ $\beta$ ）

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

### 4) 最終学歴別の結果

最終学歴別（高校・大学）における重回帰分析の結果を表8に示す。最終学歴が高校のグループでは、有意な影響は見られなかった。一方、最終学歴が大学のグループでは、興味が与える正の影響が確認された（ $p<.01$ ）。

## IV. 考察

本研究の目的は、スポーツにおける自己調整学習能力が、将来コーチになれるという自己効力感に及ぼす影響を検証することであった。全体での結果からは、技術や戦術を学ぶことに対する興味が、コーチになれるという自己効力感に正の影響を与えていることが明らかとなった。興味は、代表経験のない選手や、企業チーム、クラブチーム、そして最終学歴が大学の選手においてもコーチになれるという自己効力感を高める要因となっていた。コーチの主な仕事は技術や戦術を選手に伝えることであり、自らも最新の技術・戦術について生涯学び続けることが求められる。文部科学省が2015年に発表した「グッドコーチに向けた7つの提言」の中でも、コーチは日々変わりゆくスポーツ環境に対応した効果的なコーチングを実践するために、日々学び続けることが必要であると述べている<sup>8)</sup>。また、コーチの資質向上を目指す組織であるInternational Council for Coaching Excellence (ICCE) は、コーチ自らが学び続けられるようなツール開発、プログラムづくりなどを行っている。以上のように、戦術や技術に対する興味はコーチになれるという自己効力感を高め、コーチとなってからも学び続ける意欲につながるなど、必要不可欠な要素であるといえることができる。

一方、企業チーム所属選手と代表経験ありの選手において、スポーツにおける自己調整学習に対する自己効力感が、コーチになれるという自己効力感に正の影響を与えていた。近年、リーグ順位を見てみると企業チームが上位を占める状態である。企業のバックアップのある企業チームの方が、財政的にも安定したチーム運営を行うことができおり、高い競技成績につながっていることが考えられ

る。そのような点から見てみると、企業チームの方が競技力の高い集団であるということが出来る。日本代表経験のあるグループも同様に、競技力の高い集団たちであるということが出来る。Lirgg, et. al.,は、競技に対する有能感の高い選手ほどコーチになれるという自己効力感が高いと報告しており<sup>6)</sup>、本結果はそれを裏付ける結果となった。また、日本ではトップアスリートとして活躍することで、セカンドキャリアとしてコーチを紹介されることが多いという背景から<sup>11)</sup>、競技力の高い選手において、スポーツにおける自己調整学習能力に対する自己効力感が媒介となり、コーチになれるという自己効力感に繋がったことが考えられる。

## V. 今後の課題と展望

本研究の課題として、対象者が単一種目のトップレベルの選手であり、自己調整学習能力に差があまりなかったことが挙げられる。今後は対象者を幅広い競技レベル、種目に拡大し、競技レベルごとや種目ごと、チーム競技と個人競技といった比較も行うことが必要である。また、女性コーチが少ない現状を考える上で、男女の差も比較、検討することで女性コーチ育成の一助となることが期待される。

アスリートのセカンドキャリア、デュアルキャリアに関する問題が取り沙汰される中、競技以外の活動に目を向けたり、セカンドキャリア、デュアルキャリア教育を行ったりすることが進められている。しかし、トップアスリートになればなるほど、競技に対し高いコミットが要求され、トレーニング以外の時間もなかなか他の活動に取り組めない現状もある。そこで、競技やトレーニング場面において、アスリートの自主性を育成することにつながることを期待される自己調整学習能力を高めることで、セカンドキャリアとしてコーチを考えるきっかけとなることが期待される。さらに、コーチ以外のセカンドキャリアを選択する場合でも、自主的にキャリアを選択する能力を養うことができると考えられる。何より、トレーニングにおいて主体的に

取り組む能力が身に付くことで競技力向上にも寄与することから、今後は自己調整学習能力を高めるコーチの働きかけについての研究も、併せて行っていくことも有用であると考ええる。

## 参考・引用文献

- 1) Cleary, T. J., & Zimmerman, B. J. Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts, and novices. *Journal of applied sport psychology*, 13, 61-82. 2001.
- 2) Cleary, T. J., Zimmerman, B. J. & Keating, T. Training physical education students to self-regulate during basketball free throw practice. *Research quarterly for exercise and sport*, 77(2), 251-262. 2006.
- 3) 幾留沙智・中本浩揮・森司朗・藤田勉. スポーツ版自己調整学習尺度の開発. *スポーツ心理学研究*, 44(1), 1-17. 2017.
- 4) Kitsantas, A., & Zimmerman, B. J. Comparing self-regulatory processes among novice, non-expert, and expert volleyball players: A micro analytic study. *Journal of applied sport psychology*, 14, 91-105. 2002.
- 5) Lent, R.W., Brown, S. D., & Hackett, G. Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of vocational behavior*, 45(1), 79-122. 1994.
- 6) Lirgg, C. D., Dibrezzo, R., & Smith, A. N. Influence of gender of coach on perceptions of basketball and coaching self-efficacy and aspirations of high school basketball players. *Women in sport & physical activity journal*, 3(1), 1-15. 1994.
- 7) 文部科学省. 高等学校キャリア教育の手引き. 教育出版. 2011.
- 8) 文部科学省. 新しい時代にふさわしいコーチングの確立に向けて～グッドコーチに向けた「7つの提言」～. Retrieved January 18, from [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/houdou/27/03/1355873.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/27/03/1355873.htm). 2015.
- 9) 日本スポーツ振興センター. 「デュアルキャリアに関する調査研究」報告書.



Retrieved November 2nd, 2017 from [https://www.jpnsport.go.jp/Portals/0/sport-career/PDF/dualcareer\\_report\\_jsc\\_2013.pdf](https://www.jpnsport.go.jp/Portals/0/sport-career/PDF/dualcareer_report_jsc_2013.pdf). 2014.

- 10) 渡邊夏美・小笠原悦子・新井彬子・伊藤真紀・鯉川なつえ・鈴木大地. 社会認知的進路理論に基づく女性のコーチングキャリア選択. 順天堂スポーツ健康科学研究, 8(1), 1-14. 2016.
- 11) 山田亜沙妃・工藤康宏・野川春夫・笠原一也. 一流指導者におけるキャリア形成過程の仮説モデル構築に関する研究：スポーツ的社会化要因に注目して. 2016年度笹川スポーツ研究助成. Retrieved 2nd, November 2017 from <http://www.ssf>. 2016.
- 12) Zimmerman, B. J. A social cognitive view of self-regulated academic learning. Journal of educational psychology, 81, 329-339. 1989.