

スノーボードスロープスタイル・ビッグエアにおける 選手の心理的特性とコーチのコーチング行動に関する実態調査

背景 | 強化現場におけるアスリートの心理的特徴に応じたコーチング方法は体系化されていない

目的 | アスリートの心理的特徴に応じたコーチング行動が競技パフォーマンスに与える影響を明らかにする

ステップ1



選手の実態把握

【試合場面での感情と行動のパターンを可視化】

- ・ ポジティブ感情, ネガティブ感情
- ・ 行動抑制タイプ
ミス避けようと慎重になりすぎるタイプ
- ・ 行動賦活タイプ
リスクを承知でチャンスに飛び込むタイプ



行動抑制タイプ



行動賦活タイプ

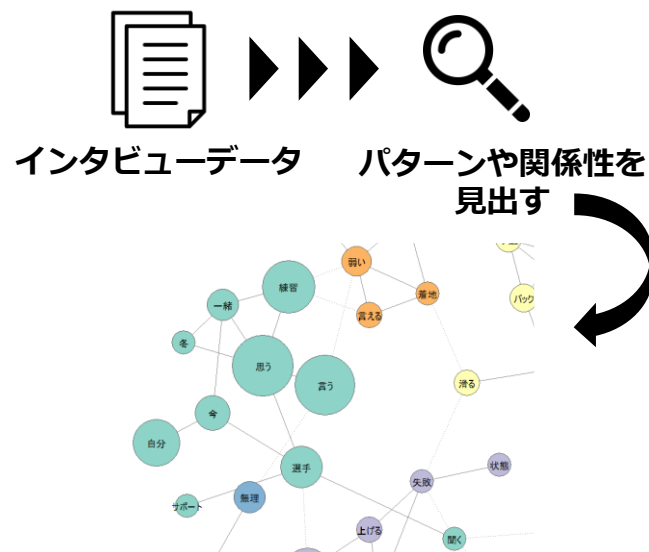
どちらも一定数存在することが明らかになった

ステップ2



コーチの実態把握

【コーチのコーチング行動の把握】



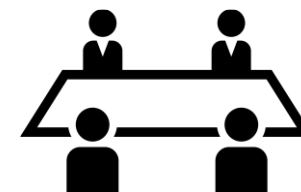
コーチ一人ひとりのコーチング行動が
異なることが明らかになった

ステップ3



選手の行動変容を促す

【選手の課題解決を目指した介入】



選手・コーチと心理・バイメカの専門家
4者間ミーティングの実施

- ・ 課題の抽出
- ・ 課題解決に向けた戦略の検討

次ページ参照
ステップ1～3に基づく現場への実装内容

現場への実装 一例

選手の特徴・課題感

- ・ 慎重で不安を感じやすい
- ・ 直前まで技の選定に迷う
- ・ 技の精度をよりも大技に挑戦したがる
- ・ 他の選手のパフォーマンスが気になる



共通して技の選定に課題がみられる

コーチの特徴・課題感

- ・ 選手に寄りそうコーチングスタイル
- ・ 選手ができる技が多いがゆえに、その選定に悩む



強化していく技の整理・分析

【選手とコーチに対してトリック分析を実施】

選手

氏名 \ トリック	トリック I	トリック II	トリック III	トリック IV	トリック V	トリック VI
本人		○		○		◎
A		◎				◎
B	◎	◎		◎		◎
C	○	○		○		◎
D			◎	○		◎

選手は他の選手を高く評価する傾向にあった

コーチ

氏名 \ トリック	トリック I	トリック II	トリック III	トリック IV	トリック V	トリック VI
本人		◎		◎		◎
A		○		○		
B	◎			◎		◎
C		○	◎		◎	
D				○	◎	◎

コーチは選手の意外な部分を武器として見ていた
※選手とコーチの結果が一致している部分を黄色で示す

選手とコーチの結果を擦り合わせるにより、
トリックへの理解が深まり、
勝負すべき技や戦略が明確になった

技の成功率を上げる取り組み

【行動面に焦点をあてたチェックリストの作成】

事前	風向・風速・雪質を核にする
	トリック・グラブを決定する
	スタート位置を決定する
助走	ドロップ
	加速姿勢をとる
	回転に合わせてライン取りをする
	リップ登るときに姿勢を維持する
	上半身をひねる
	タイミングに合わせて上半身をひねり戻す
空中	抜けに合わせて板を蹴る
	板をつかむ
	適切な姿勢をとる
	着地位置を確認する
	着地に備えて姿勢を大きくする
着地	着地の衝撃に耐える姿勢をとる
	着地の衝撃を逃がす
	着地後バランスをとる

コーチが最終確認して完成

チェックリストがあることによって、
論理的なコーチングへと変化していった

パフォーマンスへの影響については
今後検証していく

パフォーマンス構造モデルを参考に
バイメカスタッフがたたき台を作成