

女子駅伝チームの競技力とチーム力を向上させる要因に関する研究

森 朱里 栗木 一博

キーワード：女子駅伝、マネジメント、VAS、仲間意識、誇り、自信、愛着

A study of the factors in order to Enrich the quality of both athletic
Power and teamwork in girls road relayteam

Akari Mori Kazuhiro Awaki

abstract

Every year , boys " prefecture longitudinal Ekiden tournament " , women are held to " Women's Ekiden province " in Yamagata Prefecture . The city is the county every year , but against forces entered the strengthening of competition power any team , in an effort to strengthen the players will be given the county and municipal . There is also aim to activate the local , the Ekiden is a role play for excitement , wanting familiar with sports through relay race to the general public .

However, women's relay race team of Shinjo best district , competition score is sluggish . The cause is as low as team force, such as camaraderie and competition consciousness due to the low of the competition power of the individual , the thinness of the layer players have gathered the players just before the tournament . The Shinjo top district , since the population of children is small compared to the other municipalities , club activities of the ball game is at the center in the middle school in the district , land portion does not exist . Therefore , players , is a state that is participating in the tournament or practice without receiving sufficient guidance of relay race and athletics .

Therefore , I am suggesting how the do not have a sense of purpose and autonomy , the camaraderie of the players consciousness . By contrast players like this , to devise a management and team leadership of the individual , of course , camaraderie as a team , want to have the confidence and pride as the national team technical knowledge and athletics . In this study , it is possible to have a sense of camaraderie and autonomy also self-confidence , and pride as a national team and if we What kind of management to the players was selected as the district representative , it is in competition power and team it is an object of the present invention is how to improve the leading and verify while practicing the cause .

I. 諸言

山形県では毎年、男子は「県縦断駅伝競走大会」、女子は「県女子駅伝大会」が開催されている。郡市対抗であるが年々どのチームも競技力の強化に力が入り、郡・市町村を挙げて選手の強化に努めている。またその駅伝大会は地元を活性化させ、盛り上げるための一役を担っており、一般市民にも駅伝を通してスポーツに親しんでほしいというねらいがある。しかしながら新庄最上地区の女子駅伝チームは、過去5年間、11チーム中10位と競技成績が低迷している。その原因は個々の競技力の低さ、選手層の薄さ、大会直前に選手を寄せ集めていることに伴うチーム力(競技意識・仲間意識)の低さ、また指導者のマネジメント意識の低さである。新庄最上地区は、子供の人口が他の市町村に比べて少ないことから、地区内の中学校では球技の部活動が中心で、陸上部が存在しない。したがって、選手は、陸上競技や駅伝の指導を十分受けることなく練習や大会に参加している状態である。

そのため、選手の意識も「選手として選ばれたからとりあえず練習に来ている」「言われたからやっている」「練習の意味が分からない」など、自主性や目的意識、仲間意識をもっていない様子が見える。このような選手に対し、個々の指導やチームのマネジメントを工夫することで、陸上競技に関する知識や技術はもちろんのこと、チームとしての仲間意識、代表選手としての自信と誇りを持たせたい。

そこで本研究では、地区代表として選ばれた選手に対しどのようなマネジメントをしていけば代表選手としての誇りや自信、また自主性や仲間意識を持つことができ、それがチームや競技力につながって向上するのか、その要因を実践しながら検証することを目的とする。

II. 目的

筆者は今年度より山形県最上地区の女子駅伝チームの監督としてチームをマネジメントしている。しかしながら競技成績は例年低迷でなおかつ選手一人一人の競技力やチームに対する仲間意識は低い。継続的な練習会の場がなく、11月の本大会である県女子駅伝大会が近くなってから慌てて選手を寄せ集めていることが大きな原因と考えられる。現在まで長期的な計画を立てた選手の育成はない。理由は限られた予算とスタッフ側の負担感の増大からである。学校の部活動の強化とは違い、地区でもトップレベルの選手を中・高の各学校から集めて指導していくため、学校や市町村との連絡調整が不可欠となる。

逆にこのような方々との連携を強化し、協力を得られればチーム力はつくのではないかと考えられる。また、陸上競技は個人競技であるが、駅伝はチーム力であるため、「トレーニング」「栄養」「コンディショニング」などの他、「仲間意識」「地元に対する愛着」「自分に対する自信」「代表選手としての誇り」など、心理的な部分を高めていけば、チームに対する帰属意識が高まり、チーム力が上がっていくのではないかと考えられる。

そこで、選手・チームに対し、一つひとつ手立てを実践していくことにより、選手のような心理的変容が見られるかを明らかにしマネジメントしていく上で重要な要素を明らかにしたい。そしてこの研究で明らかになったことがマネジメントする指導者にとって有効なものとなっていくことを目的に研究を行う。

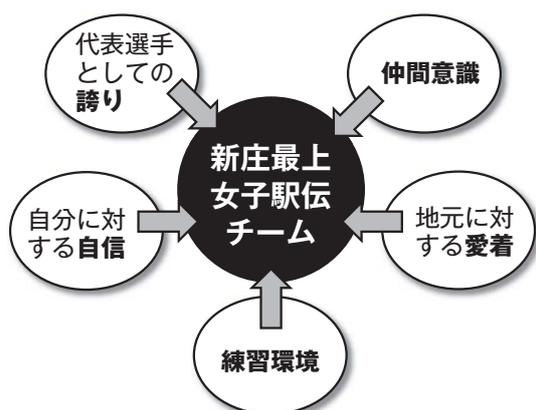


図1 マネジメントのイメージ

Ⅲ. 方法

Ⅲ-I 調査対象

新庄最上8市町村に在住する、またはそこを出身地とする中学生8名・高校生6名・大学生1名の合計15名である。ただし、進級や引退等により途中で調査を中止した選手、メンバーの入れ替えにより途中から調査を開始した選手もいる。

表1 対象者の構成人数表 (H25. 10)

競技者	人数	ベストタイム	備考
大学生	1	4'43"42(1500m)	中距離
高校生	6	4'31"26(1500m) 9'51"26(3000m)	中距離 4 長距離 2
中学生	8	11'05" (3000m)	

*ベストタイムは人数に対してのもの

Ⅲ-II 調査の実施と内容

(1) VASについて

VAS：Visual Analogue Scale (VAS法)は、医療の現場やそれに基づく研究で患部の痛みや疲労感などの主観的な評価の方法として多く用いられている(藤林ほか、2008；花岡ほか 2008 北浜ほか 2008；篠原ほか 2008；戸部ほか、2008)。またスポーツ現場では、より細かな評価が可能であるという理由から女子長距離選手の体調確認をVAS法により行った研究事例がある。(松村 2009)

この研究でVAS法を用いた理由は2つある。1つは、3月～11月まで継続してアンケートを実施するに当たり、決められた幅に棒線1本を引くという容易な方法で、少ない負担で現在の心理面をより正確に記入できるためである。

【VASの例】

—
全く思わない(0%) 全くそう思う(100%)

白紙に10mmの線を引き、その左を全く思わない状態、その右をこれまで想像できる全くそう思うとした時に、現在思うところに線を引いて示す方法である。対象者に線を引かせた後、測定者が定規を用いて左から何ミリメートルのところに線を引いたのかを記録する。その数値を実施月ごとデータとしてまとめ、全5回の実施でその変容を表に表した。

VASは主観的な尺度であるので、それぞれの対象者でVASの多寡を以て比較することはできない。経時的に変化を比較する場合や実施前・実施後の比較においてのみ利用が可能である。

(2) アンケートについて

アンケートは選手にできるだけ本音を書いてもらえるよう、無記名でおこなった。ただし、個人の変容は追えるようにするため自分で好きな印鑑を購入手、アンケート用紙に毎回その印鑑を押しての提出とした。選手への説明では、この方法によって誰が書いたものかが分からないことを理解させた。

表2 アンケートの質問数と高めたい項目

質問番号と質問数	高めたい項目
①～④ 4問	仲間意識
⑤～⑦ 3問	誇り
⑧～⑪ 4問	愛着
⑫～⑭ 3問	自信
⑮～⑯ 2問	チーム
⑰～⑱ 2問	個人
⑲～⑳ 2問	環境

(3) 質問と強化要素の相関関係

5回のアンケートによって高めたい項目の数値が少しでも上がるようにするため、次のような手立てと共に仮説を立てた。また、その実施時期を表に表した。

表3 仲間意識についての強化要素と仮説

質問番号 ①②③④	項目 仲間意識
強化要素	<ul style="list-style-type: none"> ・ウインドブレーカーの作成 ・毎月1回の女子駅伝通信 ・試走の回数を1回→4回に増やし選手同士顔を合わせる回数を増やす。
仮説	他の選手の活躍を共有し、コース分析を行うことで他区間を走る仲間の状況が分かり、応援しようとする意識が高まる。

表4 誇り・愛着についての強化要素と仮説

質問番号 ⑤⑥⑦ ⑧⑨⑩⑪	項目 誇り 愛着
強化要素	<ul style="list-style-type: none"> ・学校や市町村役場への通信の配布 ・専門的指導（コース分析、レース戦術） ・プチ講習会 ・学校や行政との連携
仮説	学校や地域の方からの応援を受けたり、専門的な指導を受けたりすることで、代表選手としての自覚や意識を持てる。また自分を誇れるようになると共に応援してくれた地元への愛着感が高まる。

表5 自信についての強化要素と仮説

質問番号⑫⑬⑭	項目 自信
強化要素	<ul style="list-style-type: none"> ・個に応じたトレーニング ・悩みの解決→個に合わせた相談体制 ・専門家からの講習会での指導（栄養・故障など）
仮説	個に応じたトレーニングの他、選手として必要な知識と技術を身につけることで自信が高まる。

表6 チームについての強化要素と仮説

質問番号 ⑮⑯	項目 チーム
強化要素	自分と他のチーム分析をすることで、チームの強みや弱みを知り、客観的な見方ができる。
仮説	自分と他のチーム分析をすることで、チームの強みや弱みを知り、客観的な見方ができる。

表7 個人についての強化要素と仮説

質問番号 ⑰⑱	項目 個人
強化要素	<ul style="list-style-type: none"> ・チーム分析→自分のチームを知る ・チーム内での自分の役割
仮説	高低差を出すことで、その区間で求められる走力や自分の得意不得意を知り、長距離や駅伝により興味を持てる

表8 環境についての強化要素と仮説

質問番号 ⑲⑳	項目 環境
強化要素	<ul style="list-style-type: none"> ・目的を明確にした練習 ・スタッフ間の共通理解 ・分野別専門講師からの講習（栄養、シューズ、故障など）
仮説	スタッフが選手について共通理解を図って育成する意識を持ち、外部との連携を密にすることでより質の高い練習環境を提供できる。

項目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
チーム方針											
練習計画											
大会スケジュール											
選手管理											
大会結果											
チーム力											
チーム意識											
チーム目標											
チーム方針											
練習計画											
大会スケジュール											
選手管理											
大会結果											
チーム力											
チーム意識											
チーム目標											

図2 年間計画と手立ての実施時期

横軸にH25年1月～11月までの時期を示し、縦軸に手立ての内容と会関係、トレーニングの内容を示し、どの時期に何をしたのかが分かるようにした。

<手立て>

1. 目標を明確にするために、3月とメンバーが入れ替わった8月の2回、全員で6位入賞を確認した。
2. チームとしての一体感を持たせるために、ウィンドブレーカーの作成を7月より行ってきた。
3. 最上地区外、県外にいる選手とも情報の共有を図るために、毎月1回『女子駅伝通信』を発行した。
4. 大会コースを覚えるために、試走の回数を昨年より4回増やした。また、コースの見通しを持たせるために1km地点、2km地点の場所を確認した。
5. 仲間意識を持たせるためにスタッフの車への乗合から、マイクロバスを使って一斉移動とし、車内でコミュニケーションがとれるようにした。

Ⅲ-Ⅲ 結果

(1) VAS アンケートの結果

VAS アンケートによる全5回において質問ごと月ごとの点数の推移を確率分布表で表した。

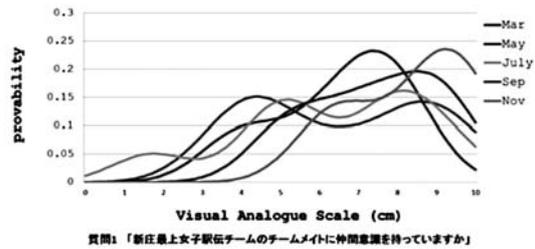


図3 仲間意識

3月～5月はシーズン前で各学校の練習環境も整っていない中、週1回の練習会を行っていた。毎週顔を合わせていたり講習会なども行い、その中で目標を決めたりとチームで活動することが多かった。

5月～7月は3年生が中総体や高校総体など個人的な大会が多く、仲間で練習する機はシーズン前と比べて少なかった。また中・高の3年生が引退したり新メンバーが入ってきたりと顔なじみのチームから新しいチームに変わっていった。

8月5日(月) 1回目の試走 中学生7名参加

8月17日(土) 顔合わせ会 キャプテンを決め、故障についての講習会。

8月5～12日までウィンドブレーカーの試着

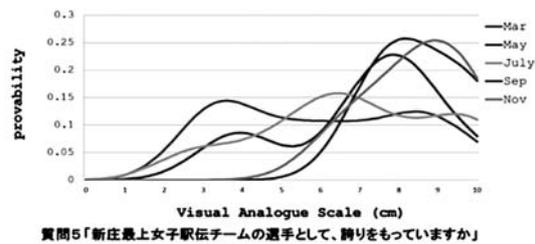


図4 誇り

グラフの頂点の推移が3月は3.5を頂点とする山と8付近の緩やかな2つの山であったが、5月は8付近へ移動し7月は6.5へ後退する。いずれも緩やかな2つの山となっている。9～11月のグラフは8以上を頂点とする一つの山になっている。半年の間で誇りを持てるようになった選手が増えたことがうかがえる。

11月の大会が終わり、反省会での中学生からの感想として「みんなおそろいのウィンドブレーカーを着て、誇らしげな気持ちになった」と発表した選手がいた。

チームの中に区間賞を取った選手もいたので、同じチームに自分も所属しているという誇りを持てたと考えられる。

- ・同一のウィンドブレーカーの着用
- ・毎月1回の女子駅伝通信の発行。(毎月最終週)
- ・5月より市町村役場へ女子駅伝通信をメールで送信し選手の活躍や活動の様子を周知した。
- ・11月の本大会で目標の6位入賞を果たし、実績が伴った。

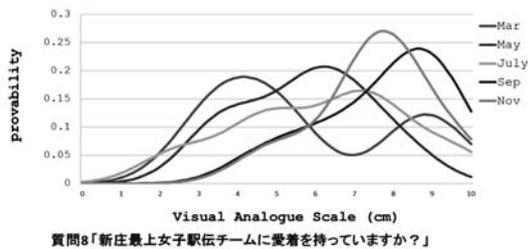


図5 愛着

3月～9月にかけて山の頂点が高い数値に移動していることから、所属する期間が長くなるにつれて徐々に愛着も高まることが分かる。

3月～7月については山が2つに分かれている。これは、以前から所属している選手と今年初めての選手との違いだと考えられる。3月では2つの山のうち、4をピークとする山の方が9をピークとするそれより人数が多かった。5～9月では、山のこぶが緩やかになっていくとともに右に上がりになっている。さらに11月では2つの山がなくなり、7.5付近を頂点とする一つの山となった。このことからある一定の期間の所属がチームに対する愛着をもたらすことにつながっていることが分かる。

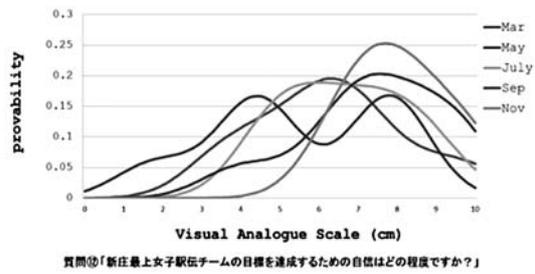


図6 自信

どの時期にアンケートをとっても割と高水準であることから、ふるさとの愛着は高い。

今回目標としていた6位入賞を果たし、地域の方から賞賛の言葉をもらったことにより地元への愛着も高まったものと考えられる。

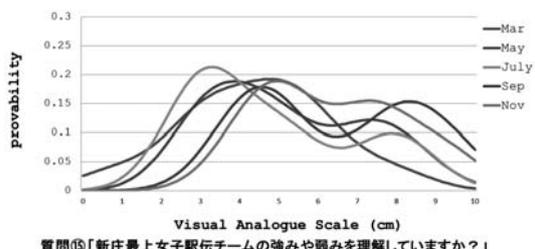


図7 チーム

全体的にチームの強みや弱みを理解している選手は少ない。だが、ほぼ同じ形で7月は後退している。9月になるとグラフの2つの山が6.5付近を境に4～5、8～9となっておりチームの強みや弱みを理解している人もいるがそうでない人も多い。

ミーティングなどでチームの強みや弱みをもっと具体的に話をするのがチームの理解に繋がったのではないかと考える

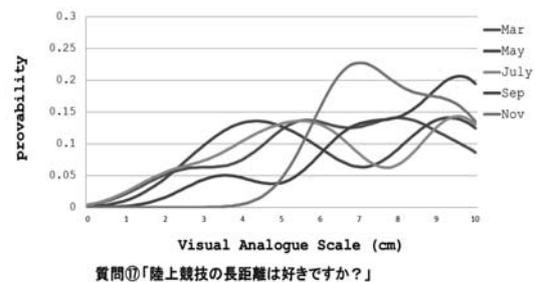


図8 個人

5月は、駅伝より長距離が好きな人の数値が高かったが、7月は駅伝が好きな人は減っている。9月～11月になると大会も近づいてきていることもあるが、いずれも高い数値になっている。

- ・ 8月の試走、9月の試走
- ・ 大会でほとんどの選手の成績が伸びたこと。

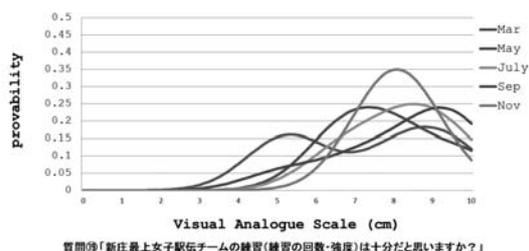


図9 環境

- ・ 3月から9月までは毎週土曜日（16：00～17：30）練習会の実施。
- ・ 選手の週の部活の練習量に合わせて、駅伝の練習量も調節。
- ・ 強化練習もしているが、仲間がそろってチーム作りとしての練習に力を入れている。

IV. 結論

本研究では、駅伝チームのチーム力を向上させるため、所属する選手13名に代表選手として必要な「仲間意識」「誇り」「地元への愛着」「自信」「チーム」「個人」「環境」の7項目に分け、各項目のVASの数値が上がるような手立てをとることで、チーム力や競技力の向上を図ることができるといふ仮説のもと、以下の結果が得られた。仲間意識(①～④)では、女子駅伝通信を発行することで各種大会等での仲間の活躍、練習会でどのようなことを行なったかなど情報を共有することで地区外や他県に住んでいる仲間も地元の様子を知ることができた。また、新規選手が入った時も写真に載せて伝えることで、特に地元を離れた大学生

にとっては中学生選手のことを把握することができ、仲間意識を高めることに効果的だったと考えられる。また毎週土曜日の練習会の開催は、主に仲間作りのための練習会と位置付けており、参加する選手は多い時で5～6人、少ない時で1人だったが、スタッフや仲間と顔を合わせる機会が増えたことで、選手同士のかかわり、スタッフとのかかわり共に良好になっていった。また、そのことがチームのためにできることはしたいと思う機会につながったと考えられる。計画的な試走の実施(計4回)では、自分の区間を知る以外に、他の区間も見ることでコースの全体像を知ることができた。それが、仲間のことを考え、ねぎらったり励ましの言葉を掛けたりするようになり、チームとしての意識が高まったと考えられる。

ウインドブレーカーを試着・作成したことで、チームに対する所属感や一体感を感じ、仲間意識を感じるにつながった。また、選手だけでなく周りの人たちからも「女子駅伝の選手」として見られることで、選手自身も自覚を持てるようになった。

誇り(⑤～⑦)では、チームに所属し活動期間が長くなるにつれて女子駅伝チームの選手としての誇りを持つことができるようになってきている。家族や友達に自慢したいと思う選手も少しずつ増えている。認められているかどうかについては、5月～9月の大会成績の良し悪しで左右されていると考えられる。大会の成績が思うように出せなかった選手は認められていると感じにくい。そのため、個別に相談に応じたり、故障に合わせたトレーニングのメニューを考えたりと個々に応じた対応をしてきた。

11月の駅伝本大会でチームの目標としていた6位入賞が達成したことで、周囲の賞賛を得たと報告した選手がいた。周囲の賞賛で自分もチームの一員であることを確

認できたようであった。また、12月の駅伝大会反省会では、ウインドブレーカーをそろえ、地区代表の選手しか着ることができないものをチームの一員として身に付けていることで、誇らしい気持ちになったと発表した選手もいた。

愛着(⑧~⑪)では、新庄最上から他地区や他県に出ている選手もいる中で、地元の練習の様子を伝えることは有効だと考える。(女子駅伝通信)。通信や個別の対応、年間を通した練習会などを通して、また、結果も伴ったことでよりチームに対する愛着は高まったと考えられる。

自信(⑫~⑭)では、練習会の中でプチ講習会(15分程度)を行ったり栄養、故障についての講習会などを年間計画に入れたりし、トレーニングと並行して必要な知識も高めていくことで、より自信が持てるようになると考えられる。また、取り組んできたことが結果となって現れたことでより自信をもてるようになったと考える。目標を達成する経験、練習が最後までやり終えた達成感をもたせることが自信を持たせるために必要であると考えられる。

チーム(⑮⑯)では、自分のチームの強みや弱みを理解している選手とそうでない選手2つに分かれた。自分のチームは何を強みとして戦うのかを理解するためには自分のチームの特徴を知る必要がある。練習会やプチ講習会等で取り組み、全員が共通理解しなければならない項目だと考える。

個人(⑰⑱)長距離や駅伝が好きな選手は月ごとに増えていった。5月や6月は伸び始めだったが、7月以降はほとんどの選手が昨年より記録が伸びた。大会前にコンディションを整えるためのお知らせメールを流したり、アップの仕方の例を流して参考にさせたりした。長距離の楽しさを実感し記録につながれば達成感を得られることが分かった。また駅伝では、計画的に試走をす

ることで現地の様子が分かり、大会場所がアウェーではなくホームに感じつつあることも選手の様子や日誌から分かった。

環境(⑲⑳)では3月から9月までは毎週土曜日(16:00~17:30)練習会、10月からは毎週日曜日(9:00~12:00)とするなど、年間を通した練習計画を立てて実践していくことが大事であると考えられる。また、分野別の専門講師からの講習会や必要に応じて個別の指導を取り入れていくことで選手の必要感に添うことができるのではないかと考える。また、予算の使い方次第で練習環境に影響することも分かった。物(アームカバー、手袋など)を買って与えることは簡単だが、試走に行くための日程を調整したりバスの手配をしたりするなど、選手の練習環境を整えるために遣うことがより生きた遣い方ではないかと考えた。今後は中学生に今以上に長距離に興味を持たせたり、長距離や駅伝の楽しさを味わわせたりし、高校生になった時にも陸上を続け、高校・一般の選手を強化していきたいと考える。さらにそこがゴールではなく、社会人になっても自分でランニングや市民マラソンに出るなど、生涯スポーツの一つとして取り組んでいけることが理想である。

VI. 参考文献

- ・渡辺康幸：「総合力」で勝つチーム術 2011
- ・松村勲：陸上競技女子長距離選手の体調確認の実践事例—VAS法の活用 2009
- ・陸上競技 駅伝・陸上競技2 ベースボールマガジン社
- ・中・厚生の中長距離走トレーニング 2009
- ・日本陸上競技連盟：陸上競技ルールブック