

〈研究ノート〉

教育的な効果を上げる「コトバ」による指導方法 —スポーツ科学の授業とクラブ活動から—

岡原 友紀 ・ 大塚 正美

【要旨】

授業出席時における健康観察を伴った授業計画の説明や諸注意には安全管理面からのコトバが大切である。これは全体の雰囲気と個人の健康状態を把握し、単元毎に行われる目標を達成するための最初的手段である。そして、授業中の行動の中でタイミングを見計らって、アドバイスや確認もコトバによる指導が必要となる。授業の終わりには、目視による怪我等の確認とコトバによる安全確認と目標到達の確認が行われ、次回の授業についてのアナウンスがコトバで行われる。

クラブ活動、本学女子駅伝部での指導もコトバによる指導は、授業と同様にコトバによるトレーニング効果を求めている。健康管理面では、トレーニング前後のチェックシートを活用している。チェックシートのチェック項目には基本的なバイタルサイン (vital signs) や色によるチェックが含まれている。コトバによる指導は、授業と同じタイミングで行われている。クラブ活動の指導では、日常生活にも深くかかわることが多く、コトバによる指導はかなりの時間を要している。

コトバによる研究は多くあるが、心理学的検知が中心と成っている。基本は心理学が基となるが、生理学的要素からも検知できないかと考えた。生理学的要素が伴うと時間と費用面、測定タイミング等を考慮することがあげられる。

キーワード：コトバ、教育、指導、コミュニケーション、意識

1. はじめに

人は意志を伝えるときに言語を使う。この言語は、コト＝言とハ＝端との複合語から来たとされている。漢字にすると言葉・詞・辞をあてている。言語を使って行く中で、コトハから言葉となるには限定された用法を発生させていたようである。和歌や能楽・狂言の世界では、様々に変化させ、広く自立語の体言・用言をコトバとして使われるとしている説もある。このように、日常的に使われているコトバには主語となる体言と物事の動作・存在・性質・状態などを表すコトバの用言を組み合わせる言語にしている。

スポーツや体育で指導する場面では、コトバをスポーツオノマトペでアドバイスや指導することが多々ある。オノマトペも狂言でも使われるコトバであるが、スポーツや体育の分野でも動きの表現や動きの特徴等の特定の場面で使用している。これは、文部科学省の学術用語集に *onomatopoeia*=オノマトペは擬音語としての解釈で、スポーツや体育の指導の場面に、オノマトペの効果を期待して使うとされている。

スポーツや体育の指導には時として、一時的な感情や一方的な立場で指導する時に、暴力・体罰、パワーハラスメント的な場面も多々見受けられる。感情をコントロールし、教育的な見地からスポーツオノマトペをコトバとして活用することで、指導者と学生・選手の間を円滑にすることは重要であると考えられる。

先行研究 [吉川政夫, 2013 年] [藤野良孝, 2001 年] [田村進, 2006 年] 等がある。吉川氏による研究では、運動やスポーツの領域でオノマトペが使用される場合は、運動の「コツ」を表現する際のコトバとして使用されることが多いとしている。動きのパワー・スピード・持続性・タイミング・リズム等を表現するコトバとして使われているとしている。スポーツオノマトペは、このようにパフォーマンスを上げる時の手段として数多く発表されている。そして、格言やことわざなども引用して意志を伝えている。教育的に指導を行う時には、コトバを選んでつなぎ合わせオノマトペや格言・ことわざが重要な材料と成っている。

本研究の目的は、コトバを情報化・数値化することができないかを探り、将来的には脳波やホルモンなど生理的な数値で裏付けをするためのものとする基礎研究を目指している。今回は、アンケート用紙を用いずに行ったのは、コトバによる反応がどのような傾向にあるかを知ることと、アンケート項目を選択する準備のためである。

2. 研究方法

本学のスポーツ科学Ia、Ib 授業時の学生 (44 名) や女子駅伝部 (13 名) のトレーニングに、積極的なコトバによる声掛けと極力コトバを掛けずに行った。授業の場合は、15 回中の 5 回程度を消極的なコトバ掛け、5 回程度を積極的なコトバ掛けを行った。確認の方法は、授業の終わりに学生に挙手等で反応の確認をした。女子駅伝部の場合は、各トレーニング前やトレーニング中、トレーニング後の雰囲気トレーニングについての会話や掛け声等を客観的に判断した。その時の雰囲気や理解度を下記の項目 (表 1) で、適時学生や選手に聞き取りを確認した。主なコトバによる声掛けのタイミングは、表 2 通りである。

外からの働き掛けによって、やる気が生れることは外発的動機づけとして教育的効果があるとされている。特に、誉めることは効果が高いとされている。そして、行動することは楽しいと感じさせるのは、内発的動機づけとして考えると心理学では定義づけている。コトバの掛け方次第で、雰囲気や結果の優劣に大きく影響が出ることは報告されている。信頼関係を築き、相手に期待することで相手がやる気を起こすピグマリオン効果も多くの報告がある。

しかし、信頼関係も無く、相手に期待しないと結果が出にくくなるゴーレム効果と呼ばれる数多くの報告もある。これらの効果の検証を土台とした。

表 1 主なコトバによる声掛けタイミング

	主なコトバ掛け時
積極的なコトバによる声掛け授業	・ 具体的な例をあげ、怪我の注意 ・ 種目の特性 ・ 詳細なルール ・ 時間の配分 ・ 消極的な活動者への参加呼び掛け ・ ゲーム中の失敗や成功に対しての助言 ・ 全体的を通しての呼び掛け ・ 終了時の授業確認（特によかった点）
積極的なコトバによる声掛けトレーニング	・ トレーニング前のチェックシートの助言 ・ 全体体操後のトレーニング内容の確認 ・ 個々へのトレーニングポイントの確認 ・ トレーニング中の個々への助言 ・ トレーニング後の個々への助言 ・ トレーニング後のチェックシートの助言 ・ 全体体操後の全体へのアドバイス

3. 研究結果

表 2 コトバの声掛けと声掛けなしの主な反応

	受講生、選手の主な反応
積極的なコトバによる声掛け授業	・ 盛り上がった雰囲気での授業であった ・ 活動量が多く有意義であった ・ 受講生間の距離感が近くなった ・ 授業が楽しかった ・ ルールやゲームについて理解ができた
極力コトバを掛けずに授業	・ 消極的な活動になった ・ 時間が長く感じられた ・ 楽しくなかった
積極的なコトバによる声掛けトレーニング	・ やる気が湧いた ・ 不安が少なくなった ・ 課題や目標がぶれない ・ 視野が広がった ・ チームの雰囲気がよくなった

極力コトバを掛けずにトレーニング	・孤独感がつよかった ・トレーニングが辛かった ・走れなかった ・ストレスが多かった ・消極的になった ・不安が大きかった
------------------	--

コトバによる指導でのパフォーマンス効果は、スポーツの場面では先行研究が多く発表されている。その代表的なものとしては、スポーツオノマトペがある。時として、体育の授業中は、ボールを打つ時の音を“バーン”、仕草を“サッ”、走る動作を“タンタン”等とスポーツオノマトペは使用されている。表1や表2でのコトバ掛け時にも、頻繁に使われている。スポーツオノマトペには、長所と短所の特徴がまとめられている。長所としては表3、短所は表4の通りである。

表3 スポーツオノマトペ長所

特 徴
単純なコトバの説明を複雑な動作内容や微妙な雰囲気が具体的に説明でき、想像力を働かせることができる
スポーツオノマトペを使用した説明は、印象に残るため、次の機会でもその内容を忘れずに覚えていられる
微妙な動作や複雑なポイントを覚えるときに、運動内容をスポーツオノマトペに置き換えて覚えると効果がある
スポーツオノマトペの発声は、運動時の実践とリンクしているので動きのリズムの把握や筋力の発揮がしやすくなる
スポーツオノマトペを使用した運動の説明は興味がわき、分かりやすい
スポーツオノマトペの説明は印象度が深いので、記憶に残りやすい

表4 スポーツオノマトペ短所

特 徴
伝えたい動作内容の表現が的確でなく曖昧な場合は、わかりにくい
知りたい動作内容がポイントを得ていないと表現が曖昧になり、わかりにくい
スポーツオノマトペによる説明だけでは、具体的な内容をうまく理解できなくなる
稚拙なイメージ（幼児語）が多いのため、使用する上で抵抗感がある
続けると何を言っているのか、わからないことがしばしばある

授業時やトレーニング時に、ホワイトボード使用や資料を配付して説明を行っていることから、スポーツオノマトペを使用しても短所よりは長所による効果は雰囲気などで感じられた。このように、スポーツオノマトペを使うときは聴覚だけでなく、視覚による事前の準備が必要であると考えられる。

コトバには、心理的な作用にも大きく関わると考えられていることから“ネガティブ”“ポジティブ”等のメンタル面も考慮したコトバの取組みも必要だと考えられる。

●本学女子駅伝部チェックシートによる傾向

トレーニングの前後に、表5を用いたチェックを行っている。基礎項目とスポーツ心理学等から抜粋した項目や以前から研究している“色”によるコンディションチェックである。チェック読み取り方、指示時でのコトバによる声掛けへの直接的な結び付きには至っていないが、大まかな傾向は読み取れるように成った。色によるコンディションチェックは一般的に示されている赤〔活発、積極的〕青〔冷静、落ち着き〕だが、個人差があった。赤をチェックした選手なのに、落ち着いている場面があった。コトバ掛けでは、掛けると動きや表情に反応があるがパフォーマンスに繋がらないこともあった。

全体的に、チェックシートのグラフの特徴がトレーニング前後で大きく変化することがある。強いポイントトレーニング前は“自信”が低い選手はトレーニングが消化出来ないことが多く、“判断力”“闘争心”が低く成っていた。そして、トレーニング後のチェックシートのグラフは“自己コントロール”“決断力”“忍耐力”等の項目が低かった。

色の選択でも、個人的な思考と心理状態が表れている。ポイントトレーニング時は、赤色系統、疲労抜きトレーニングでは、青・緑色傾向が多く選ばれている。

チェックシートの改良中に“感謝”というコトバを記入されるように成ったら、全体的に“前向き”な発言やコトバが出て来た。これは、ハーバードの人生を代える授業¹から引用した。まだ、チェックシートに関しては試行錯誤状態であり、今後の項目配置や項目数は検討中である。

表 5 本学女子駅伝部チェックシート

チェックシート				氏名：	
日付： 年 月 日 ()			練習時間：M・AM・PM		体重：
起床時HR：		睡眠時間： : ~ : (h m)			排便：
練習メニュー：			練習場所：		
《練習前》天気： 気温： 湿度：			《練習後》天気： 気温： 湿度：		
カラーリング	グラフの色や形 練習前…(点線) () グラフの色や形 練習後…(実線) ()				カラーリング
1 白色					1 白色
2 黒色					2 黒色
3 茶色					3 茶色
4 赤色					4 赤色
5 橙色					5 橙色
6 黄色					6 黄色
7 緑色					7 緑色
8 青色					8 青色
9 紫色					9 紫色
10 金色					10 金色
11 灰色					11 灰色
感謝欄			感謝欄		
【練習前コメント】		練習意欲：		【練習後コメント】	
				達成度：	
		HR：		走行距離 km	過累計 km

4. 今後の提案

コトバによる雰囲気、授業やトレーニングに影響することは客観的に把握ができた。教育やトレーニング効果は雰囲気が大切であることは従来の研究と同様であった。特に、コトバのリズムとコトバによるコミュニケーションは、体育・スポーツに関わる関係者は、スポーツオノマトペの有効利用によって効果が上がることを明確な指標によって知ること、指導者と学生・選手の関係にも有意義であると感じた。基礎項目以外に、事前の調査や検査等の準備が必要であると考えられる。

(1) 信頼関係の調査

指導者と生徒・選手の距離感をコミュニケーションの頻度や時間で計る。指導者用と学生・選手用の項目を一日、週単位でのコミュニケーション時間を明記する。以下のアンケートを授業後、トレーニング後に行う。

表 6 指導者用（案）

項 目	人数、時間等
今日、授業やトレーニングで何名の学生・選手と話しましたか	名
今日、話をした学生・選手の時間は最低最高時間どのくらいでしたか	最低 分 最高 分
今日のクラス・チームの雰囲気はどうでしたか	よい 普通 悪い
今週、授業やトレーニングで何名の学生・選手と話しましたか	名
今週、話をした学生・選手の時間は最低最高時間どのくらいでしたか	最低 分 最高 分
今週のクラス・チーム雰囲気はどうでしたか	よい 普通 悪い

表 7 生徒・選手用（案）

項 目	人数、時間等
今日、授業やトレーニングで指導者と話しましたか	はい いいえ
今日、指導者と話の時間はどのくらいでしたか	分
今日のクラス・チームの雰囲気はどうでしたか	よい 普通 悪い
今週、授業やトレーニングで指導者とどれくらい話しましたか	分
今週、指導者と話を時間は最低最高時間どのくらいでしたか	最低 分 最高 分
今週のクラス・チーム雰囲気はどうでしたか	よい 普通 悪い

プロ野球の名将として名高い野村克也氏（1935 年～2020 没、日本プロ野球 4 球団の監督を歴任）は、「監督ミーティング²」の中で、人生を教えることから選手に接していたと記している。4 つのポイントとして①人として生まれる（運命）②人として生きる（責任と使命）③人を生かす（仕事、チーム力）④人を生む（繁栄、育成、継続）を挙げている。そして、組織論から個性の伸ばし方についての教えを行っていた。指導、教育にあたっては、信頼関係が重要な点と考えられる。

（2）指導者と被検者の各検査

性格やその時の心理状態、ストレスへの対応度も考慮することは有意義と考えられる。基本的な主要 5 因子性格検査³を始めとして、ストレス耐性度も適時把握することも必要であると思われる。また、被検者の対象は性別や年齢にも特徴が出ることが予想されるので、性別と年齢（学童、生徒、学生、社会人等）に分けられると詳細な検査ができると思われる。

特に、年齢に関しては各層でのコトバ認識度を考慮することが必要である。

学童期の小学校低学年は、幼児期の特徴である自己中心的な思考から、善悪の理解と判断が出来るようになる。しかし、“小1プロブレム”と言われる、社会性を十分身につけることができないまま小学校に入学した児童が、精神的な不安定さをもち合わせることもある。周りの児童との人間関係をうまく構築できず、集団生活になじめない児童である。コトバの掛け方や接し方に、注意が必要と成る。9歳頃から小学校高学年の時期には、物事をある程度対象化して認識することができるように成る。対象との間に距離をおいた分析ができるようになり、自分のことも客観的にとらえられるようになるが、一方、発達の個人差も顕著になり“9歳の壁”も現れる。ゴールデンエイジ⁴の前段階であるプレゴールデンエイジ期に入る。身体能力も、発達の個人差も大きく見られる。また、自己に対する肯定的な意識を持てず、自尊感情の低下などにより劣等感を持ちやすくなる時期で、ギャングエイジとも言われる閉鎖的な子どもの仲間集団が発生し、付和雷同的な行動が見られる場合もあることも注意する。

生徒期に関しては、思春期特有の課題が現れる時期である。仲間意識が強く、他者との交流が消極的に成る時期である。一方的な、コトバの掛け方に成らないようにする。

学生、社会人期に関しては、発達障害⁵の対応も考えられる。一般には、発達障害者は人口の1%程度と考えられて来た。そして、特別な支援を必要とする児童生徒は6%以上いるという推計値も示している。

以上のように、身体能力を測定すると同時に、性格等の検査も必要であると思われる。教育や指導者の現場では、お互いを理解し尊重することが重要であると考えられる。先人達の教えや現代のリーダー教育を論じる場面で必ずと言ってもよいほど“お互いの理解と尊重”のキーワードは見付かる。

(3) アンケート項目について

コトバをどう受け止められるかは、信頼関係が大きく左右される。教員やスポーツ指導者は、学生や選手に対して“上下関係”から始まることが多く、コミュニケーションには至っていないことがある。いわゆる“一方通行”のコトバが多い。その場合、傾向としてはパワーハラスメントに繋がることもある。生徒、選手へのコトバは意図的に教育効果やトレーニング効果に繋がり、コミュニケーションができることが必要である。よって、①わるいコトバ＝責めるコトバ・命令するコトバ・すぐ他と比較するコトバ、②育てるコトバ＝感謝するコトバ・思いやりのあるコトバ・返答ができるコトバ・安心できるコトバ、③励ますコトバ＝認め誉めるコトバ・希望が持てるコトバ・明確な目標を与えるコトバ等をアンケート項目に使うことが必要と思われる。

(4) 語彙力の指導

コトバによる教育には、語彙が必要と成る。そして、スポーツオノマトペのように連続し

て使用が多いコトバは、イメージも必要である。格言・ことわざや四文字熟語、神話・昔話等を例にし、コトバの指導をすることが多い。近年、試験のための格言・ことわざや四文字熟語等は、多少は残っているものの使用する機会が減っている。ソーシャル・ネットワーキング・サービス（social networking service）の普及により、LINE⁶ による通話が頻繁に行われ対面での会話が少なくなり、コトバも省略されている（表 8）。

表 8 代表的な LINE コトバ

ワード	意 味
こちゃ	LINE 個人チャットのこと
ぐるちゃ	LINE グループチャットのこと
既読スルー・既読ぶっち	メッセージを読み、既読がついているが返信をしない様子
亀レス	亀のように遅いレス（返信）のこと
ブロックリー	ブロック（連絡拒否）すること
とりま	「とりあえずまあ」の略
ともちげ	「と思ってけどやっぱちげわ」の略
MJK	「ま(M)じ(J)か(K)」
TBS	① テ(T)ンションバ(B)リ下(S)がる、「バリ」はとてもという意味 ② つ(T)ーかバ(B)カす(S)ぎ
り（りょ）	了解の略
ちな	ちなみにの略
きびつい	厳しい+きついという意味
あざお	ありがとうございますの意味

そして、神話・昔話等に関しては、興味も無いことから、始めから何度も教えなければ成らないことも多い。一般的に、視野が狭いと感じる学生・選手は語彙が少なく表現も出来ないことが多い。ネガティブ傾向な面も持ち合わせている為、性格を変えることは難しいと思える。いかにして、コトバを理解する語彙を身に付けさせるかが問題となる。

(5) コトバの掛け声による変化を分析する方法

コトバによる変化を読み取る方法として、客観的な数値を示すことも考えられる。簡易的な脳波計で、コトバを掛けたときに反応する脳波を測定する。コトバを掛けられたときに“緊

張＝ベータ波（ β 波）” か “リラックス＝アルファ波（ α 波）” を示す。この方法は、主に活動中の測定は厳しいので、コトバによるコミュニケーション時の測定が考えられる。そして、ストレス状態を唾液の成分であるコルチゾールを測定し、どのコトバが強くストレスを感じ、どのコトバがリラックスするのかを測定する。こちらは、ある程度の活動中にも可能であるが準備段階で被験者の確保や計測費用等の問題等がある。

【注】

- ¹ ハーバードの人生を変える授業
- ² 野村の「監督ミーティング」 橋上秀樹著
- ³ 外向性、協調性、良識性、情緒安定性、知的好奇心の5つの因子で性格を測定
- ⁴ 運動能力が著しく発達する時期のこと。この時期に適切な運動やトレーニングをすることで、運動能力が飛躍的に高められるとされている。
- ⁵ 発達障害者支援法が定める「自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥・多動性障害その他これに類する脳機能の障害であってその症状が通常低年齢において発現するもの」とされる。
- ⁶ LINE 株式会社が開発し提供するソーシャル・ネットワーキング・サービス、ならびに同サービスにおけるクライアントソフトウェアの名称

【参考文献】

- 色の名前に心を読む 近江源太郎著 研究社 2008 年
- 野村の「監督ミーティング」 橋上秀樹著 日本文芸社 2010 年
- ことば、この不思議なもの 梅田規子著 富山房インターナショナル 2011 年
- 子どもを育てるいい言葉〇 河村都著 株式会社アントレックス 2012 年 1
- 運動のコツを伝えるスポーツオノマトペ 吉川政夫著 バイオメカニズム学会誌 2013 年 37 巻 4 号 p. 215-220
- スポーツオノマトペスポーツ領域で使用サレテイルオノマトペの実態とその使用意識一 藤野良孝 著 日本スポーツ心理学会第 28 回大会研究発表抄録集, 88-89, 2001
- 運動指導におけるオノマトペの効果に関する研究 田村進, 石谷桂子, 川西雅行, 早坂正年 広島文教大学紀要 Vol.21 2006
- 指導者の条件 松下幸之助著 PHP ビジネス新書 2014 年
- 入門 生徒指導 片山紀子著 学事出版株式会社 2014 年
- 会話力のある人は、うまくいく 中谷彰宏著 株式会社パブリッシング 2015 年
- 一流の育て方 ムーギー・キム／ミセス・パンプキン著 ダイヤモンド社 2016 年

人は「暗示」で9割動く！ 内藤誼人著 すばる舎 2017年

ハーバードの人生を変える授業 タル・ベン・シャハー著/成瀬まゆみ訳 大和文庫 2015年

子どもが幸せになることば 田中茂樹著 ダイヤモンド社 2019年

Method of Instruction Using ‘Kotoba’ to Produce Educational Effect: In the Cases of Sports Science Classes and Club Activities

Yuki Okahara, Masami Otsuka

Abstract

This essay attempts to examine how the method of instruction using ‘Kotoba (Word)’ produces educational effect. In the university course titled Sports Science, Kotoba is used to explain the lesson plan, give some advice to students during the lesson, and to confirm how the lesson goal is achieved at the end of class. Kotoba is equally important in the case of women’s Ekiden club activities. The long-distance runners in the club have to fill in the check sheets before and after the training. They receive advice by Kotoba during the training. To supervise their daily lives, Kotoba is used more often. In the club activities, instruction using Kotoba takes a long time.