研究報告

笑いはスポーツ実施時に効果を及ぼすか？

―少年野球チームの指導者へのアンケート調査結果より―

追手門学院大学上方文化笑学センター所員　辰本　頼弘

［本稿は、2021 年度に茨木市スポーツ少年団野球部会に所属する 16 チームの指導者にアンケート調査を実施した結果の一部である。監督、コーチをはじめチーム関係者 77 名（男性 74 名、女性 3 名）からの回答をもとに記載した。なお本稿のデータは追手門学院大学スポーツ研究センター紀要第 7 号（2022 年 3 月）に掲載している］

調査項目（表）は、指導者が選手を指導しているときに見るポイントの 10 項目、また指導者の属性 6 項目、指導に関する考え 24 項目（各項目 5 件法で回答）についてアンケート調査を実施した。

アンケート調査結果より、特に指導しているときに見るポイントと指導に関する考え方には、

「声の大きさ」→「選手によって指導法を変えている」
「元気さ」→「練習では飽きさせない工夫をしている」
「笑顔」→「試合に勝つために練習をさせている」
「気遣い」→「様々なトレーニング方法を知っている」、「すべてを教えずに選手にできるだけ考えさせ、気づかせる」
「技術」→「チームの役割を選手に認識させている」、「スタッフの育成やコミュニケーションを大切にしている」
「根性」→「様々なトレーニングを知っている」

の 6 項目に有意な相関が見られた。

また指導者の属性と指導者が選手を指導しているときに見るポイントには「声の大きさ」、「笑顔」、「根性」、「目つき」、「積極性」の 5 項目に有意な相関が見られた。

これら有意な相関が見られた共通の項目は、「声の大きさ」「笑顔」「根性」となり、このワードから次のように考えられないだろうか。

① 練習中にハキハキしている。すなわち返事等を含め、指導者は声の大きさが大事としている傾向があり、この声の大きさは元気さにつながっている。また元気であるがゆえに表情も明るく笑顔が見られる。元気よく取り組むことは、失敗しても、へこたれずに取り組むことにつながり、チャレンジ精神が培われ根性が養われていくという相乗効果が生まれるのでは。

② 指導に関する考え方において、「試合に勝つために練習をさせている」の項目は「笑顔」と相関が見られることから、試合での勝利を目指すチームにとって練習中に表出する選手の笑顔（笑い）は勝利をつかむうえで重要な要素であると考えられる。試合に勝っている時や練習で上手くプレーが出来ている時は、自然に笑顔が出るが、負けそうな時やプレーにミスが続く時は、表情が固くなる場面が生まれる。常に笑顔の表出が出来るならば、気持ちだけでなく、筋肉の緊張も解けることで、普段の力の発揮に近づけることになるのでは。

今回の調査結果を受けて、筆者は各チームの指導者に、練習中に笑う場面を取り入れることを提案した。どれだけ笑えば良いのか、またどの場面で笑いを導入すれば良いのかは今後の検討課題であるが、緊張場面での笑いの導入

は、気分転換を図る習慣をつけられるとともに、ピンチの時にもリラックスしやすくなるという効果が期待されるのではないかと考えることから、笑いがメンタルトレーニングとして活用され、指導法のひとつとして有効ではないかと思考を巡らせている。

調査項目	
比較群	「指導しているときに見るポイント」 ①声の大きさ ②従順さ ③元気さ ④笑顔 ⑤気遣い ⑥技術 ⑦気合い ⑧根性 ⑨目つき ⑩積極性
検定変数	「指導者自身について」の属性 1）性別 2）年齢 3）チームでの役割 4）現チームでの指導経験年数 5）携わっておられるスポーツの経験の有無 6）携わっておられるスポーツの経験年数
	「指導に関する考え」 1）規律・ルールをしっかり守らせている 2）選手の悪口を陰で言わない 3）人間性の育成を目指している 4）様々なトレーニング方法を知っている 5）試合に勝つために練習をさせている 6）練習では飽きさせない工夫をしている 7）選手の分析ができる 8）選手個人に対して先入観を持たないようにしている 9）選手間でもめ事が起こらないようにコントロールしている 10）選手に納得させる理論が説明できる 11）試合中の指示が的確である 12）対戦相手の分析をしっかり行うことができる 13）選手とのコミュニケーションを大切にしている 14）感情に流されず判断や決断をしている 15）言葉づかいは丁寧にしている 16）選手によって指導方法を変えている 17）選手の要望を聞いて、ポジションを決めている 18）客観的に物事をみることができる 19）アドバイスがシンプルでわかりやすい 20）すべてを教えず選手にできるだけ考えさせ、気づかせる 21）試合の反省を明確にしている 22）保護者との連携を適切に行っている 23）チームの役割を選手に認識させている 24）スタッフの育成やコミュニケーションを大切にしている