事例報告

大学生陸上競技選手を対象とした一体感向上のための短期ワークショップ型ファシリテーションプログラムの効果[†]

荒井 弘 和* 青柳 健 隆** 日比 千 里**

Effects of a Short Workshop-style Facilitation Program to Improve the Sense of Unity among Collegiate Track and Field Athletes[†]

Hirokazu ARAI*, Kenryu AOYAGI** and Chisato HIBI**

Abstract

This case study explored the effects of a short workshop-style facilitation program to improve the sense of unity among collegiate track and field athletes. The participants were 14 female athletes who were affiliated with a university track and field club (mean age = 19.43 ± 1.22 years). Our theme for program day 1 was : “to identify positive cores.” Our themes for program day 2 were : “to imagine what we can be” and “to declare what we should be.” We collected data on the program’s pros and cons from open-ended questionnaires. Content analysis was made by the KJ method (“card making” and “grouping and naming”). The KJ method was used by one university lecturer who specialized in psychology and by two graduate students whose majors were sports science. Based on the KJ method, our data were sorted into five categories : “to be able to communicate”, “to produce a better atmosphere”, “to be able to re-realize”, “to be able to understand another’s attitude”, and “to be able to think in terms of their future.” In order to develop an effective team-building program, more studies should be conducted.

Key words : Team-building, University Athletes, Sport Group, Long-distance Relay Race (Ekiden)

1. 緒 言

スポーツにおけるチームの力を向上させるために、チームビルディングという手法が用いられる。チームビルディングとは、行動科学の知識や技法を用いて組織力を高め、外部環境への適応力を増すことを狙いとした一連の介入方略

のことである¹⁾。土屋²⁾によれば、チームビルディングには、組織風土に働きかける間接的アプローチと、個々への働きかけを重視する直接的アプローチがある。直接的アプローチでは、メンバー個々に対して、1) 集団目標の設定、2) 個人の価値観を通じたチーム理解、3) ソーシャル・サポート機能の強化などの働きかけがなさ

[†] 原稿受付 2012年9月6日 原稿受諾 2012年10月16日

* 法政大学文学部 〒102-8160 東京都千代田区富士見2-17-1

** 早稲田大学大学院スポーツ科学研究科 〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島2-579-15

* Faculty of Letters, Hosei University, 2-17-1, Fujimi, Chiyoda-ku, Tokyo, Japan (102-8160)

** Graduate School of Sport Sciences, Waseda University, 2-579-15, Mikajima, Tokorozawa, Saitama, Japan (359-1192)

れる。土屋²⁾は、このような働きかけを安全かつ効率的に行うための枠組みとして、集中的グループ体験を挙げている。

集中的グループ体験については、橋本・煙山・清水³⁾が、中学校サッカー部員を対象として、部の活動終了後に20分間、合計10回からなる構成的グループ・エンカウンターを実施した結果、判断力が向上し、協調性には変化が見られなかったことを報告している。この研究では、あらかじめ評価指標が設定されており、その指標の改善・向上を検討している。

しかし、集中的グループ体験プログラムについては、先行研究が多いとはいえないため、そもそも何に対して効果があるかを探索的に検討することも期待される。探索的な検討を行っているという点で、土屋・細川⁴⁾の取り組みは興味深い。彼らは、大学新入運動部員を対象に、7セッションからなる構成的グループ・エンカウンターを実施した。この研究では、内省報告で得られた体験的事実をKJ法⁵⁾によって分類し、「改善への動機づけ」「問題への直面化」「自己への気づき」「自己理解」「他者への気づき」「他者理解の促進」「相互信頼関係」などのカテゴリを得ている。彼らは、今後、体育・スポーツ領域において、ケースレポートを通じた活動の点検・評価の試みがいっそう重要になることを指摘している。さらに、事例が蓄積されることで、より洗練されたプログラムの開発が期待できると述べている。

多様な事例を蓄積することを推奨している土屋・細川⁴⁾の指摘に鑑みると、新入生だけでなく、チーム全体を対象としたプログラムを検討することや、短期のプログラムの効果を検討することが望まれる。そこで本事例研究では、陸上競技選手を対象として、一体感向上を目指した短期ワークショップ型のファシリテーションプログラムを実施し、その効果を探索的に検討することを目的とした。

中野⁶⁾によれば、ワークショップは、「参加」「体験」「相互作用」の3つの要素で特徴づけられる。ファシリテーションとは、「人が集って

何かをしようとする時、参加を促し、お互いの違いを活かし合いながら、相互作用の中で、大きな創造的な成果に結びつける技法」である⁶⁾。

2. 方 法

2. 1 対象者

対象者は、大学の体育会陸上競技部に所属する女子競技者14名である (19.43 ± 1.22 歳)。この陸上競技部は、前年度まで4年連続して全日本大学女子駅伝対校選手権大会に出場しており、比較的競技力の高いチームである。なお、本事例研究は、当該チームの監督や主務から、「チームのまとまりの向上を意図して、プログラムを実施してほしい」との依頼を受けて実施された。

2. 2 プログラムの内容

本研究では、香取・大川⁷⁾、ホイットニー・トロステンブルーム⁸⁾、オーエン⁹⁾を基にして、2日間のワークショップ型のファシリテーションプログラムを実施した。手順は以下のとおりである(表1)。

- 1) 1日目(20XX年7月18日):『『ポジティブコア(体験を通じて得られた強みや価値観)』を発見する』をテーマとした。
 - (0)ハイポイントの選択(宿題):対象者に対して、ハイポイント(これまでの陸上競技人生の中で最も生き生きとして充実していたと感じる時)を選んでおくよう依頼した。ただし、ハイポイントを記述して持参することは求めなかった。
 - (1)ハイポイント・インタビュー(20分×2回):2人1組になり、ハイポイントをお互いに聞き取り合う「ハイポイント・インタビュー」を行った。ハイポイントを経験することで得られた「ポジティブコア」を付箋紙に書き出した。
 - (2)インタビュー内容の共有(4分×7名):7名ずつのグループを作り、ハイポイント・インタビューで聞き取った内容を発表し合った。

表1 短期ワークショップ型ファシリテーションプログラムの概要

日数	テーマ	具体的な内容
1日目	ポジティブコア（体験を通じて得られた強みや価値観）を発見する	(0)ハイポイントの選択（宿題） (1)ハイポイント・インタビュー（20分×2回） (2)インタビュー内容の共有（4分×7名） (3)ポジティブコアのビジュアル化（30分） (4)ポジティブコアのグループ発表（4分×2グループ）
2日目	どうなれるかを想像する，どうあるべきかを宣言する	(0)寸劇の考案（宿題） (1)寸劇の内容の話し合い（30分） (2)寸劇の実施（5分×2グループ） (3)課題出しと課題の整理（30分） (4)課題の話し合いと発表（30分×2回） (5)決意表明（10分）

(3)ポジティブコアのビジュアル化（30分）：
各グループで得られた複数のポジティブコアを用いて，グループのメンバー全員で1つの絵を描いた。絵を描くために，模造紙1枚と8色の水性マジック（2本ずつ）を各グループに用意した。

(4)ポジティブコアのグループ発表（4分×2グループ）：ビジュアル化されたポジティブコアをグループごとに発表した。

2) 2日目（20XX年8月1日）：自分たちが「どうなれるかを想像する」「どうあるべきかを宣言する」をテーマとした。

(0)寸劇の考案（宿題）：前回描いたポジティブコアを活かしながら，自分たちが充実した競技生活を送った後に卒業し，理想的な未来を生きていると想像するように依頼した。そして，陸上競技部のメンバーと同窓会で再会した状況を思い浮かべ，そこでどのような会話が交わされると思うかについて，考えてくるように依頼した。1日目と同様に，記述して持参することは求めなかった。

(1)寸劇の内容の話し合い（30分）：考えてきた寸劇について，各グループで話し合い，その内容を決定した。

(2)寸劇の実施（5分×2グループ）：話し合っ

グループはその寸劇を鑑賞した。

(3)課題出しと課題の整理（30分）：寸劇で描いた理想的な未来を実現するために，陸上競技部のメンバーと共に取り組みたいテーマ（課題）を提案するよう求めた。挙げられたテーマを4つに整理した。2つの時間帯を設定して，各時間帯に2つのテーマを設定した。各時間帯にどちらのテーマの話し合いに参加するかは，各々が自主的に選択した。

(4)課題の話し合いと発表（30分×2回）：各々がテーマを選択したことによって構成された新しいグループごとに，課題について話し合い，発表した。

(5)決意表明（10分）：椅子を円に並べて向かい合い，今後の競技について，全員の前で1人ずつ自分の決意を表明した。

2. 3 評価項目

無記名の回答用紙を配付し，研究参加が任意かつ匿名であることを説明した上で，対象者の年齢と，2回のプログラムに参加して感じた「プログラムの恩恵」および「プログラムの改善点」を自由記述するよう求めた。

2. 4 データ分析

回答の整理・集約は，KJ法⁵⁾の4つのステップのうち，1つ目の「紙切れづくり」および2

つ目の「グループ編成」に基づいて行った。報告された自由記述を改変することなく1枚ずつのカードにした上で、作業者間で議論を行い、研究目的に鑑みて、同意にいたるまで吟味・検討し、それらのカードをカテゴリに分け、整理・集約した。集約が困難な回答があった場合は、無理に他の回答群に集約せず、そのまま独立して扱った。分析作業は、心理学を専門とする大学教員1名、スポーツ科学を専攻する大学院生2名の合計3名で実施した。

3. 結 果

3. 1 プログラムの恩恵

得られた36の回答を整理・集約したところ、表2-1～2-5に示すように、「チームメイトの話を聞くことができた」「自分の考えを発表することができた」「意見の量が多かった」「全員が積極的に取り組めた」「楽しかった」「チームの雰囲気がよくなった」「目標を再確認することができた」「仲間がいることを再認識することができた」「陸上競技の大切さを再認識することができた」「チームメイトの考えが一致していると再認識することができた」「別の考え方を知ることができた」「今後に活かしたいと思えた」「将来について考えることができた」という13の小カテゴリが得られた。

これらのカテゴリは、さらに、「コミュニケーションを取ることができた」「チームの雰囲気がよくなった」「再認識することができた」「別の考え方を知ることができた」「未来について考えることができた」という5つの大カテゴリに分類された。

3. 2 プログラムの改善点

8つの回答が得られたものの、そのうち7つは、改善点とはいえない（例：また違うグループワークもやりたいです）、または、ファシリテーションプログラムと関連のない内容（例：ストレッチケアについて）であった。「話し合いをする際はグループごとに別室がよかった」のみ改善点として確認された。

4. 考 察

本研究の目的は、陸上競技選手を対象として、一体感向上を目指した短期ワークショップ型ファシリテーションプログラムを実施し、その効果を探索的に検討することであった。

チームビルディングは、野球やバスケットボールなどの球技だけでなく、水泳や陸上競技においても重要である。たとえば、2008年の北京オリンピックにおける水泳のリレーのデータを分析した結果から、後半の泳者は個人競技における記録よりも速いパフォーマンスであったことが示されている¹⁰⁾。この結果から、水泳や陸上競技におけるリレーや駅伝において、チームで競技を行うという要素の重要性が理解できる。すなわち、水泳や陸上競技のチームにおける、チームビルディングの重要性が示唆されているといえる。

本研究では、ワークショップ型ファシリテーションプログラムが、複数の恩恵をもたらすことが示された。とくに、「コミュニケーションを取ることができた」「チームの雰囲気がよくなった」「再認識することができた」「別の考え方を知ることができた」という恩恵は、ワークショップ型ファシリテーションプログラムが「ソーシャル・キャピタル」¹¹⁾の向上に寄与するという可能性が示唆された。Putnam¹¹⁾によれば、ソーシャル・キャピタルとは、「社会の効率性を改善し、協調行動を促すことのできる信頼、規範、ネットワークといった社会組織の特性」と定義される。今後は、スポーツチームにおけるソーシャル・キャピタルを検討することも重要であるかもしれない。

本研究には、陸上競技という個人競技において、また、チーム全体を対象としたチームビルディングのための集中的グループ体験プログラム（ワークショップ型ファシリテーションプログラム）を検討したという点で意義がある。今後は、プログラムを定量的に評価すること、プログラムの効果を定量的に評価すること、効果の継続性を評価すること、および、チームとしてのパフォーマンスへの波及効果を明らかにす

表2-1 短期ワークショップ型ファシリテーションプログラム参加の恩恵

大カテゴリ	小カテゴリ	回 答
コミュニケーション を取ることができた	チームメイトの話を 聞くことができた	みんなのそれぞれの意見が聞けて、いろんな考えが聞けて良かったです 前よりみんなを知れた気がしました みんなの心の中がのぞけました みんなの意見が聞けてよかった この人はいつもこんなことを考えているんだとわかった 普段一緒に練習している仲間同士でも、なかなか1人1人の意見や考えをきいたり する機会はないので、今回チームのみんなが駅伝に向けての考えなどを知ること ができてすごくよかった グループワークを通じてチームのことを今まで以上に知ることができた 普段一緒に活動していても、チーム全員が「何をどのように考え取り組んでいる のか」を詳しくは知らなかったの、今回の機会に知ることができてよかった チームみんなの意見も聞くことができ、自分にとっても、とてもプラスになった 全員色んな意見が聞けて良かったと思います みんなの昔の事とか聞けて楽しかったです
	自分の考えを発表す ることができた	自分の陸上人生を、みんなに話すことがなかったの 紙に自分の考えを書き出すことは普段言えない言葉がいつもよりいいやすくなった
	意見の量が多かった	いつものミーティングのかたい感じではなく、たくさん意見を出せて良かったと 思います
	全員が積極的に取り 組めた	グループワークをする際、全員が積極的に取り組めていたことがとても良かった です

表2-2 短期ワークショップ型ファシリテーションプログラム参加の恩恵

大カテゴリ	小カテゴリ	回 答
チームの雰囲気がよ くなった	楽しかった	なかなか陸上のことをあつく語る機会がなかったのすごく楽しかったです 全員がたのしくやっていて笑顔だった すごく盛り上がった（緊張がとれた） 陸上の事をみんなで話し合い、劇や、紙に表現したり、楽しかった
	チームの雰囲気がよ くなった	チームの雰囲気が上がって、あらためて駅伝へ向けての気持ちを高めることがで きた チームの雰囲気が上がっているのが分かりました 2回のグループワークを通して、モチベーションも上がったので、

表2-3 短期ワークショップ型ファシリテーションプログラム参加の恩恵

大カテゴリ	小カテゴリ	回 答
再認識することがで きた	目標を再確認するこ とができた	自分自身もそうだけれど、相手の過去の競技歴や、出来事を改めて知ること で、それぞれが初心にかえれて競技に対する思いが変わった 駅伝に向けての目標が再確認できてよかったです
	仲間がいることを再 認識することができ た	陸上は走るの1人だけど、本当は1人じゃなくて、仲間がいてできるんだと再 確認できた 陸上部は4年生—1年生までの15人、とても仲がよくて、お互いにちゃんと 言ってお互いの方がいいことは、話し合ったりできるし、ただ仲良しなだけじゃ ないところもあらためていいなって実感できました
	陸上競技の大切さを 再認識することがで きた	どれだけ陸上は自分にとって大切か分かった
	チームメイトの考えが 一致していると再認 識することができた	みんなの考えが、同じようなことだと分かってうれしかったし

表2-4 短期ワークショップ型ファシリテーションプログラム参加の恩恵

大カテゴリ	小カテゴリ	回 答
別の考え方を知らることができた	別の考え方を知らることができた	<p>部員全員の考えていることや、思っていることがよくわかって、新しい発見とかもできたのがすごく良かったです</p> <p>この人は、こういう考えを持ってるんだとか、「この人のここ、すごいな」という新しい発見ができて良かったです</p> <p>自分一人だとこんな意見しか出てこないのに、チームみんなで考えるとたくさんアイディアがでてきてみんなこんないいアイディアがあるんだと新しい考えもできた</p> <p>自分の考えだけでなく、他の子たちの意見も聞けて、そういう考え方もあるのかと違う見方もできるようになった</p> <p>こういうこと・こういう考えもあるんだなあなどあり、とても良い物になりました</p>

表2-5 短期ワークショップ型ファシリテーションプログラム参加の恩恵

大カテゴリ	小カテゴリ	回 答
未来について考えることができた	今後に活かしたいと思えた 将来について考えることができた	<p>今回やったことを、これからの練習や合宿に活かせるようにしたい</p> <p>この気持ちをこれからの合宿、駅伝へとしっかりつなげていきたいです</p> <p>将来について考えることができた</p>

ることが期待される。

謝 辞

本研究は、平成23年度 文部科学省科学研究費若手研究(B)「競技者を対象としたコレクティブ・エフィカシー増強プログラムの開発」、平成24年度 文部科学省科学研究費 若手研究(B)「競技者を対象としたスポーツチームに対する結果予期の実態と関連要因の明確化」、平成24年度法政大学イノベーション・マネジメント研究センター研究助成から援助を受けました。また、研究実施にあたっては、競技者の方々に多大なご協力をいただきました。皆様に記して感謝の意を表します。

参 考 文 献

- 1) 土屋裕陸, 中込四郎; ソーシャル・サポートの活性化をねらいとしたチームビルディングの試み, スポーツ心理学研究, Vol.23, pp.35-47, 1996.
- 2) 土屋裕陸; チームビルディングとソーシャル・サポート, 日本スポーツ心理学会編; 最新スポーツ心理学—その奇跡と展望, 大修館書店, pp.219-230, 2004.
- 3) 橋本 健, 他; 中学校サッカー部員を対象とした構成的グループ・エンカウンターの効果—運

動部活動内における成長促進的支援の実践—, 学校メンタルヘルス, Vol.11, pp.55-62, 2008.

- 4) 土屋裕陸, 細川佳博; 大学新入運動部員に対する構成的グループ・エンカウンターの適用—ソーシャルサポート獲得に向けた教育プログラムの開発とバーンアウト抑制効果の検討—, カウンセリング研究, Vol.42, pp.165-175, 2009.
- 5) 川喜田二郎; 続・発想法, 中公新書, 1970.
- 6) 中野民夫; ワークショップとファシリテーション, 開発教育, 56, pp.55-67, 2009.
- 7) 香取一昭, 大川 恒; 決めない会議, ビジネス社, 2009.
- 8) ホイットニー, D., トロステンブルーム, A. ヒューマンバリュース; ポジティブ・チェンジ: 主体性と組織力を高めるAI, ヒューマンバリュース: 東京, 2006.
- 9) オーエンH; ヒューマンバリュース; オープン・スペース・テクノロジー: 5人から1000人が輪になって考えるファシリテーション, ヒューマンバリュース: 東京, 2007.
- 10) Hüffmeier, J. and Hertel, G.; When the whole is more than the sum of its parts: Group motivation gains in the wild, J Exp Soc Psychol, Vol.47, No.2, pp.455-459, 2010.
- 11) Putnam, R.D. et al.; Making democracy work: Civic tradition in modern Italy, Princeton University Press, 1993.