

【短 報】

チームスポーツにおける集団生産性を高める試み

—A 大学ハンドボール部女子を対象として—

大久保 瞳¹⁾, 高井 秀明²⁾, 平山 浩輔³⁾, 辻 昇一⁴⁾

¹⁾ 社会貢献推進機構スポーツプロモーション・オフィス

²⁾ スポーツ心理学研究室

³⁾ ハイパフォーマンスセンター

⁴⁾ ハンドボール研究室

An attempt to increase collective productivity in team sports: For the women's handball club in A university

Hitomi OKUBO, Hideaki TAKAI, Kosuke HIRAYAMA and Shoichi TSUJI

(Received: May 10, 2017 Accepted: August 18, 2017)

Key words: team sports, collective productivity

キーワード：チームスポーツ, 集団の生産性

1. はじめに

競技スポーツにおいて、高いパフォーマンスを発揮するためには、「心・技・体」の強化が必要不可欠である。なかでもチームスポーツの競技力向上には、「心・技・体」の強化に加え、チームという「集団」の強化が求められる。

近年、チームスポーツに対するチームワーク向上の試みとしてチームビルディングという手法が注目を集めている。チームビルディングとは、行動科学の知識や技術を用いてチームの組織力を高め、外部環境への適応力を増すことをねらいとした、一連の介入方略を指す¹⁾。チームビルディングの具体的な方法は、組織風土へのアプローチとメンバー個々への働きかけを重視するアプローチに大別され、両者には心理サポートスタッフのチームメンバーへの関わり方が間接的か、直接的かといった特徴があることから、それぞれ間接的アプローチ、直接的アプローチとして位置づけられている²⁾。スポーツ場面でのチームビルディングの目的は、スポーツ集団の生産性の向上にあり、対象が競技志向の強いチームスポーツであれば、チームワークの向上や競技力の向上が狙いとなる³⁾。

チームスポーツでは、個人の能力の総和が必ずしもチーム力と同じではない⁴⁾。これは、チームの技術や成果に直接結びつくのではなく、それらの関連の仕方、させ方が大きく影響すると捉えることができる⁵⁾。このような現象は、スポーツ集団の生産性と呼ばれている。集団の生産性とは、チームとしての目標達成の度合いのことであり、試合での勝利などである⁶⁾。Steiner⁷⁾によれば、集団の生産性は、個人のもっている力の合計である潜在的な生産性よりも大きくなることもあれば、小さくなることもあるという(図1)。集団の生産性、すなわち集団パフォーマンスは、「社会的促進」、「社会的抑制」、「社会的手抜き」などの現象が生じるために、必ずしも個人のもっている力の単純合計とはならない。つまり、集団になることで得られる利得(プラス)と集団になることで発生してしまう損失(マイナス)によって、集団の生産性が決まる⁷⁾。これらのことから、チームスポーツでは、この利得と損失について選手自身が理解することで、さらなるチーム力の強化につながると考えられる。

これまで、チームビルディングの中の直接的アプローチでは、構成的グループ・エンカウンターやブレインストーミングなどが実施されており、チームワーク

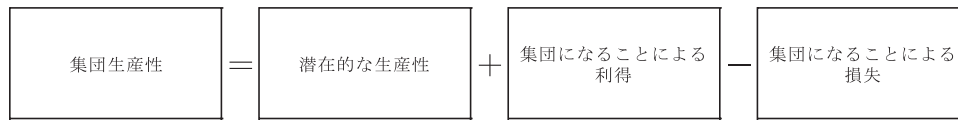


図1 集団の生産性

の向上ならびに試合場面での実力発揮に有効であることが示されている⁸⁾。しかしながら、今後より良いチームビルディングプログラムを提供するにあたり、集団(チーム)をより効果的なものとするためには、まず選手自身が集団過程の性質を理解しておくことが非常に重要であるといえよう。

そこで本研究では、Steiner⁷⁾が考案した「集団の生産性」理論を基に、チーム目標を達成するために集団(チーム)になることのメリットとデメリットについてA大学ハンドボール部女子を対象に検討することを目的とした。また、デメリットについては改善策を明確化させることとした。

なお、本研究は、同部監督より「チームの歯車が合うように心理サポートをしてほしい」という依頼を受け、201X年7月から11月の期間に、月1回(1~2時間)の頻度で、計4回の心理講習会が実施されたものである。今回は第2回「集団(チーム)について」の内容を取り上げて報告する。

2. 方 法

1) 調査対象者

調査対象者は、A大学学友会ハンドボール部に所属する女子選手39名のうち、心理講習会当日に欠席した1名を除く38名であった。なお、対象チームの201X-1年度の最高成績は、全日本学生ハンドボール選手権大会ベスト8であった。

2) 調査方法

調査は、201X年8月下旬に心理講習会の一環としてA大学の教室内で、一斉に配布・記入・回収する集合調査法により実施した。心理講習会の講師は、日本スポーツ心理学会が認定するスポーツメンタルトレーニング指導士1名と、スポーツ心理学を専攻した大学院博士前期課程修了生1名の計2名が担当した。なお、心理講習会および調査の進行については、調査対象者に対して講義形式で行われた。

3) 調査内容および手順

本調査で活用したワークシートは、Steiner⁷⁾が考案した「集団の生産性」理論を基に作成した。まず、調査対象者には、心理講習会の中で「集団の生産性」、「社会的促進」、「社会的抑制」、「社会的手抜き」について、

スポーツ心理学の観点から理論を紹介した。その後、チーム目標を達成するために集団(チーム)になることのメリットとデメリットについて、自由記述による回答を求めた。また、デメリットに対しては改善策について記入するよう求めた。

4) データ分析

得られたデータをKJ法⁹⁾によって整理し、集約した。分析作業は、信頼性と妥当性を検討するために、心理サポートスタッフ2名(日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング指導士1名)とスポーツ心理学を専門とする研究者2名(日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング上級指導士1名)の合計4名で実施した。得られた回答を改変することなく、作業者間で議論を行い、研究目的に鑑みて、同意に至るまで吟味・検討し、それらのカテゴリ分けを行った。なお、意味が不明瞭な回答は、分析の過程で除外した。

5) 倫理的配慮

本調査は、日本体育大学倫理審査委員会の承認(承認番号:第016-H024号)を得て行った。調査対象者には、調査の目的、調査協力者の自由意志による回答、個人情報への守秘義務など研究上の倫理性について口頭で説明を行い、書面にて同意を得られた者のみを対象とした。なお、事前にA大学ハンドボール部女子の監督、選手から承諾を得たうえで調査を実施した。

3. 結 果

KJ法⁹⁾によって得られた「集団になることのメリット」140件、「集団になることのデメリット」132件、「集団になることのデメリットに対する改善策」141件の回答を整理・集約した結果、以下のとおり報告された。

1) 集団になることのメリット

「集団になることのメリット」について、表1に示す。1つ目に「他者との競争」、「活気」、「局面打開」というサブカテゴリが抽出され、「他者との相乗効果」というカテゴリに集約された。2つ目に「団結力」、「共同」、「協調性」、「目標共有」というサブカテゴリが抽出され、「組織力形成」というカテゴリに集約された。3つ目に「情緒支援」、「相互支援」というサブカテゴ

表1 集団になることのメリットにおけるカテゴリ名・サブカテゴリ名・回答例

カテゴリ名	回答数	サブカテゴリ名	回答数	回答例
他者との相乗効果	42	他者との競争	23	ライバルがいることで負けたくない気持ちちが技術向上に繋がる
		活気	10	全員で声を出して雰囲気をつくることができる
		局面打開	9	流れを変えられる
組織力形成	38	団結力	16	全員がまとまった時大きな力になる
		共同	12	同期や仲間がいるから頑張ることができる
		協調性	5	周りのことが考えられるようになる
		目標共有	5	全員で同じ目標に向かってるから頑張れる
集団の価値	17	情緒支援	11	お互いに声を掛け合い励まし合うことができる
		相互支援	6	支え合うことができづらいことも耐えられる
練習の質の向上	14	部員数	7	一人ひとりに役割を与えれば何通りものことができる
		練習内容	7	多くのことに挑戦することができて幅が広がる
多様な思考	20	情報共有	15	多くの考えを共有できる
		他者の視点	5	自分以外の視点から行動・改善することができる
自己理解	9	自己理解	4	一人ひとり特徴のあるプレーができる
		他者理解	5	コミュニケーションを取り、他の人の思っていること、考えが理解できるようになる

表2 集団になることのデメリットにおけるカテゴリ名・サブカテゴリ名・回答例

カテゴリ名	回答数	サブカテゴリ名	回答数	回答例
方向性の不一致	46	意思統一の困難さ	37	全体としての意見がうまくまとまらず一つになれない
		モチベーションの低下・喪失	9	人数が決まっているから試合に出られる人が限られてしまう
社会的な手抜き	37	他人任せ	28	集団というところに甘えて力を抜いてしまう
		消極的姿勢	9	みんなで横一列に並んでしまっ前に出る人がなくなる
チームへのネガティブな影響	34	個人の意識・行動	21	一人でも違うことを思っていると目標は達成できない
		悪い雰囲気の連鎖	13	全体でミスが続くとチームの雰囲気が悪くなる
個性の等質化	8	個性の等質化	8	自分をアピールしないと集団に埋もれてしまう
練習量の減少	7	練習量の減少	7	一人一人の練習量が少なくなる

りが抽出され、「集団の価値」というカテゴリに集約された。4つ目に「部員数」,「練習内容」というサブカテゴリが抽出され,「練習の質の向上」というカテゴリに集約された。5つ目に「情報共有」,「他者の視点」というサブカテゴリが抽出され,「多様な思考」というカテゴリに集約された。6つ目に「自己理解」,「他者理解」というサブカテゴリが抽出され,「自己理解」というカテゴリに集約された。

2) 集団になることのデメリット

「集団になることのデメリット」について,表2に示す。1つ目に「意思統一の困難さ」,「モチベーション

の低下・喪失」というサブカテゴリが抽出され,「方向性の不一致」というカテゴリに集約された。2つ目に「他人任せ」,「消極的姿勢」というサブカテゴリが抽出され,「社会的な手抜き」というカテゴリに集約された。3つ目に「個人の意識・行動」,「悪い雰囲気の連鎖」というサブカテゴリが抽出され,「チームへのネガティブな影響」というカテゴリに集約された。4つ目に「個性の等質化」というサブカテゴリが抽出され,「個性の等質化」というカテゴリに集約された。5つ目に「練習量の減少」というサブカテゴリが抽出され,「練習量の減少」というカテゴリに集約された。

チームスポーツにおける集団生産性を高める試み

表3 集団になることのデメリットに対する改善策のカテゴリ名・サブカテゴリ名・回答例

カテゴリ名	回答数	サブカテゴリ名	回答数	回答例
個人の改善・取り組み	41	意識面	35	自分が今どうするべきなのかを考えるようにし、自分を奮い立たせる
		行動面	6	間違っていないことなら一人でも堂々と自信を持ってやる
コミュニケーション	29	意見交換の活性化	24	チームメイトの意見をしっかりと聞き、まとまるまで話す
		信頼関係の構築	5	共有できる環境や人間関係をつくる
環境の創意工夫	23	ミスへの対処法	8	ミスに対してきちんと改善できるように話し、きちんと切り替える
		情緒支援	8	積極的なプレーや考えのあるプレーに対してプラスになる声掛けをする
チームへの貢献	21	練習量・質の確保	7	回ってくる時間が少ない分、その一回に集中したり、人から学ぶようにする
		帰属意識	12	チームの一員であるという自覚と責任を持つ
個性の発揮	15	個人の役割の明確化	7	チームでの自分の役割を明確にする
		リーダーシップ	2	キャプテンが中心となってチームをまとめ、他人がそれに乗っかっていく
目標の明確化	12	自己分析	10	自分の個性を理解し、それをどうチームに活かせるかを考え実行する
		自己主張	5	自分の考えを発言できるようにする
目標の明確化	12	目標の明確化	12	全体での目標を全員が理解し、常に目標に向かって日々努力する

3) 集団になることのデメリットに対する改善策

「集団になることのデメリットに対する改善策」について、表3に示す。1つ目に「意識面」、「行動面」というサブカテゴリが抽出され、「個人の改善・取り組み」というカテゴリに集約された。2つ目に「意見交換の活性化」、「信頼関係の構築」というサブカテゴリが抽出され、「コミュニケーション」というカテゴリに集約された。3つ目に「ミスへの対処法」、「情緒支援」、「練習量・質の確保」というサブカテゴリが抽出され、「環境の創意工夫」というカテゴリに集約された。4つ目に「帰属意識」、「個人の役割の明確化」、「リーダーシップ」というサブカテゴリが抽出され、「チームへの貢献」というカテゴリに集約された。5つ目に「自己分析」、「自己主張」というサブカテゴリが抽出され、「個性の発揮」というカテゴリに集約された。6つ目に「目標の明確化」というサブカテゴリが抽出され、「目標の明確化」というカテゴリに集約された。

4. 考 察

本研究は、Steiner⁷⁾が考案した「集団の生産性」理論を基に、チーム目標を達成するために集団（チーム）になることのメリットとデメリットについてA大学ハンドボール部女子を対象に検討することを目的とした。また、デメリットについては改善策を明確化させることとした。

まず、集団になることのメリットについては、「他者との相乗効果」と「組織力形成」の回答が多く見られ

た。ライバルがいることで負けたくない気持ちが技術向上に繋がる「他者との競争」、全員で声を出して雰囲気をつくることのできる「活気」、流れを変えることができる「局面打開」が挙げられており、これらは「他者との相乗効果」として示された。集団とは、単に人が一緒にいることや、たまたま居合わせた人の集まりではなく、互いに影響力をもち、全体として何らかの「まとまり」をもった集まりである⁶⁾。チームスポーツでは、互いに競い合うことでチームの技術が向上し、互いに雰囲気をつくり出すことでチームが活気づき、互いに流れを変えるために試行錯誤することでどのような局面においても打開していくことができることから、他者との相乗効果もたらされたのではないかと推察される。また、全員がまとまった時に大きな力になる「団結力」、同期や仲間がいるから頑張ることができる「共同」、周りのことが考えられるようになる「協調性」、全員で同じ目標に向かっていくから頑張れる「目標共有」が挙げられ、「組織力形成」として示された。チームとは、簡単には成し得ない明確な目標・目的を共有しており、仲間が目標へ向かう思いを一つにし、何があろうとも成し遂げようとする強いコミットメントがあることを指す。そして、チームは目標があって初めて機能することから、チームとしての組織力を形成することに価値を見出していることがうかがえる。

次に、集団になることのデメリットとしては、「方向性の不一致」、「社会的手抜き」の回答が多く見られた。

全体としての意見がうまくまとまらずに一つになれない「意思統一の困難さ」、人数が決まっているから試合に出られる人が限られてしまうなどの「モチベーションの低下・喪失」が挙げられ、これらは「方向性の不一致」として示された。チームスポーツは、どんなに能力のあるメンバーが集まったとしても、その歯車が合わなければチームとして全く機能しない¹⁰⁾。これは、チームスポーツの最大の課題ともいえよう。チームは個人の集合体であり、メンバー一人ひとりには個性が存在するため、多種多様な考え方を共有することができる一方で、意見がぶつかり合うことも生じる。また、集団というところに甘えて力を抜いてしまう「他人任せ」、みんなで横一列に並んでしまっただけで前に出る人がいなくなる「消極的姿勢」が挙げられ、これらは「社会的手抜き」として示された。集団で何かを行う場合、個人の成果が問われない状況では、社会的手抜きが生じるといわれている⁹⁾。

上述したデメリットに対する改善策としては、「個人の改善・取り組み」、「コミュニケーション」の回答が多く見られた。自分が今どうするべきなのかを考えるようにし、自分を奮い立たせる「意識面」、間違っていないことなら一人でも堂々と自信を持ってやる「行動面」が挙げられ、これらは「個人の改善・取り組み」として示された。これは、集団になることのデメリットとして挙げられた「社会的手抜き」への改善策であると考えられる。社会的手抜きは、集団の中で自分一人くらい手を抜いても構わないだろうと、個人の努力量が減少することであり⁹⁾、個人が意識・行動の両側面において改善し、取り組む必要があるために挙げられた可能性がある。また、個々の持っているそれぞれの特徴的なパフォーマンス能力を自らの中に見出し¹¹⁾、それを最大限に発揮することも必要である。さらに、チームメイトの意見を聞き、まとまるまで話す「意見交換の活性化」、共有している環境や人間関係をつくる「信頼関係の構築」が挙げられ、これらは「コミュニケーション」として示された。これは集団になることのデメリットとして挙げられた「意思統一の困難さ」への改善策であると考えられる。コミュニケーションとは、意思の伝達のことであり⁹⁾、自分の思いを伝え、心を開いて相手に関わっていくことである。まずはチーム内で話し合うことを習慣化させ、相手を納得させながら自分を伝える能力¹²⁾を培っていく必要があることから、「コミュニケーション」が挙げられたのではないかと予想される。

以上のことから、集団になることのメリットとしては、個々が互いに影響し合い相乗効果をもたらすこと

が挙げられた。その一方で、デメリットとしては、個々の問題が挙げられ、その改善策として、個々がチームの中での存在価値を見出すこと、そしてチーム内で密にコミュニケーションを図ることで信頼関係を築き、選手が自分自身の考えを主張し、仲間に伝える能力を身に着けることがA大学ハンドボール部女子の今後の課題として示された。

5. 文 献

- 1) 土屋裕陸：チームワーク向上のトレーニング。日本スポーツ心理学会（編）スポーツメンタルトレーニング教本 三訂版, pp. 146-150, 大修館書店：東京, 2016.
- 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—その軌跡と展望, pp. 219-230, 大修館書店：東京, 2004.
- 3) 土屋裕陸：チームビルディング。日本スポーツ心理学会（編）スポーツ心理学辞典 初版, pp. 304-306, 大修館書店：東京, 2008.
- 4) 土屋裕陸：チームスポーツのメンタルトレーニング。中込・伊藤・山本（編）よくわかるスポーツ心理学 初版, pp. 166-167, ミネルヴァ書房：京都, 2012.
- 5) 丹羽劭昭：運動の社会心理。松田岩男（編）運動心理学, 大修館書店：東京, 1976.
- 6) 来田宣幸：スポーツにおける集団。荒木雅信（編）これから学ぶスポーツ心理学, pp. 49-59, 大修館書店：東京, 2012.
- 7) Steiner, I.D. (1976) "Task-performing Groups." In Thibaut JW, Spence JT, Carson RC, eds., Contemporary Topics in Social Psychology. General Learning Press.
- 8) 土屋裕陸：スポーツ集団を対象とした構成的グループ・エンカウンター。國分康孝（編）続・構成的グループ・エンカウンター, 誠信書房：東京, pp. 47-155, 2000.
- 9) 川喜田二郎：続・発想法—KJ法の展開と応用, 中央公論社：東京, 1970.
- 10) 池田 浩：チームワークとリーダーシップ。山口幸裕（編）コンピテンシーとチーム・マネジメントの心理学, pp. 69-85, 朝倉書店：東京, 2009.
- 11) 織田憲嗣：協調性と個性化の育成。徳永幹雄（編）教養としてのスポーツ心理学, pp. 64-66, 大修館書店：東京, 2012.
- 12) 今村律子：コミュニケーション・スキル。徳永幹雄（編）教養としてのスポーツ心理学, pp. 61-63, 大修館書店：東京, 2012.

〈連絡先〉

著者名：大久保 瞳

住 所：東京都世田谷区深沢 7-1-1

所 属：社会貢献推進機構スポーツプロモーション・オフィス

E-mail アドレス：h-okubo@nittai.ac.jp