

原著論文

## 大学生サッカー選手を対象としたアサーション・トレーニングの実践 —スポーツ場面への適用可能性と課題—

Implementation of Assertion Training for University Soccer Players: Examining  
Its Applicability in Sport Contexts

加藤 憲<sup>1)</sup> 竹中 優子<sup>2)</sup> 中山 亜未<sup>3)</sup> 山田 龍征<sup>4)</sup>  
松尾 元太<sup>1)</sup> 土屋 裕睦<sup>1)</sup>

Ken Kato<sup>1)</sup> Yuko Takenaka<sup>2)</sup> Ami Nakayama<sup>3)</sup> Ryusei Yamada<sup>4)</sup>  
Genta Matsuo<sup>1)</sup> Hironobu Tsuchiya<sup>1)</sup>

### Abstract

Communication plays an important role in enhancing team performance and team sports provide many opportunities for interaction with teammates. Therefore, providing communication support to athletes in team sports is essential to improve teamwork. The purpose of this study was to implement assertion training for 57 university soccer players and, using a mixed-methods design, clarify the extent to which assertion training is useful in sports settings, as well as the reasons for its evaluation. The assertion training consisted of a five-session program. After each session, the usefulness evaluation using a four-item scale was analyzed using the Wilcoxon signed-rank test, and the free-response evaluation reasons were analyzed using Steps for Coding and Theorization. Sessions 1, 3, 4, and 5 received significantly higher ratings, while Session 2 showed no significant difference. Analysis of the reasons for these ratings revealed positive factors such as [improved teamwork], [maintaining interpersonal relationships], and [emotional control]. However, negative reasons were also noted, including [discomfort] regarding applying assertiveness in sports contexts and [the perceived need for aggressive self-expression]. Thus, existing assertion training appears effective off the field but suggests limitations when applied in time-constrained situations like on the field. Future development and implementation of assertion training tailored to the sports context is required.

キーワード：コミュニケーション, チームスポーツ, 大学生アスリート  
communication, team sport, university athlete

---

1) 大阪体育大学

*Osaka University of Health and Sport Sciences*

2) 小田原短期大学

*Odawara Junior College*

3) 和歌山県立医科大学

*Wakayama Medical University*

4) 三幸学園飛鳥未来高等学校

*Sanko Gakuen Asukamirai High School*

## I 緒言

チームスポーツにおいて、コミュニケーションはチームワークを高めることや、高いパフォーマンスを発揮するために重要な役割を果たす。Dickinson and McIntyre (1997) が示したチームワークの概念モデルにおいては、2人以上のチームメンバー間で、決められた方法と適切な用語を用いて情報を交換する「コミュニケーション」が、チームワーク全体に影響を与えるとされている。また、スポーツのチームワーク行動の1つにコミュニケーションが含まれており (McEwan and Beauchamp, 2014)、コミュニケーションはチームワークの中核的要素といえる。Lausic et al. (2009) においても、テニスのダブルスでパフォーマンスの高いチームほど、情報交換の頻度が多く、試合中にアクションプランに関する発言も多かったと述べられている。チーム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、チーム内で効果的なコミュニケーションをとることが重要である (Sullivan and Short, 2011)。チームスポーツにおいてコミュニケーションが適切にとれなければ、戦術理解の不一致 (河津ほか, 2012)、パフォーマンス発揮の阻害 (岩永・笹場, 2019) といった、チーム機能を損なうことが指摘されている。したがって、コミュニケーションはチームがより効果的に活動するための重要な要因であると考えられる。

サッカーは、ピッチ内外の状況に応じて求められるコミュニケーションの形式や目的が異なる。ピッチ内では、短く即時的な声かけや非言語的合図を通じて瞬時に意思疎通を図ることが求められる (McLean et al., 2021)。一方、Raya-Castellano et al. (2023) は、ピッチ外では、ハーフタイムやミーティングにおいて、指導者が戦術理解や情動の調整を目的とした対話的コミュニケーションを行う重要性を指摘している。また、ピッチ外での継続的な対話や関係性の中で、チーム内の共有理解や心理的安全性が形成される (Malone et al., 2023)。したがって、サッカー選手には、状況に応じて柔軟かつ適切に自分の考えやアイデアを表現し、他者と意思

疎通を図るスキルが求められる。

自分の意見を伝え、相手を尊重するようなコミュニケーションスキルを向上させる方法としてアサーション・トレーニング (Assertion Training; 以下, AT) がある。アサーション (または、アサーティブな自己表現) とは、自分の考えや気持ちなどを明確に捉え、それを正直に、率直に、相手にわかりやすく伝えようとするものであると同時に、相手も同じように自己表現することを当然とし、相手の考え、気持ちを受け止め、理解しようとするような、相互尊重の精神と、相互理解を深めようという思いに裏づけられた自己表現である (平木, 2021a)。個人が持つアサーション能力はチームワークと正の関連があり (小川, 2013)、アサーションはチームパフォーマンス、チーム満足度を高める効果がある (Pearsall and Ellis, 2006)。これらのことから、アサーティブな自己表現ができるように支援することはチームワーク向上にとって重要だと考えられる。

ATは様々な領域で実践されているがスポーツ領域においては十分に検討されていない。教育領域では、大学新入生や中学生を対象としたATにおいて、アサーションの習得に加え、学校への適応やアイデンティティの確立といった効果が示されている (安達・安達, 2019; 市来ほか, 2022)。看護領域においては、ATにより人間関係の改善の理解が促進され、否定的感情への受容も高まることが報告されている (野末・野末, 2013)。このように、教育や看護の領域においては、ATの効果が検討されており、一定の効果があるということが明らかとなっている。スポーツ領域においても、高橋ほか(2019)がATを実践しているが、ATとチームビルディングを併用したものであるため、ATのみの効果検証はスポーツ領域においては十分に検討されていない。メンタルトレーニングは、高いパフォーマンスの発揮に向けた準備において重要で不可欠な要素であり (Pramanik and Chatterjee, 2023)、メンタルトレーニングの実践は科学的な理論に裏付けられ、現場に役立つ形で指導・実践することが必要である (土屋,

2016). ATは、スポーツ場面で頻繁に起こるコミュニケーションの問題を予防し、対処する上で大きな役割を果たす可能性がある(Connelly and Rotella, 1991). したがって、スポーツ領域におけるATの適用可能性を検討するにあたっては、ATの効果を検討することに先立ち、参加者がATの内容をスポーツ場面で活用可能だとどの程度認識するかを把握することが必要である。また、その認識の理由を明らかにすることは、スポーツ文脈に即したATを検討する上で重要であると考えられる。

そこで、本研究では、チームスポーツであるサッカーの部活動に所属する大学生サッカー選手を対象にATを実施し、ATの内容をスポーツ場面で活用可能だとどの程度認識するかを検討するとともに、その認識の理由を明らかにすることを目的とした。

## II 方法

### 1. 調査対象者・分析対象者

調査対象者は、体育系大学のサッカー部に所属する大学生サッカー選手57名(男性57名)であった。平均年齢は $19.32 \pm 0.99$ 歳、平均競技年数は $11.98 \pm 2.70$ 年であった。できる限り多くの参加者からのデータを収集し分析するために、各回のプログラムに参加したものを分析対象者とし、第1回は55名、第2回は51名、第3回、第4回は52名、第5回は42名であった。なお、欠測値の補完は行わず、各回の有効回答のみを分析対象とした。

### 2. 介入

ATは第一著者、第四著者が20XX年5月から8月にかけて、平木(2021b)を参考にしたATプログラムを実施した。ATは合計5回の講習会で構成され、1回の講習会は約1時間で実施した。第1回は、アサーションの基本的な概念について説明した。また、アサーティブ、攻撃的、非主張的な自己表現について、会話場面での具体例を用いながら説明し、それぞれの自己表現の特徴を解説した。第2回では、自己のものごとの見方や考え方やアサーションに関連づけて説明した。不合理的ではなく合理的に物事を捉えるためにはどうすればよいか、自分自身の価値観や認知の傾向に関する内容のディスカッションを行った。第3回では、自己表現と基本的人権の関係に関する内容を実施した。基本的人権において自己表現することは権利としてあるため、自分の意見を言っても良いということ、またそれは相手も同様であることを解説した。第4回では、日常場面や問題解決場面でのアサーションの活用方法について、「DESC法」(Describe:描写, Express:表現, Specify:提案, Choose:選択)を用いて説明した。意見の対立があった場合、「DESC法」を活用し、どのように対処するかをロールプレイや事例を通して実践した。第5回は、非言語的コミュニケーションに焦点を当て、特に怒りの感情に着目した内容を実施した。アサーションにおける感情の捉え方を説明し、怒りの感情の表出方法について解説した。(Table 1を参照)

Table 1. ATの概要

セッション	内容
第1回	アサーションについて
第2回	もの見方・考え方やアサーション
第3回	自己表現における基本的人権
第4回	日常場面・問題解決場面でのアサーション
第5回	非言語上のアサーション(怒りに着目して)

### 3. 調査手続き

本研究の測定として、各回のAT終了後に質問紙調査を実施した。AT実施前に、書面及び口頭で研究目的やデータの取り扱いについて説明し、同意書を記入してもらい、本研究への同意を得た。また、本研究は大阪体育大学の研究倫理委員会の承認を得て実施した(承認番号: 23-15)。

### 4. 調査内容

#### 4.1 属性

年齢、性別、学年、ポジション、競技年数、競技レベルについてたずねた。

#### 4.2 ATに関する評価

各回のAT終了時に、どの程度スポーツにおいて役立つと思うか、「1:全くそう思わなかった」から「4:とてもそう思った」の4件法でたずねた。

#### 4.3 自由記述

4.2における評価の理由を自由記述により回答を求めた。

### 5. 分析

AT各回の内容がスポーツ場面において役立つものとして評価された程度を検討するため、ATに関する評価の分析を行った。本項目では3が「そう思った」に対応する肯定的選択肢であったことから、「3」を基準値としてWilcoxon符号順位検定を行った。統計解析にはIBM SPSS Statistics ver.29.0.2を使用し、有意水準は5%未満に設定した。また、自由記述の分析方法として、Steps for Coding and Theorization (SCAT)を用いた。SCATは、1つだけのケースのデータやアンケートの自由記述などの、比較的小規模の質的データの分析にも有効だと言われている(大谷, 2011)。福士・名郷(2011)において、自由記述におけるSCATの分析方法が示されており、データ入力、グループ化、言い換え、概念化、ストーリーライン、理論記述の手順で分析される。以下に詳細な分析方法

を示す(福士・名郷, 2011を参照)。

1. データ入力: テキストデータを大谷(2008)の「SCATのフォーム」に入力する。
2. グループ化: 「SCATのフォーム」をデータ毎に短冊状に切り取り切片化し、似たもの同士の束に分類する。
3. 言い換え: グループ全体の文脈を踏まえて他の語句へ言い換える。
4. 概念化: グループ同士の関係から浮上してくる潜在的テーマを概念化する。
5. ストーリーライン: すべてのデータを組み入れた概念化の全体像を文章化する。

### 6. 理論記述

本研究も福士・名郷(2011)と同様の手順を用い、各回の自由記述を回ごとに整理したうえで、概念化、ストーリーラインの作成等を行った。なお、テキストデータは全て匿名化し、分析時には個人が特定できない状態で分析を行った。これらの作業はスポーツ心理学を専門としておりサッカー経験のある大学院生2名、社会学の博士号を取得し質的研究の経験のある大学教員1名の計3名で行った。各自由記述に対するグループ化や言い換え、概念化の妥当性、それらを踏まえて作成したストーリーラインおよび理論記述の整合性について、3名の解釈が一致するまで継続的に協議した。さらに、分析結果および解釈の妥当性を高めるため、スポーツ心理学を専門とする大学教員1名を加えて確認を行った。なお、分析過程の透明性を確保するため、Table 2に第2回の自由記述のうち〈チームとしての成長・成熟〉に分類された記述の分析例を示した。

## Ⅲ 結果

### 1. 各回のプログラムの評価

Wilcoxon符号順位検定を用いて各回のATの評価を分析した結果、第1回(中央値=4, 四分位範囲=1,  $Z = 5.10$ ,  $p < .001$ ,  $r = .69$ ), 第3回(中央値=3, 四分位範囲=1,  $Z = 2.50$ ,  $p < .05$ ,  $r = .35$ ), 第4回(中央値=3, 四分位範囲=1,  $Z = 3.53$ ,  $p < .001$ ,  $r = .49$ ), 第5回

(中央値 = 3, 四分位範囲 = 1,  $Z = 2.86$ ,  $p < .01$ ,  $r = .44$ ) は, 有意に高い評価が得られた. 第2回においては有意な差はみられなかった(中央値 = 3, 四分位範囲 = 1,  $Z = 0.02$ ,  $p = .84$ ,  $r = .03$ ). Holm 法による多重比較補正後も, 第1回, 第3回, 第4回, 第5回の有意性は保持された.

## 2. 各回の自由記述に関するストーリーライン

自由記述の分析結果について, グループを〈 〉, 概念を【 】で示す. 第1回では, 55の自由記述データを分析した結果, 14のグループと4つの概念を抽出した(Table 3). 第1回のストーリーラインは以下の通りであった.

プレー中では〈自己表現〉や〈感情のコントロール〉の重要性を理解し, 【制約状況下でのコミュニケーション】に役立つことが示された. コミュニケーションはプレー以外でもとることがあり, 特に〈戦術決定時における活用〉へとつながる可能性や, 〈スムーズな対立の解消・解決〉を促し, 【スポーツにおけるコミュニケーション】に役立つことが示唆された. また, 【チームスポーツにおけるコミュニケーション】だからこそ, 味方同士の〈対話〉の促進や〈チーム力の向上〉につながることを示された. しかし, 本当にアサーションは必要なのかといった〈違和感〉や, スポーツだからこそ〈攻撃的な

自己表現の必要性〉があるのではないかといった, アサーションに対する【疑問】も存在した.

第2回は, 51の自由記述データを分析した結果, 11のグループと6つの概念を抽出した(Table 4). 第2回のストーリーラインは以下の通りであった.

トレーニング内容が自分にとって役立つことができるといった【セッション内の構成の評価】が高かった. チームスポーツでは意見をぶつけるのではなく, 〈建設的な意見の交換〉が重要になり, チーム全体で【整合性を図る】ことが求められるだろう. 〈自己への気づき〉〈他者理解〉〈他者尊重〉といった, 【自己への気づき】だけではなく, 【他者への気づき】も促すことにつながった. また, 【チームビルディング】の側面において, コミュニケーションに関する〈チームスポーツにとって必要なものの再認識〉をしたり, より良いチームに向け〈チームとしての成長・成熟〉を促した. しかし, アサーションは日常的なものでありスポーツに〈般化不可能〉だと感じたり, 〈攻撃的な自己表現の必要性〉を感じるといった, アサーションに対する【違和感】もあった.

第3回は, 52の自由記述データを分析した結果, 12のグループと5つの概念を抽出した(Table 5). 第3回のストーリーラインは以下の通りであった.

Table 2. 自由記述における分析例

切片化した自由記述	グループ化の視点	グループ全体の文脈を踏まえた言い換え	グループ	概念
① 協力し合わないといけないスポーツなので自分の考えや相手の考えを同時に考えたほうがチームとしても良くなる	「協力の必要性」 「他者の考え方への着目」 「チーム全体へのポジティブな影響」という共通性に基づいて整理	自他の考え方や感情の違いを踏まえて関わることは, より良いチームづくりやチームの成長につながる	〈チームとしての成長・成熟〉	【チームビルディング】
② 特にチームスポーツでは, 全員が満足いくことは難しいが, 別の考え方として捉えることが大切				
③ チームスポーツにおいて, 1人ひとりの「らしさ」を理解し合うことで団結が強くなると考えるから				
④ 私はサッカーという団体スポーツで, 全員が異なる考え, 感情を抱いている. その中で, どのように解釈し, より良いチームづくりを築いていくべきかを学ぶことが出来たから				

Table 3. 第1回の自由記述の分類

グループ	代表的なテキストデータ
<b>【制約状況下でのコミュニケーション】</b>	
〈自己表現〉 (4)	プレー中に自分の意見を言うと言わないではかなり違ってくるから 自分のイメージのプレーを相手と共有する時に役立つと思ったから
〈他者尊重〉 (2)	プレーでうまくいかなかったときに、アサーティブな発言をすれば良いと思ったから 試合中や練習で敵、味方に対する言い方が変わらと思ったから
〈感情のコントロール〉 (5)	攻撃的すぎるとチームの雰囲気が悪くなってしまい、プレーにも影響が出ると思うから プレー中やプレー間でチームメイトと話し合う際にアサーションだと互いに良い気持ちになれてプレーに集中できる
<b>【スポーツにおけるコミュニケーション】</b>	
〈スポーツを実施する上での前提〉 (6)	スポーツで意見を主張することは大切だから スポーツにおいて味方同士でのコミュニケーションや監督とコーチと話すことは重要だから スポーツは互い話し合えないと成り立たないと思うから
〈戦術決定時における活用〉 (4)	ミーティングで発言しやすくなる プレーの部分の話し合いなど、相手の意図も聞き出すことができるから
〈コミュニケーションの方法〉 (8)	相手とのすり合わせの時の話し方で活かせる 試合中の掛け声や、指示に応用することができるから 人に何か伝える時、言い方1つでかわるから コミュニケーションの取り方が変わるようになると、より伝わりやすくなり先輩や指導者から吸収できるが増えると思ったから
〈関係性の深化〉 (3)	人間関係をより良いものにできるから スポーツでも、上のつながりや横のつながりがある中で、アサーティブでいるのがいいと思ったから
〈スムーズな対立の解消・解決〉 (4)	スポーツ中はより感情的になることが多く、意見の対立が増えるから 味方とうまくいかない時、相手の気持ちも理解することで言い合いも少なくなり、気持ちが伝わる
〈自他尊重〉 (4)	自分の意見も大切やし相手の意見も大切だから スポーツでも自分の意見だけではなく、相手の意見も聞くことが大切だと思ったから
<b>【チームスポーツにおけるコミュニケーション】</b>	
〈チーム力の向上〉 (3)	皆んながアサーションになることによってチームの絆や団結力がより深まると感じたから たくさんのチームメイトと関わりを持ちながら団体として活動するから
〈言語化〉 (4)	サッカーにおいて、他人に自分の思いを伝えることは重要だから 自分の意見をメンバーに伝えることがコミュニケーションの第一歩になるから。チームとしても改善すべきポイントである
〈対話〉 (5)	サッカーは合わないことが多いので、意見交換しやすいと思う チームスポーツは意志疎通がかかせないから チームスポーツにおいて対話は重要だと感じているから
<b>【違和感】</b>	
〈違和感〉 (2)	味方も全てライバルであり敵なので蹴落とすことが重要 またスポーツになると少し違うかなと思った
〈攻撃的な自己表現の必要性〉 (1)	スポーツでは攻撃的にならない時もあるし、アサーティブな表現（相手に角がたたない）ようにするともう手遅れの場合もあるから

※( )は出現頻度を表す

Table 4. 第2回の自由記述の分類

グループ	代表的なテキストデータ
<b>【整合性を図る】</b>	
〈建設的な意見の交流〉 (5)	意見が合わない時、学んだことを活用して理解して話すことで気持ちが伝わる プレーについて他者とコミュニケーションをとる時に、お互い納得いけるようになるから
〈戦術決定時における活用〉 (1)	ミーティングなどで活用できるから
<b>【自己への気づき】</b>	
〈自己への気づき〉 (6)	相手を変えるために強く言うのも大事だけど、自分が変わって相手も変えるという考えもあると感じたから 考え方ひとつで人の接し方や伝え方が変わるから
<b>【他者への気づき】</b>	
〈他者理解〉 (5)	相手の意見を理解しようとする大切さをしれたから 全員が同じ事を考えているわけじゃなく理由などあって考えているから
〈他者尊重〉 (4)	スポーツになると日常より個性や主張による違いを感じるが増えると思うから 他の人の考え方を尊重しながらスポーツを行うことができると思ったから
<b>【チームビルディング】</b>	
〈チームスポーツにとって必要なものの再認識〉 (5)	チームスポーツをする上で必要だと感じたから サッカーなどのチームスポーツでは特に活用していくべきだと思った
〈チームとしての成長・成熟〉 (4)	協力し合わないといけないスポーツなので自分の考えや相手の考えを同時に考えたほうがチームとしても良くなる チームスポーツにおいて、1人ひとりの「らしさ」を理解し合うことで団結が強くなると考えるから
〈歩み寄り〉 (2)	チームの中で共通理解や意見を合わせるために必要 スポーツをしていると、特に団体スポーツでは、人との関わりが必須なので、どんな関わり方をしたらいいのかが分かったから
<b>【セッション内の構成の評価】</b>	
〈セッション内の構成の評価〉 (5)	スポーツと照らし合わせて考えることもできた 傷つけてしまうこと前提での声かけの話が役立つと思った
<b>【違和感】</b>	
〈般化不可能〉 (10)	スポーツより日常的な場面で役立つことが多かったと思ったから 日常生活とスポーツではコミュニケーションの内容が違うと感じた スポーツと日常生活は状況が一致しない事があると私は考える。今日はどちらかという日常的なコミュニケーションスキルだったと感じた スポーツというより、日常生活のことに感じたから
〈攻撃的な自己表現の必要性〉 (1)	人によるが、アサーティブに表現していても現状変わらない人もいれば、サッカーはチームスポーツだから同じ方向を持つ必要があるから攻撃的なものも必要

※( )は出現頻度を表す

Table 5. 第3回の自由記述の分類

グループ	代表的なテキストデータ
<b>【意思表示】</b>	
〈あえてしない自己主張への気づき〉 (4)	要求するのに、ひかえめに言う人とそうでない人がいたことに気づいたから 主張しすぎるとまとまらないことがあると分かったから
〈自己主張の重要性〉 (4)	自分で考えて行動し、他人と比べずに自分自身を大事にすることで相手にも良い 自分の意見、実行したいことを他者に伝えることは大切である
〈組織内における自己主張〉 (5)	先輩や後輩にもしっかり自己主張することによってコミュニケーションがとれるから 年や地位にこだわらず発言をするというのは、チームスポーツにおいてとても役立つ考えだと思ったから
〈戦術決定時における意思表示〉 (5)	ミーティングなどのチームとして合わせる時にそう（役立つ）と思ったから 話し合いの中での主張が役立つから
〈スポーツにおける自己主張〉 (3)	プレーミスや自己主張などスポーツの面でも良くあるから アサーション権を知ることによってスポーツ中の意見の言い方などに繋がると感じたから スポーツでも自己主張する時があるから
<b>【対人関係の維持】</b>	
〈対人関係の維持〉 (9)	相手、味方でコミュニケーションをとれる 味方との良いコミュニケーション方法を知ったから サッカーは特に人とたくさん関わるので、アサーションを知っておけばためになるから 私たち団体スポーツをやっているものには、今日紹介された権利は必要になってくると思ったから
<b>【ヒューマン・エラーに対する認識】</b>	
〈失敗（エラー）の対処法〉 (5)	自分がした行動に責任をもつ権利などはサッカーのプレー中にも言えることだと思ったから 特に失敗した後や、自分のプレーに責任を持つ所など上手く活用できると思った プレーの中で判断や意思決定、ミスを許し、自身が決定権をもっている
〈失敗（エラー）の捉え方〉 (3)	特に団体スポーツでは、失敗が周りに影響するが、それをどのように捉えるべきであるかを考えることができたから 失敗をしても大丈夫と分かるだけで楽にスポーツが出来そうだから 失敗に対する意識や考えが変わると思うので役に立つと思う
<b>【セッション内の構成の評価】</b>	
〈セッション内の構成の評価〉 (6)	ミーティング時で自分も同じ状況になった事があるから ミーティングの例があったから
<b>【違和感】</b>	
〈アサーションの限界〉 (3)	スポーツでは常に状況が変わって言うタイミングのときにこのような考え方ができない スポーツではアサーティブな表現をするほど時間に余裕がない アサーションを考える余裕がないから
〈般化不可能〉 (2)	スポーツ中、プレイ中は、また少し違うのかなと感じた 自己主張しない権利はスポーツではよくないと思った
〈セッションに対する違和感〉 (3)	普段から使っている権利ばかりであった 自分からするとあたりまえのことであり、答えは人それぞれだから

※( )は出現頻度を表す

〈戦術決定時における意思表示〉に活用したり、〈自己主張の重要性〉を理解するだけでなく、〈あえてしない自己主張への気づき〉もあり、ただ【意思表示】をするだけでなく、状況によっては伝えないことも重要であると理解した。自分の意見を伝えることに関する権利は、権利を把握するだけでなく、権利を行使することによる【対人関係の維持】にも影響を与えた。特に人間は誰しもが失敗するという【ヒューマン・エラーに対する認識】では、〈失敗（エラー）の対処法〉に加え、〈失敗（エラー）の捉え方〉の変化が、行動の変化を促すことが期待できる。良い効果だけでなく、一方で、時間が限られている中で自己表現ではアサーティブに言えないといった〈アサーションの限界〉を感じたり、日常とスポーツは違うものであり〈般化不可能〉であるといった、【違和感】が残った。

第4回は、52の自由記述データを分析した結果、12のグループと7つの概念を抽出した（Table 6）。第4回のストーリーラインは以下の通りであった。

DESC法は〈制約状況下への活用〉や〈戦術決定時への活用〉というように、試合中に限らず、ミーティング場面においても【適用可能性】があることが示された。DESC法を用いてコミュニケーションをとることによって【他者尊重・他者理解】につながり、〈リーダーシップ〉だけでなく〈フォロワーシップ〉という【組織内における意思疎通】も促された。その他にも、【対人関係の維持】にも影響を与えることが明らかになった。〈スポーツにとって必要なものの再認識〉をし、改めてスポーツにおけるコミュニケーションの重要性を【再認識】した。一方で、〈アサーションの限界〉があり、アサーションはスポーツでは使えないのではないかと【違和感】があった。

第5回は、42の自由記述データを分析した結果、9のグループと4つの概念を抽出した（Table 7）。第5回のストーリーラインは以下の通りであった。

〈怒りのポジティブな働き〉として、怒りをスポーツへのパワーとして捉えると、良いパフ

ォーマンスにつなげることはできるが、〈怒りの両面的な働き〉もあり、怒りはスポーツにおいて悪いものだと捉えると、攻撃的行動につながる。このようなスポーツに対する【怒りの働きへの理解】が深まった。また、このことに関連して、怒りに関する〈スポーツにおける対処〉〈プレー中における対処〉の方法を認識し、相手の〈挑発への対処〉方法に対する【感情のコントロール】の理解にもつながった。実際に怒りをどのように表出すれば良いか〈具体的な使用方法の習得〉や、スポーツでの怒りの使い方について〈具体例の提示〉をすることによって、【セッション内の構成の評価】が高かった。

#### IV 考察

本研究の目的は、大学生サッカー選手を対象にATを実施し、ATの内容がスポーツ場面において活用可能だとどの程度認識されるかを検討するとともに、その認識の理由を明らかにすることであった。分析の結果、第1回、第3回、第4回、第5回の内容は基準値3に対して有意に高い評価が得られ、第2回は有意差が認められなかった。また、効果量に着目すると、第1回では大きい効果量が示され、第3回、第4回、第5回では中程度の効果量が示され、第2回では小さい効果量が示された（Cohen, 1988）。このことから、第1回の内容は比較的肯定的に高く評価された一方で、第3回、第4回、第5回の内容は肯定的に評価されつつも、その評価は一様ではなかったと考えられる。自由記述において、スポーツ場面においてATが役に立つと評価するポジティブな理由が多く抽出された。第2回の内容は他の回と比べ、スポーツに役立つという評価が得られなかった。第1回は、アサーションの基本的な概念の説明や、3種類の自己表現の説明といった基礎的な内容で構成されており、〈関係性の深化〉や〈スムーズな対立の解消・解決〉、〈チーム力の向上〉、〈対話〉といった、チームワーク向上に関するポジティブな評価理由が抽出された。コミュニケーションはチームワークの重要な要素であり（Dickinson and McIntyre, 1997）、アサーシ

Table 6. 第4回の自由記述の分類

グループ	代表的なテキストデータ
<b>【適用可能性】</b>	
〈制約状況下への活用〉 (6)	サッカー中に使えると思った 自分のプレーや味方とのプレーを合わせる時などに活用することで、いい話し合いができると思いました プレー中の指示や声かけに役立つと思ったから
〈戦術決定時への活用〉 (5)	スポーツの中でも会話する場面はたくさんあるから サッカーの中でも提案したり、されたりもするから ミーティングの時などに使えると思った
<b>【他者尊重・他者理解】</b>	
〈他者尊重・他者理解〉 (5)	相手の選択が予測できればあせらないですむ 人の意見をきくという意味ではとてもいい技法だと考えた 相手の意見もある程度考えた上で自分の意見言えたほうがよい
<b>【組織内における意思疎通】</b>	
〈リーダーシップ〉 (4)	先輩や後輩から要求されてもコミュニケーションがとれるから 指導者の立場、リーダーなどの立場だとより頻繁に使いそう（チームビルディング）
〈フォロワーシップ〉 (6)	先輩にも堂々と意見が言えるようになりそう 思っていることを先輩やコーチに伝えるときに役立つかなと思った 先輩に意見する時もDESC法を使って簡潔に発言できるから
<b>【対人関係の維持】</b>	
〈対人関係の維持〉 (5)	コミュニケーションがよりはかどりそうだと思います 攻撃的に言う場面で、相手にアサーティブに言うことで雰囲気も良くなると考えた 部活動の人間関係にも役立つと思ったから
〈コミュニケーションの方法・手段〉 (4)	難しそうだけど1つ1つの状況や感情を伝えやすくなりそうだから 物事を考えて色々な言葉の引き出しから考えて話すから
<b>【再認識】</b>	
〈チームスポーツにとって必要なものの再認識〉 (4)	特に集団スポーツのサッカーでは、意見を伝え、受け取り、討論することが大事だから チームスポーツでは特に、コミュニケーションが必須で、相手の意見の理解は役に立つと感じたから
〈スポーツにとって必要なものの再認識〉 (4)	常に意思疎通が重要視されるスポーツにおいて「DESC法」に乗っ取って話すことは大切だと感じたから スポーツはコミュニケーションが重要であり、DESCを利用することで、相手に対して上手く要求できるから
<b>【セッション内の構成の評価】</b>	
〈セッション内の構成の評価〉 (4)	どう伝えたら良いのかが分かったから 相手がどう思っているか、はいといいえ、どっちがきても答えられる考えが分かった
<b>【違和感】</b>	
〈アサーションの限界〉 (4)	DESCを考える時間がなさそう ピッチの中では話し合いの時間はあまり無い 試合中やトレーニング中に話す時間はあまりないから
〈般化不可能〉 (1)	どちらかという日常だと思ったから

※( )は出現頻度を表す

Table 7. 第 5 回の自由記述の分類

グループ	代表的なテキストデータ
<b>【怒りの働きへの理解】</b>	
〈怒りのポジティブな働き〉 (4)	怒りをパワーに変えたりもできるから 怒りの感情をプラスの意味で持つことによっていいマインドになる可能性があることを知れたから
〈怒りの両面的な働き〉 (4)	怒りの捉え方で良くも悪くも変わるから エネルギーとして良くも悪くもはたらくものだから
<b>【感情のコントロール】</b>	
〈スポーツにおける対処〉 (6)	自分の怒っている原因を探し見つけることで怒りをおさえられるから スポーツでもコミュニケーションやパフォーマンスに生きる部分があると思った 感情のコントロール力も大事だから
〈プレー中における対処〉 (8)	イライラする時間帯もあるので、頭は冷静にできると思う 感情がプレーにも影響しているし、それをコントロールすることはプレーをコントロールすることにもつながるから 相手選手や味方に怒りの感情をもつことがあるから 感情のコントロール次第で良くも悪くもプレーが大きく変わるから
〈挑発への対処〉 (2)	相手の挑発にのらなくてすむから スポーツでも、相手の挑発に乗ったら負けだと思うから、それを回避することができる
<b>【セッション内の構成の評価】</b>	
〈スポーツにおける有用性への気づき〉 (5)	チームワークを大切にする上で必要だと感じた 練習などに使えると感じたから あらゆる場面で適切に扱えばよいと思ったから
〈具体的な使用方法の習得〉 (5)	チームスポーツでは特に、チームメイトや指導者に対する怒りは付きものであり、それに対する適切な心の持ち方、表現方法を学べたから 今までならこの場面、相手に言葉ぶつけて終わりの場面が、気持ちを伝え合い、新しいアイデアにつなげられる伝える大切さを知った 試合で冷静になれる方法を学んだ
〈具体例の提示〉 (5)	最後にスポーツにおいて怒りが一概に悪いものでないと知れたから 怒りを少しでも心のかたすみに置いとく方が体がよく動くことがよく分かったから
<b>【違和感】</b>	
〈違和感〉 (3)	スポーツと日常は別物でないといけないから スポーツとは関係ないと考えた スポーツで感情をもつことはあまり良くないと思いました

※( )は出現頻度を表す

ンはチームワークと正の関連がある（小川, 2013）。加えて、第 1 回では他の回と比較して、最も大きい効果量が示されており、肯定的に高く評価されたことがうかがえる。そのため、スポーツ場面において、アサーティブな自己表現でコミュニケーションをとることは、チームワーク向上の効果が期待でき、アサーティブな自

己表現とは何か、具体例を用いながら説明するといった内容は、スポーツを対象とした AT においても必要だろう。しかし、〈違和感〉や〈攻撃的な自己表現の必要性〉といった、ネガティブな評価理由も得られた。発言形態に着目するとアサーションは適用場面が限定されるが、発言機能に着目すると適用場面が拡大する（三田

村・松見, 2010). サッカーは時間的制約がある中でプレーするため (Gershgoren et al., 2013), ピッチ内では特に短時間で自分の意見を伝えることが求められる。また, 男性大学生アスリートは女性大学生アスリートに比べ, 相互理解を深めるために口論や競争的な軽口といった, 否定的な対立コミュニケーションを用いる傾向が強い (Cunningham and Eys, 2007). これらのことから, ピッチ内の時間的制約がある中で自分の意見を伝える状況では, 発言形態が攻撃的な自己表現であっても, 発言機能としては味方への迅速な情報伝達や意思表示として機能している場合があると考えられる。したがって, スポーツ場面における自己表現を検討する際には, 攻撃的な自己表現とアサーティブな自己表現を対立的に解釈するのではなく, 発言形態と発言機能を区別した上で, 状況に応じた機能的な自己表現として捉える視点が必要である。

第2回は, 自身のものの見方や考え方, 物事が上手く進むように合理的に考えるにはどうするか, といった内容であり, 〈般化不可能〉といったネガティブな評価理由が得られ, 日常とスポーツは別のものとして捉えていることが示唆された。例えば, 攻撃的行動は, 日常では避けるべきものであるが, スポーツでは許される場合も存在する。特にコンタクトスポーツ選手は, 攻撃をすることもされることも仕方のないことだと認識している (Kerr, 2004). 平木 (2021b) で用いられている不合理的な信念等は日常的な内容であり, 本研究も同様のものを扱った。そのため, スポーツにおいて役立つという評価が得られにくかったと考えられる。実際に, 第2回では有意差が認められず, 効果量が他の回と比較して小さかったことから, 内容は理解されていても, スポーツ場面で役立つという認識には結びつきにくかった可能性がある。一方, 【整合性を図る】, 【チームビルディング】といった, ポジティブな評価理由も抽出された。自身の考え方や他者の考え方にふれ, 自他理解を深める機会として役立つため, スポーツに即した内容に修正して実施する必要があるだろ

う。

第3回では, 基本的人権と自己表現に関する内容で構成され, 【意思表示】, 【対人関係の維持】といった, コミュニケーションや人間関係に関するポジティブな評価理由が抽出された。先輩に対して怒りの感情を抱いていたとしても, 表現することが難しい (木野, 2000). 自分の意見や考えを表現することは, 権利として守られていることを認識することで, 先輩・後輩に関係なく, チーム内のコミュニケーションや人間関係が円滑になると考えられる。また, ミスの捉え方に関して, 【ヒューマン・エラーに対する認識】といったポジティブな評価理由が得られた。スポーツはミスがつきものであり, ミスをすることでネガティブ感情が喚起され, パフォーマンスが低下する場合もあれば, ミスがきっかけで集中力が向上することもある (周藤ほか, 2025). このようにミスはパフォーマンスに影響することもあるため, ミスに対する捉え方に関する内容は, スポーツを対象としたATでも必要になるだろう。一方で, 第3回の効果量は中程度であり, 第1回ほど大きい効果量ではなかったことから, 内容は一定程度肯定的に評価されつつも, その評価にはばらつきがあったと考えられる。実際に, 〈アサーションの限界〉や〈般化不可能〉といった【違和感】も残っていたことから, 内容の意義は認識されながらも, スポーツ場面への適用には課題が残っている可能性がある。特に権利として自己表現を捉える考え方は, 対話の余地があるピッチ外では有効に機能しやすい一方で, 瞬時の判断と反応が求められるピッチ内では, そのままの内容を活用しにくい可能性があるだろう。

第4回は, 日常会話や問題解決場面において, DESC法を用いてロールプレイを行った。この内容では, 〈制約状況下への活用〉や〈戦術決定時の活用〉, 【組織内の意思疎通】のようなポジティブな評価理由が抽出され, 様々な状況, 相手においてアサーティブな自己表現は有用であることが示唆された。ロールプレイという安全な場で練習し, その後対象者が自身の状況に応用していることが考えられる。特に立場が下

の場合（例えば、後輩）、自分の意見を伝える際に DESC 法を用いることが有効になる可能性がある。また、第4回では中程度からやや大きい効果量が示されており、DESC 法のような具体的な手法は比較的肯定的に評価されたと考えられる。しかし、〈アサーションの限界〉といったネガティブな評価理由も抽出された。プレー中は時間的な制約があるため (Gershgoren et al., 2013)、DESC 法を用いることが困難であると考えられる。そのため、ミーティング等のピッチ外の時間的に余裕がある状況が、より自他尊重の自己表現が適しているだろう。

第5回は、感情表現、特に怒りに関する内容で構成され、【怒りの働きへの理解】、【感情のコントロール】といった、感情の理解、認知に関するポジティブな評価理由が得られた。怒りを表出する行動は様々あるが、その中の代表的なものとして攻撃行動がある（木野，2008）。サッカーにおいて攻撃行動は、反則や警告、退場の対象となる場合がある（日本サッカー協会，2025）。しかし、競技レベルが高いアスリートは、怒りはパフォーマンスを促進させるものとして捉える（Robazza et al., 2006）。このようなことから、怒りを攻撃行動としてではなく、適切に表現するために、怒りをネガティブなものとして捉えない、感情に対する理解を深めるといった内容は、スポーツを対象とした AT においても必要なものになると考えられる。さらに、第5回では中程度の効果量が示されており、怒りへの対処や感情理解に関する内容は一定程度肯定的に評価されたと考えられる。自由記述では具体的な使用方法や具体例の提示に関する記述もみられたことから、感情に関する内容をスポーツ場面に即して具体的に提示したことが、肯定的な評価につながった可能性がある。

以上のことから、既存の AT 内容は、ミーティング等の時間的余裕のあるピッチ外の場面においては比較的役立つものとして評価された一方で、プレー中のように時間的制約が大きいピッチ内の場面では、その適用に限界があると認識されたと考えられる。実際に、第1回における〈攻撃的な自己表現の必要性〉、第2回に

おける〈般化不可能〉、第3回、第4回における〈アサーションの限界〉や〈違和感〉が示されており、参加者は既存の AT 内容をそのままスポーツ場面に当てはめることに一定の困難さを感じていたと考えられる。特に、サッカーのピッチ内では、時間的制約がある中で瞬時に意思決定し、短く即時的なコミュニケーションが求められるため (McLean et al., 2021; Gershgoren et al., 2013)、日常場面を前提として相手への配慮や相互理解を丁寧扱っている既存の AT 内容は、スポーツ場面に適用しにくい可能性がある。一方で、ピッチ外では、ハーフタイムやミーティングにおいて対話を通じて戦術理解や情動調整が図られ、また継続的な対話の中で共有理解が形成されることが述べられていることから (Raya-Castellano et al., 2023; Malone et al., 2023)、第1回における〈対話〉や〈スムーズな対立の解消・解決〉、第3回の【対人関係の維持】、第4回の【適用可能性】や【組織内における意思疎通】といった記述は、既存の AT 内容がピッチ外ではより活用されやすいことを示すものと考えられる。したがって、スポーツを対象とした AT を検討するにあたって、日常場面を前提とした既存の内容をそのまま適用するのではなく、スポーツ場面に自己表現を発言の形態だけでなく発言の機能の観点から捉え、状況に応じた機能的な自己表現として再構成していく必要があるだろう。

本研究の限界点として以下のものがあげられる。第一に、対象が体育系大学に所属する男子サッカー選手に限定されている。性別や競技種目、年齢が異なる選手へ応用する際は慎重に実施する必要がある。第二に、トレーニングプログラムの回数を重ねるにつれ、AT の参加者が減少傾向にあった。継続的参加の困難さや介入プログラムに対する受容度が影響した可能性がある。その他にも、参加者が大学生であることから、学業や部活動との両立による日程調整の難しさが参加者減少の理由として考えられる。そのため、各回で分析対象者が異なっており、結果の解釈には慎重さが求められる。第三に、評価指標がプログラムに対する自己報告式に限

られており、実際にチーム成果への効果を客観的に把握することに限界があり、効果の一般化には慎重を要する。今後は、女子選手やその他のチームスポーツを対象に検討したり、プログラム内容をスポーツの文脈に即した構成に修正する必要があるだろう。

## V 結論

本研究は、大学生サッカー選手を対象にATを実施し、ATの内容がスポーツ場面で活用可能なほどの程度認識されるかを検討するとともに、その認識の理由を明らかにすることを目的とした。既存のATは、特にミーティング場面等のピッチ外においては活用可能だと認識された一方で、日常場面を前提とした内容は、時間的制約の大きいピッチ内ではそのまま適用しにくい可能性が示された。したがって、今後はスポーツ場面における自己表現を発言形態だけでなく、発言機能の観点から捉え、状況に応じた機能的な自己表現として再構成した内容を含むATを検討することで、よりスポーツ文脈に即した実践につながるだろう。

## 謝辞

本研究の執筆にあたり、James Cook University Singapore 安田悠社先生に多大なご支援をいただきました。心より御礼申し上げます。

## 文献

安達知郎・安達奈緒子 (2019) 大学新生に対するアサーション・トレーニングの効果—適応感とアイデンティティ、自己受容に注目して—。教育心理学研究, 67(4) : 317-329.

Cohen, J. (1988) *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Connelly, D. and Rotella, R. J. (1991) The social psychology of assertive communication: Issues in teaching assertiveness skills to athletes. *The Sport Psychologist*, 5(1): 73-87.

Cunningham, I. J. and Eys, M. A. (2007) Role ambiguity and intra-team communication in

interdependent sport teams. *Journal of Applied Social Psychology*, 37(10): 2220-2237.

Dickinson, T. L. and McIntyre, R. M. (1997) A conceptual framework for teamwork measurement. In M.T. Brannick, E. Salas, and C. Prince (Eds.) *Team performance assessment and measurement: Theory, methods, and applications* (pp.19-43). Mahwah, NJ: Erlbaum.

福土元春・名郷直樹 (2011) 指導医は医師臨床研修制度と帰属意識のない研修医を受け入れられていない—指導医講習会における指導医のニーズ調査から—。医学教育, 42(2) : 65-73.

Gershgoren, L., Medeiros Filho, E., Tenenbaum, G. and Schinke, R. J. (2013) Coaching shared mental models in soccer: a longitudinal case study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7(4): 293-312.

平木典子 (2021a) アサーション・トレーニングの考え方とその広がり—表現法からコラボレーションへ。平木典子ほか編, アサーション・トレーニング活用術—さまざまな現場での臨床応用—。精神療法増刊, (8) : 6-15.

平木典子 (2021b) 三訂版アサーション・トレーニング—さわやかな〈自己表現〉のために—。日本・精神技術研究所。

市来百合子・栗本美百合・石井僚・佐藤朗・長友紀子・川村光・加々見良・市橋由彬・阿部孝哉・福田真人 (2022) 中学生への感情の理解を取り入れたアサーショントレーニング。次世代教員養成センター研究紀要, 8 : 9-15.

岩永美月・笹場育子 (2019) 試合における実力不発揮状態の改善に及ぼす声かけの影響。京都滋賀体育学研究, 35 : 19-33.

河津慶太・杉山佳生・中須賀巧 (2012) スポーツチームにおける組織市民行動, チームメンタルモデルとパフォーマンスの関係の検討—大学生球技スポーツ競技者を対象として—。スポーツパフォーマンス研究, 4 : 117-134.

Kerr, J. H. (2004) Rethinking aggression

- and violence in sport. London : Routledge.
- 木野和代 (2000) 日本人の怒りの表出方法とその対人的影響. 心理学研究, 70(6) : 494-502.
- 木野和代 (2008) 怒りの表出—怒りはどのように表に出されるのか—. 湯川進太郎編, 怒りの心理学—怒りとうまくつきあうため理論と方法—. 有斐閣, pp.39-58.
- Lausic, D., Tennebaum, G., Eccles, D., Jeong, A. and Johnson, T. (2009) Intra-team communication and performance in doubles tennis. *Research quarterly for exercise and sport*, 80(2): 281-290.
- Malone, M. K., Lord, R. and Lorimer, R. (2023) Contributing factors to the development of shared understanding within football teams. *Soccer & Society*, 24(6): 865-882.
- McEwan, D. and Beauchamp, M. R. (2014) Teamwork in sport: A theoretical and integrative review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1): 229-250.
- McLean, S., Salmon, P. M., Gorman, A. D., Dodd, K. and Solomon, C. (2021) The communication and passing contributions of playing positions in a professional soccer team. *Journal of Human Kinetics*, 77: 223.
- 三田村仰・松見淳子 (2010) 相互作用としての機能的アサーション. *パーソナリティ研究*, 18(3) : 220-232.
- 日本サッカー協会 (2025) サッカー競技規則 2025/26. 公益財団法人日本サッカー協会.
- 野末武義・野末聖香 (2013) 看護師を対象としたアサーション・トレーニングのプログラム評価. *明治学院大学心理学紀要*, 23 : 75-96.
- 小川祐一 (2013) アサーション能力とチームワークの関係—アサーション能力の高さはチームに良い影響を与えるのか—. *立教ビジネスデザイン研究*, 10 : 45-57.
- 大谷尚 (2008) 4 ステップコーディングによる質的データ分析手法 SCAT の提案—着手しやすく小規模データにも適用可能な理論化の手続き—. *名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要教育科学*, 54(2) : 27-44.
- 大谷尚 (2011) SCAT: Steps for Coding and Theorization—明示の手続きで着手しやすく小規模データに適用可能な質的データ分析手法—. *感性工学*, 10(3) : 155-160.
- Pearsall, M. J. and Ellis, A. P. (2006) The effects of critical team member assertiveness on team performance and satisfaction. *Journal of management*, 32(4): 575-594.
- Pramanik, P. and Chatterjee, S. (2023) Role of Mental Training in Sports Performance: A Critical Appraisal. *International Journal of Research Pedagogy and Technology in Education and Movement Sciences*, 12: 121-130.
- Raya-Castellano, P. E., Reeves, M. J., Cárdenas-Vélez, D., Fradua, L. and McRobert, A. P. (2023) The half-time talk: A mixed-method examination of youth-elite football coaches' behaviours and team-management strategies. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(3): 655-667.
- Robazza, C., Bertollo, M. and Bortoli, L. (2006) Frequency and direction of competitive anger in contact sports. *The Journal of Sports Medicine Physical Fitness*, 46: 501-508.
- Sullivan, P. J. and Short, S. (2011) Further operationalization of intra-team communication in sports: An updated version of the Scale of Effective Communication in Team Sports (SECTS-2). *Journal of Applied Social Psychology*, 41(2): 471-487.
- 周藤玲奈・関矢寛史・長田梨恵子・長田理子 (2025) ラリーポイント制競技の試合中に自己認識したミスがその後の心理・生理・行動面およびパフォーマンスに与える影響. *スポーツ心理学研究*, 52(2): 105-118.
- 高橋正則・難波皓平・猪俣克・磯貝浩久 (2019) 大学テニス部員のコミュニケーションスキル向上を目指した介入プログラムの効果. *総合文化研究*, 24(1) : 175-194.

土屋裕陸（2016）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）．大修館

書店，pp.146-150.

（受付日 2026/01/16 受理日 2026/06/02）