法政大学学術機関リポジトリ
HOSEI UNIVERSITY REPOSITORY

PDF issue: 2025-07-10

ボート競技における艇のパフォーマンス向上のための声がけ方略

HORIKAWA, Anna / SUZUKI, Fumiya / 堀川, 杏奈 / ARAI, Hirokazu / 鈴木, 郁弥 / 荒井, 弘和

(出版者 / Publisher)
法政大学スポーツ研究センター
(雑誌名 / Journal or Publication Title)
法政大学スポーツ研究センター紀要 / Bulletin of sports research center, Hosei University
(巻 / Volume)
34
(開始ページ / Start Page)
25
(終了ページ / End Page)
33
(発行年 / Year)
2016-03-31
(URL)
https://doi.org/10.15002/00012954

法政大学スポーツ研究センター紀要　34. 25-33(2016)

ボート競技における艇のパフォーマンス向上のための声がけ方略

Talking strategies to improve performance in boat rowing

堀　川　杏　奈（アグレ都市デザイン株式会社）
Anna Horikawa
鈴　木　郁　弥（法政大学大学院人文科学研究科修士課程）
Fumiya Suzuki 大学院生
荒　井　弘　和（法政大学文学部・市ヶ谷リベラルアーツセンター保健体育分科会）
Hirokazu Arai 准教授

要　旨

本研究では，艇のパフォーマンスがより高まるように，舵手が漕手に対してどのような声がけを行っているのかを明らかにした。参加者は，大学体育会ボート部に所属している，または，同部を引退した大学 1―4 年生の 16 名（男子 10 名，女子 6 名）であった。一対一の半構造化面接を行い，舵手の競技意欲を高めるための声がけ，舵手の一体感を高めるための声がけ，気候等の外的要因に対応するための声がけの 3 つの質問を行った。その結果，艇のパフォーマンス向上のために，舵手が漕手を大事にしていることがうかがえた。例えば，普段の生活から舵手が漕手とコミュニケーションを活発にさせ，その漕手がどのような性格をしているのか，また体調は優れているのだろうかなどと視野を広くもち，漕手一人一人のことをしっかりと理解していることなどが明らかとなった。

キーワード : 舵手，漕手，半構造化面接，コミュニケーション，スポーツ
Key words: cox, rower, semi-structured interview, communication, sport

Ⅰ．問題と目的

スポーツを行うにあたって，声がけはとても重要である[1)]。本研究では，ボート競技における声がけに着目し，研究を行った。

ボート競技において，選手は，漕手と舵手に分かれる。水上でボートに乗って，2000m を漕ぎ順位を競う。オールを持ち，座席（シート）が前後に動く場所に座り，脚力を使って速さを競い合い，レースをする競技である。ルールは単純であるが，競技の特性上自然条件，天候などに大きく左右されやすく奥が深い。ボート競技の発祥の地は欧米諸国等を中心に，世界的に行われている競技であり，オリンピック正式種目でもある。しかし，ボート競技に特化した研究は少なく，研究の実施が期待されている。

本研究では，艇のパフォーマンスがより高まるように，舵手が漕手に対してどのような声がけを行っているのかを明らかにする。

Ⅱ．方　法

1．参加者

参加者は，大学体育会ボート部に所属している，または，同部を引退した大学1－4年生の16名（男子10名，女子6名）であった。なお，本研究対象者は全員，大学体育会ボート部において，舵手としての選手経験がある。

2．調査期間

調査期間は 2014 年 11 月 13 日―11 月 28 日であった。

3．調査内容

以下の 3 つの質問を基本として，対象者の回答に応じて，さらに掘り下げて質問を行った。

1）舵手の競技意欲を高めるための声がけ

「漕手の競技意欲を高めるために，どのようなことに注意して声がけを行なっていますか？」という質問を行った。

2）舵手の一体感を高めるためについて

「舵手の一体感を高めるために，どのようなことに注意していますか？」という質問を行った。

3）気候等の外的要因に対応するための声がけ

「気候等の外的な環境要因に対応するために，どのようなことに注意して声がけを行っていますか？」という質問を行った。

4．調査手続き

埼玉県戸田公園の戸田オリンピックボートコースの周辺にある，各大学のボート部の艇庫兼合宿所にて，人通りがなくプライバシーが保たれている場所を選び，向かい合わ

せに立ちながら，インタビュー中に音が入らないようにし，自由に発言ができるように配慮した。

参加者に調査者は参加同意書とボールペンを参加者に配布し，口頭で同意書の説明を行った後で参加者に目を通してもらい同意書に署名を求めた。同意書には本研究の目的，目安として設定した所要時間，参加者への配慮として，気分を害する質問や健康上の理由でインタビューをいつでも休憩・中断する権利がある点を明記した。またプライバシー保護のため，個人情報や音声データは研究目的のためだけに使用されるということ，個人情報の取り扱いについては細心の注意を払うことを明記した。同意書の末尾に調査者の情報と連絡先を明記して，参加者の希望があれば調査結果のフィードバックを行うことができることを口頭で説明した。

参加者の同意が得られたのち，調査者は一対一の半構造化面接の説明を簡潔に行った。そして参加者にインタビューの開始を告げ，時間の計測を開始した。本インタビューの実施時間の目安は 30 分と設定した。また，インタビューの音声データを分析で使用するためインタビュー中は音声を参加者の同意の上で録音した。なお，本調査で使用した録音機器は SONY デジタルオーディオレコーダー ICR―S340RM であった。

インタビューは，調査者が用意した質問を参加者に投げかけ，参加者には活発で自発的な発言を自由に繰り返し行ってもらった。この際，参加者の発言の意図を歪曲するようなことが無いように留意しながら調査者は発言を行った。

面接の結果を分析するにあたっては，録音機に録音された会話の内容を文字に起こして逐語録を作成した。逐語録の作成は面接実施者が行い，その後，発言の内容を意味単位ごとに断片化し，一つ一つを個別の回答として扱った。

なお，本研究は法政大学文学部心理学科・心理学専攻倫理委員会において審査を受け，研究実施の承認を得ている。

5. 分析方法

はじめに，断片化された回答をいくつかの要素に分類し，分析を実施するための準備を行った。その後，回答内容を整理・集約するために，本研究では KJ 法 2）を採用した。KJ 法の 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，分析作業を行った。得られた回答を 1 つずつカードにした上で，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・検討した上で，それらのカードをカテゴリに整理・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。

以上の分析作業は，心理学を専攻している大学生 2 名，スポーツ心理学を専攻している大学院生 1 名の合計 3 名の共同作業によって実施された。なお，内容があいまいな回答および意味が不明瞭な回答は，分析の過程で除外した。

Ⅲ．結　果

1. 舵手の競技意欲を高める声がけ

舵手の競技意欲を高める声がけについての回答を整理・集約した結果，「アメみたいなムチ（n=6）」というカテゴリをはじめ，「良くない所を意識させないアメ（n=6）」，「アメ（n=5）」，「アメとムチ（n=6）」，「一人一人に合わせていく（個別性）（n=1）」，「漕手と舵手の立場に注意していく（n=1）」という 6 つのカテゴリが得られた（Table1）。

2. 舵手の一体感を高めるための声がけ

舵手の一体感を高めるためについての回答を整理・集約した結果，「練習前のミーティング（n=5）」というカテゴリをはじめ，「感覚（n=3）」，「練習後のミーティング（n=5）」，「練習前のミーティングと練習後のミーティング（n=3）」，「問題が起きた時の対処（n=3）」，「日常（n=3）」という 6 つのカテゴリが得られた（Table2）。

3. 気候等の外的要因に対応するための声がけ

気候等の外的要因に対応するための声がけについての回答を整理・集約した結果，「風と波（漕ぎ方に対して）（n=16）」というカテゴリをはじめ，「気候（n=5）」，「気温（n=2）」，「風と波（メンタル面に対して）（n=2）」という 4 つのカテゴリが得られた（Table3）。

Ⅳ．考察

以下では，本研究で得られた知見の中で，重要であると考えられる内容について中心的に考察を行っていくこととする。

舵手の競技意欲を高める声がけ

本研究でコメントを集約した結果，漕手の競技意欲を高める声がけの中の「アメみたいなムチ」に関しては，「漕手が漕いでいるうちに，集中力が切れないように，切り替えられるような声がけを多くして，改善してほしいところがあったら，強く言うのではなく，丁寧に伝えて，良いところは，とことん褒めてあげるようにしている」「長い時間練習をしていると，アップダウンで，集中力がとぎれたり，やる気の情緒が落ちてしまったりすることがあるので，その下げたまま練習をこなさないように，途中途中の休憩のときに，もう一度，意識をかえさせるようなことを言う」などという回答が得られた。これは，舵手が漕手に対して，改善してほしいところを率直にきつい言い方で伝えるのではなく，やる気や向上心を高めるような，前向きな声がけをしていることがうかがえた。

「良くない所を意識させないアメ」に関しては，「あまり，出来ないことを注意していくのではなく，出来ているところをどんどん褒めていく。練習の入りで良い雰囲気が作れると，全員にコールで，「ドライブ出していこう！」や「キープしていこう！」などの声がけが出来ることにつながっていくので，まずは，全体の雰囲気をよくするような声がけを心掛けている」「一緒に乗っている人が，自分の漕ぎが悪い場所とかを意識しすぎて，マイナスにばっかり考えてしまう事

がよくあるから，できるだけ，その人の良いところや，強みをみてあげて，良いところを伸ばしてあげるような声がけ」などという回答が得られた。この回答について，さらに掘り下げて聴いてみたところ，一人一人の漕手の欠点やクルー（チーム）全体の欠点に対して，クルー全体が意識をし始めてしまうと，そのクルーの良いところまでも失い始めてしまうといった意見が出た。この結果から，クルー全体の雰囲気づくりを大事にし，そこから漕手の競技意欲を少しずつ高めていることがうかがえた。

「アメ」に関しては，「コックスにおいて声かけが重要なので，いかに漕手にあともう少しということを知らせ，意識させて，「よっしゃあ，やるぞ！」といった闘争心を高めさせるような声かけ」「他の部員や他大学の人たちも頑張っているから，自分も頑張ろうという気持ちにさせるような声かけ」などという回答が得られた。これは，舵手が漕手に対して，漕手の漕ぎ方の改善点やパワー不足といった悪い面など，マイナスのことをいうのではなく，とにかく褒めるなどといったプラスの声がけをして，モチベーションアップに繋げていくということに全力を注いでいることがうかがえた。

「アメとムチ」に関しては，「何か漕ぎの癖がなおっていなかったらずっと言い続ける。癖が改善されて言ったら，良くなっているということをダイレクトに伝えてあげる」「改善してほしいところがあったら，ためらわずに直接言って，ここをなおすとまたさらに艇速が伸びるから，「ここをなおしていこう！」と伝えていく。その後，改善してほしいことばかりいいすぎると，モチベーションも下がってしまうから，少しでも良かったところがあったら言ってあげるようにし，モチベーションがさがらないようにそこでキープしている」などという回答が得られた。この回答から，良くない時は良くない，良い時は良いとはっきり漕手にダイレクトに伝えるなどして，アメとムチをバランスよくしていることがうかがえられる。

「一人一人に合わせていく（個別性）」に関しては，「普段の生活から，その漕手の日々の体調や癖，性格などをしっかり把握してレースにのぞむ」という回答が得られた。この回答について，艇上の練習では感じられない箇所を感じられるように，普段の合宿所生活でコミュニケーションをたくさんとるなどして，そこで漕手のことをより理解して，補うといった形で大事にしていることがうかがえた。「漕手と舵手の立場に注意している」に関しては，「あとは，漕手の立場に立って「頑張って」などの声がけはしないようにし，なるべく近い位置で声がけをしている」という回答が得られた。これは，舵手が漕手のことを客観的に見るのではなく，自分も漕手になった気持ちで声がけをしている。ハードな練習をしているときに，「頑張れ」などといった声がけをされても頑張って練習をしている立場からして，あまりモチベーションが上がらないという指摘を舵手が漕手から聴いた意見もこの回答の背景となっていると予想される。

舵手の一体感を高めるための声がけ

次に舵手の一体感を高めるための声がけの中の「練習前のミーティング」に関しては，「乗艇の前にミーティングをやり，そこで，その日の練習の目的意識を確認したり，個人的に一人一人と話をして，漕手が何を思っているのかを聴き，教えてもらったりするなどして，常に漕手の気持ちを理解してあげるように注意している」「練習前にミーティングを行い，そこで目標をたくさん立てるのではなく，「今日はここを頑張っていこう」と，一つを目標にして，乗艇にのぞみ，そこを意識しながら練習を行う」などという回答が得られた。これは，クルー全体と個人の課題や目標がたくさんある中で，全部の課題や目標をやろうとしてしまったら，ボート競技は合わせる事が重要な競技であるのに，漕ぎにもばらつきが出てしまい有意義な練習が出来なくなってしまう。なので，練習前にミーティングを行い，漕手と舵手の考えや意識を固めて，より効率の良い練習にしている事が考えられる。

「感覚」関しては，「目で見えることに関して，見てしまいがちになってしまうが，あまり見てしまうと気にしてしまうので，見ないようにしている。オールの動きなども，漕手の方から見てほしいと言われない限り，基本は見ないようにして，全て自分自身が艇に乗っている感覚で声がけをしているので，自分が艇の一部であるつもりになっている」「漕いだ経験がないので，まずは漕手の意見をしっかり聴いて，引退した OB の方と艇を一緒に乗る機会が結構あったので，OB の方の話を聴いて，漕ぐポイントや感覚などを教えていただいて，例えば，水をつかむとはなすや，艇が水の上を滑るなどを聴きつつ，特に自分の場合は，スタンコックスで艇に乗る場合があるので，ストロークとよく話をして，ストロークの漕ぎを後ろに伝えて，一体感を出すように心がけている」などという回答が得られた。これは，舵手が艇に乗っている時に感じる振動や揺れなどを感じられるために，少しでも艇の一部になったつもりで，進み具合などの感覚を大事にしていることが考えられる。

「練習後のミーティング」に関しては，「舵手と漕手が感じる艇の動きは全く一緒ではないので，練習後のクルーミーティングで，どこがいけなかったというのを整理するということを念頭において，クルーミーティングで出た意見と，練習中に撮影されたビデオをクルー全員で見るようにして，そこで出た漕手からの指摘をメモするようにして，漕手からの視点を大事にしている」「練習後にミーティングを行い，「今日はここがいつもよりよかった」「ここがもう少し出来た」などと意見を言い合って，思っていることをみんなでシェアして一体感をつくりあげるようにしている」などという回答が得られた。これは，同じ艇に乗っていても，舵手と漕手の乗る体制や目で見ている方向などが異なるため，漕手だけが感じたことや，反対に舵手だけが感じたことが必然と出てくる。そのため，それぞれが練習中に感じた事をシェアして意見をまとめることが重要になってくる。さらに，よ

り今後の練習を有意義なものにしていくために，練習中に陸上から撮影したビデオカメラの動画をクルー全員で観ながら漕手の漕ぎなどの気になった部分を指摘し合い，そこで自分たちの弱みや強みを新たに発見し，今後の練習につなげていくことが分かった。

「練習前のミーティングと練習後のミーティング」に関しては，「ミーティングなどで漕手の意見を聴いたりし，自分から積極的にコミュニケーションをとっていって，まず相手のことを聴くというのが大事で，自分の意見を押し付けるのではなく，漕いでいるのは漕手なので，漕手の意見をいろいろ聴いて，コミュニケーションをとっていき，その中で何か違うなぁと思ったら，自分の意見も述べていき，練習中の声がけの時には，漕手の立場に立って，どういう風に漕手に言ったら分かりやすく伝わるかというのを考え，決して自分目線にならないように，相手を理解することによって，相手も理解してくれたら，それが一体感につながっていくと思うから，そこを注意している」「練習の前と後にミーティングを行い，意識させるところなどを統一する」などという回答が得られた。これは，練習前のミーティングで，その時の練習の目標をクルー全員で統一させて練習を行い，練習後にもミーティングを行い，練習前のミーティングで立てた目標が達成できたかなどを再確認したりして，意見交換を活発にさせて一体感をより引き出せるようにしていることがうかがえた。

「問題が起きた時の対処」関しては，「もしも漕手と舵手の意見が食い違った場合は，自分の意見もしっかり言い，相手の意見もしっかり聴き，尊重し，お互いの意見交換を大事にして，一体感を高めている」「漕手と舵手との意見が食い違ってしまったら，漕手の意見からまず尊重してあげ，そこに自分の意見もうまくプラスしていき，より一体感を高めている」などという回答が得られた。これは，舵手が漕手の意見を親身に聞き入れ尊重することによって，漕手の方も舵手の意見を聴き入れてくれるということがうかがえた。お互いに意見がぶつかり合うことなく，対処していることがこの回答から分かった。

「日常」に関しては，「普段の生活でもコミュニケーションをとり，たくさん話すようにしていて，常に漕手の近い位置にいるようにしている」「サポートをやっていく中で，そこでしっかり信頼感を得ていく行動に注意している」という回答が得られた。これは，各大学のボート部のほとんどが寮生活を共にしているということが背景にある。舵手と漕手が同じ環境で暮らし，毎日顔を合わせる事になる寮生活では，必然的にコミュニケーションを取るので，舵手が自然とどんな風に漕手と接していけば良いのかが分かってくる。一緒に生活するうちに，その漕手の良いところも悪いところも見られることが出来る。寮生活の中で身に着けていく漕手との人間関係の作り方の基礎を学び，舵手が漕手とのよりよい人間関係を形成していることがうかがえた。

気候等の外的要因に対応するための声がけ

次に気候等の外的要因に対応するための声がけについて「気温」に関しては，「雨の日や，寒い日などは，体調を崩さないように，出来る限りの厚着で練習をするように声がけや，暑い日には，こまめに水分補給をするように声がけしている」「暑い日などは，積極的に水分補給をさせる」という回答が得られた。これは，冬などの寒い日に関しては，漕手が練習の途中で上着を脱いでしまうことがあり，そこから汗が冷えたりするなどして体調を崩す漕手が出てきてしまうことが背景にある。夏などの暑い日には，寒い日よりも汗のかく量が増すのでこまめに水分補給を摂らせて舵手の方から体調管理を促していることが分かった。

「風と波（メンタル面に対して）」に関しては，「天候によって漕手の気持ちも左右されるので，そこは，全員で声を掛け合うようにさせるような声がけをするなどして，下がらないように注意している」「コンディションの良い時は出来る限りのびのびと気持ちよく漕いでもらえるようにする」という回答が得られた。これは，どんなコンディションでも漕手に同じような精神力を持ってもらえるよう，舵手はその時のコンディションに応じて漕手に対応していることが分かった。

「気候」に関しては，「雨の日などは，グリップ（手もと）が滑りやすく，オールを離してしまう事がよくあるので，しつこく，グリップを放さないようにというのを言ったりし，艇に水が入るとだんだん沈んで，漕ぎにくくなるので，スポンジで水を外に出してなどの声がけをしている」「雨の日は，グリップが滑りやすくなっていて，グリップを強く握ってしまいがちなので，強く握り過ぎないように，こまめに伝えている」などという回答が得られた。これは，漕手は，ゴム製で出来ているグリップをつかみ，漕ぐのだが，雨が降るとグリップが滑りオールをはなしてしまうことが多い。オールをはなしてしまうとそのオールが漕手にぶつかる事故にも繋がってしまう。なので，回答から雨の日の対処法を考える舵手が多かった。

「風と波（漕ぎ方に対して）」関しては，「風が強く波が高い場合は，漕ぐ前や，漕いでいる最中に，オールが波にあたって艇を止めてしまわないように，オールを高めに抜いていこうなどの声がけをするなど，その時その時の気候に対応した声がけをしている」「コンディションが悪い時は，ブレードが波にあたってしまうなどの力みやすい要因ができてしまうので，上体をリラックスさせたりし，ハンドル操作も力ずくでコントロールさせないようにして，オールの重さを感じるぐらいを大事にし，自然に艇を感じながら，艇に合わせるようにということを言っている」「漕ぐという感覚というのは漕手の方が磨ぎすまされていると思うので，そういったところは，お互いの指摘をすることでまのがれるという風に思う」などという回答が得られた。ボート競技で一番漕ぎづらいコンディションなのは波である。風で波が立つことによって，オールが波にぶつかってしまったりして艇のバ

ランスが左右に傾き不安定になるなどのトラブルが起こってしまう。そこでトラブルをいかに減らし，波に対してどのように対処して，そのコンディションに漕ぎ慣れていくという対処法を考えている舵手が多いということが分かった。

総合考察

艇のパフォーマンス向上のために，舵手が漕手を大事にしていることがさまざまな角度の質問からうかがえた。例えば，普段の生活から舵手が漕手とコミュニケーションを活発にさせ，その漕手がどのような性格をしているのか，また体調は優れているのだろうかなどと視野を広くもち，漕手一人一人のことをしっかりと理解していることが明らかとなった。その他に，練習では漕手の意見を常に優先に考え，行動に移していることが見受けられた。常に漕手に，最高潮のパフォーマンスを出してもらえるように，舵手にはさまざまな取り組みがあることが言える。

本研究の限界と今後の課題

本研究の限界として，今回は 1―4 年生を対象として調査を行ったため，ボート競技の経験年数で状況や条件などに言及することができなかった。しかし本研究によって明らかとなった，舵手が漕手を全面的に理解する姿勢がさまざまな角度において見られたという結果は，今後ボート競技者にとって良い信頼関係を築くために重要な要因であると考えられる。今後は，同じボート競技経験年数ごとに分けて調査を行うことが期待される。

謝辞

本研究を行うにあたり，調査に参加していただいた皆様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。

引用文献

1）名取洋典（2007）. 指導者の言葉がけが少年サッカー競技者の「やる気」に及ぼす影響　教育心理学研究 , 55, 244-254.
2）川喜田二郎（1970）. 続・発想法　中央公論新社

表 1-1　漕手の競技意欲を高める声がけについての回答

カテゴリ名	選手 (舵手) の回答
アメみたいなムチ (7)	漕手が漕いでいるうちに，集中力が切れないように，切り替えられるような声がけを多くして，改善してほしいところがあったら，強く言うのではなく，丁寧に伝えて，良いところは，とことん褒めてあげるようにしている
	長い時間練習をしていると，アップダウンで，集中力がとぎれたり，やる気の情緒が落ちてしまうことがあるので，その下げたまま練習をこなさないように，途中途中の休憩のときに，もう一度，意識をかえさせるようなことを言う
	漕ぎに癖がある選手へは，上からものを言うようには絶対せず，やんわりと，「～していこう！」とプラスになるような言い方でいい，漕ぎが改善していったら，その漕ぎを継続していけるように，「褒める」と「プラスの言い方」の二つを言っていく
	インペラ (リアルタイムに艇速を表示する機械) というものをつけており，それを見てこまめに艇速を伝えるようにして，どういう風に漕げば艇速が上がるのかというのも，インペラを見ながら伝えて，すごく良い時の漕ぎをコンスタントに続けられるように，艇速に対してのモチベーションをキープできるように意識している
	「これじゃあ負けてしまう...」などの否定的な事を言うのではなく，「もっと上げていこう！」や「この艇速大事にしていこう！」などポジティブな声がけをするようにしている
	「～するな！」ではなく「～しよう！」など，ちょっとした言葉の使い方にも注意し，気を配るようにしている
	パドルなどのきついメニューの時に難しい言葉を言っても頭に残らないので，オノマトペ (擬声語) を用いて，例えば，一本の漕ぐ力をより強くさせるように「グっ！と突き放そう！」などと音で表現して伝えていく

表 1-2　漕手の競技意欲を高める声がけについての回答

カテゴリ名	選手 (舵手) の回答
良くない所を意識させないアメ (6)	一緒に乗っている人が，自分の漕ぎが悪い場所とかを意識しすぎて，マイナスにばっかり考えてしまう事とがよくあるから，できるだけ，その人の良いところや，強みを見てあげて，良いところを伸ばしてあげるような声がけ
	あまり，出来ないことを注意していくのではなく，出来ているところをどんどん褒めていく。練習の入りで良い雰囲気が作れると，全員にコールで，「ドライブ出していこう！」や「キープしていこう！」などの声がけが出来ることにつながっていくので，まずは，全体の雰囲気をよくするような声がけを心掛けている
	漕手から，こういうことを言われてもやる気が起きないと指摘されたことは，言わないようにして，自分自身も漕手経験があったから，漕手の気持ちになって，どのようなことを言われればやる気が起きるかと考えながら声がけをしている
	漕手によって声をかけることは違うとおもうのだが，常に，どの漕手の意欲も落とさないように，元気に全員で声をかけあっている。漕手にあわせて声がけをしている
	やる気が損なわれないように，出来るだけその時その時の練習の時に良いところを褒めるようにしている
	いくら頑張ってもあまり艇が進まない時，「もうひと頑張り！」などと，全員で頑張っていこうという意識をもたせる
アメ (6)	とことん盛り上げ，モチベートしていくような声がけ
	まず，第一に褒めて選手の意欲を高めるようにしている
	良いところがあったらすぐに褒めてあげることを心掛けている
	コックスにおいて声がけが重要なので，いかに漕手にあともう少しということを知らせ，意識させて，「よっしゃあ，やるぞ！」といった闘争心を高めさせるような声がけ
	他の部員や他大学の人たちも頑張っているから，自分も頑張ろうという気持ちにさせるような声がけ
	基本的には小さい事でも良かったところがあれば，「いいよ～いいよ～！」といってあげて，意欲を高めさせている

表 1-3　漕手の競技意欲を高める声がけについての回答

カテゴリ名	選手 (舵手) の回答
アメとムチ (6)	自分のチームの部員たちは，あまりメンタルが強い人が多くはないので，基本的に注意は具体的には言うが，罵倒は絶対にしない
	何か漕ぎの癖がなおっていなかったらずっと言い続ける。癖が改善されていったら，良くなっているということをダイレクトに伝えてあげる
	同じことを言っているとマンネリ化してしまうから，いろいろ，声がけのバリエーションを豊富にしている
	漕手によって，褒めることや，注意するなどを使いわけたりしている
	出来ている部分はとことん褒めて，漕手が気持ちよく漕げるように褒めてから直してほしいところを言うようにしている
	改善してほしいところがあったら，ためらわずに直接言って，ここをなおすとまたさらに艇速が伸びるから，「ここをなおしていこう！」と伝えていく。その後，改善してほしいことばかりいいすぎると，モチベーションも下がってしまうから，少しでも良かったところがあったら言ってあげるようにし，モチベーションが下がらないようにそこでキープしている
一人一人に合わせていく (個別性)(1)	普段の生活から，その漕手の日々の体調や癖，性格などをしっかり把握してレースにのぞむ
漕手と舵手の立場に注意している (1)	あとは，漕手の立場に立って，「頑張って」などの声がけはしないようにし，なるべく近い位置で声がけをしている

表 2-1　舵手の一体感を高めるための声がけについての回答

カテゴリ名	選手 (舵手) の回答
練習前のミーティング (5)	練習前に目標をしっかり決めて練習を始めるのは絶対
	乗艇の前にミーティングをやり，そこで，その日の練習の目的意識を確認したり，個人的に一人一人と話をして，漕手が何を思っているのかを聴き，教えてもらったりするなどして，常に漕手の気持ちを理解してあげるように注意している
	練習前のミーティングや，練習中もまず自分の意見を述べる。そこで，意見が同じならば，同じ意見の通りにまとまっていく
	まず全員で意識を高めるときに，そのパフォーマンスを共有する。何をどうするかというのを毎回の練習時に決めて，それをしっかりやっていくこと
	練習前にミーティングを行い，そこで目標をたくさん立てるのではなく，「今日はここを頑張っていこう」と，一つを目標にして，乗艇にのぞみ，そこを意識しながら練習を行う
練習後のミーティング (5)	舵手と漕手が感じる艇の動きは全く一緒ではないので，練習後のクルーミーティングで，どこがいけなかったというのを整理するということを念頭において，クルーミーティングで出た意見と，練習中に撮影されたビデオをクルー全員で見るようにして，そこで出た漕手からの指摘をメモするようにして，漕手からの視点を大事にしている
	艇上で一人一人話すことを積極的にやらせて，そこで漕手からのフィードバックをもらうようにしている
	なるべく漕手の意見を取り入れて，漕手から聴いた意見をちゃんと自分なりにまとめて考えて，さらに漕手と協力して意見を固め，一体感を出している
	何度も話し合いをし，考えていることが食い違わないように一体感を高めている
	練習後にミーティングを行い，「今日はここがいつもよりよかった」「ここがもう少し出来た」などと意見を言い合って，思っていることをみんなでシェアして一体感をつくりあげるようにしている

表 2-2　舵手の一体感を高めるための声がけについての回答

カテゴリ名	選手 (舵手) の回答
感覚 (3)	漕いだ経験がないので，まずは漕手の意見をしっかり聴いて。引退した OB の方と艇を一緒に乗る機会が結構あったので，OB の方の話を聴いて，漕ぐポイントや感覚などを教えていただいて，例えば，水をつかむとはなすや，艇が水の上を滑るなどを聴きつつ，特に自分の場合は，スタンコックスで艇に乗る場合があるので，ストロークとよく話をして，ストロークの漕ぎを後ろに伝えて，一体感を出すように心がけている
	目で見えることに関して，見てしまいがちになってしまうが，あまり見てしまうと気にしてしまうので，見ないようにしている。オールの動きなども，漕手の方から見てほしいと言われない限り，基本は見ないようにして，全て自分自身が艇に乗っている感覚で声がけをしているので，自分が艇の一部であるつもりになっている
	漕手からも，感覚的なフィードバックをされる事がよくあるので，そこで話を共有していく事を心掛けている
練習前のミーティングと練習後のミーティング (3)	ミーティングなどで漕手の意見を聴いたり，自分から積極的にコミュニケーションをとっていって，まず相手のことを聴くというのが大事で，自分の意見を押し付けるのではなく，漕いでいるのは漕手なので，漕手の意見をいろいろ聴いて，コミュニケーションをとっていき，その中で何か違うなぁと思ったら，自分の意見も述べていき，練習中の声がけの時には，漕手の立場に立って，どういう風に漕手に言ったら分かりやすく伝わるかというのを考え，決して自分目線にならないように，相手を理解することによって，相手も理解してくれたら，それが一体感につながっていくと思うから，そこを注意している
	乗艇の前と後に必ずミーティングをするようにして，漕手一人一人の意見を聴きながら，自分の意見も言い，漕手たちがそこで何を思っているのかが分かるから，練習では，漕手の思っていることを大事にし，取り入れるように注意している
	練習の前と後にミーティングを行い，意識させるところなどを統一する

表 2-3　舵手の一体感を高めるための声がけについての回答

カテゴリ名	選手 (舵手) の回答
問題が起きた時の対処 (3)	もしも漕手と舵手の意見が食い違った場合は，自分の意見もしっかり言い，相手の意見もしっかり聴き，尊重し，お互いの意見交換を大事にして，一体感を高めている
	漕手が自分の漕ぎに対して疑問があった場合は，どういう感じなのかを説明して，理解してもらっている
	漕手と舵手との意見が食い違ってしまったら，漕手の意見からまず尊重してあげ，そこに自分の意見もうまくプラスしていき，より一体感を高めている
日常 (3)	普段の生活でもコミュニケーションをとり，たくさん話すようにしていて，常に漕手の近い位置にいるようにしている
	サポートをやっていく中で，そこでしっかり信頼感を得ていく行動に注意している
	普段の食事も一緒にとるようにしており，どうでもいい会話などもして，そこで，違った角度からも一体感を出すようにしている

表 3-1　気候等の外的要因に対応するための声がけについての回答

カテゴリ名	選手 (舵手) の回答
風と波 (漕ぎ方に対して)(16)	風が強く，波が高いときなど，ビビッて漕ぎ幅が小さくならないように注意し，常に大きさを維持させるような声がけをしている
	風が強く波が高い場合は，漕ぐ前や，漕いでいる最中に，オールが波にあたって艇を止めてしまわないように，オールを高めに抜いていこうなどの声がけをするなど，その時その時の気候に対応した声がけをしている
	風が強い日などは，オールが舞い上がらないように意識させるような声がけをおこなっていて，天候が良いときは，積極的に攻めさせるような声がけをしている
	波が高い日などは，どうしても艇のバランスが崩れてしまい，漕手の体にも負担がかかってしまうので，しっかりオールをあげて漕ぐことを意識させるような声がけ
	コンディションが良いときには，漕ぎやすい分，技術面の練習を強化させるような声がけ
	あまりにも，悪いコンディションに慣れていない場合は，漕手からも，自分からもハンドル起動などの細かいポイントを指摘していく (100 mおきぐらいに)
	コンディションが悪い時でも，一番前でキャッチして後ろまで引くというのは変えさせずにする。ハンドル起動に関しては，漕手の感覚に任せて，細かい事は自分からはほとんど何も言わない
	コンディションの良いときは，艇が水面を滑っていく感覚を大事にしようということを大事にしている
	コンディションが悪い時は，ブレードが波にあたってしまうなどの力みやすい要因ができてしまうので，上体をリラックスさせたり，ハンドル操作も力ずくでコントロールさせないようにして，オールの重さを感じるぐらいを大事にし，自然に艇を感じながら，艇に合わせるようにということを言っている
	風が強い時には休憩時間を少なめにさせて，ポンポンと艇を動かすように，声がけをしている
	コンディションが悪い時は，漕ぎがバラバラになりがちなので，とりあえず，キャッチ (入水) など一点を合わせるようにしている
	逆風の時は，良いコンディションの時以上に大きく漕ぐことを意識させる
	オールの操作が難しくなってくるので，立てた状態を長く作らないように，素早く入水するようにというような声がけをしている
	逆風の時はとりあえず，自分の持っている力を最大限に引き出すことを言っている
	漕ぐという感覚というのは漕手の方が磨ぎすまされていると思うので，そういったところは，お互いの指摘をすることでまのがれるという風に思う

表 3-2　気候等の外的要因に対応するための声がけについての回答

カテゴリ名	選手 (舵手) の回答
気候 (5)	悪天候の日は，艇のバランスが崩れて，波にオールがひっかからないようにするために，身体を力まず，リラックスさせるようにといった声がけをしている
	ボートをする上で，さまざまな気候に左右されてしまうのは仕方ないので，そこでいかにその天候に対応させた漕ぎができるかというのも練習の中で取り入れ，声がけもその場面に応じたことを言うようにしている
	雨の日や，寒い日などは，体調を崩さないように，出来る限りの厚着で練習をするように声がけや，暑い日には，こまめに水分補給をするように声がけしている
	雨の日は，グリップが滑りやすくなっていて，グリップを強く握ってしまいがちなので，強く握り過ぎないように，こまめに伝えている
	悪天候のときなど，艇のバランスが崩れないように，ブレードワークをしっかりそろえさせる
気温 (2)	雨の日や，寒い日などは，体調を崩さないように，出来る限りの厚着で練習をするように声がけや，暑い日には，こまめに水分補給をするように声がけしている
	暑い日などは，積極的に水分補給をさせる
風と波 (メンタル面に対して)(2)	天候によって漕手の気持ちも左右されるので，そこは，全員で声を掛け合うようにさせるような声がけをするなどして，下がらないように注意している
	コンディションの良い時は出来る限りのびのびと気持ちよく漕いでもらえるようにする