

## 若手研究者コラムリレー

### 野中 由紀 (のなか ゆき)



#### プロフィール

筑波大学 体育系 助教 ラケット・バットスポーツコーチング論(卓球)研究室

日本体育・スポーツ・健康学会の専門領域: 体育方法

E-mail: [nonaka.yuki.go@u.tsukuba.ac.jp](mailto:nonaka.yuki.go@u.tsukuba.ac.jp)

- 〔学歴〕 筑波大学 体育専門学群卒  
筑波大学大学院 人間総合科学研究科卒(体育学修士, コーチング学博士)
- 〔職歴〕 株式会社ミキハウス  
株式会社十六銀行  
日立化成工業株式会社  
筑波大学 非常勤講師  
長崎県教育庁競技力向上対策課  
学習院大学 非常勤講師  
SVS Strock(オーストリア)  
筑波大学 体育系 特任助教



2012-2013 SVS Strock  
European Champions League 第3位



2024 筑波大学  
インカレ 女子団体 優勝

#### わたしの研究

##### コーチング現場の実践を明らかに・ 研究からコーチング現場の発展を!

5歳から卓球競技を始めましたが、昨今テレビに取り上げられるようなエリートコースではなく、全国大会出場レベルで楽しく競技をしていました。しかし、高校1年時に、筑波大学の学内プロジェクト研究(学プロ)の研究対象者となり、長期的に科学的根拠に基づいたコーチング指導を受けたところ、メキメキと実力を伸ばし、全国上位の実力をつけることができました。理にかなった合理的なコーチング内容に感銘を受け、それ以来、自分自身を実験台としてどこまでレベルアップできるか研究を重ね、後発ながら世界ランキング59位まで上り詰めることができました。

上記のような実践をきちんと論文として残したいと思い、博士課程に進学。現場の詳細を明らかにする難しさに直面しながらも、日々進歩するコーチング学研究的動向を注視し、様々な手法に取り組みました。世界トップレベルのゲームの特徴を明らかにするためにゲームパフォーマンス分析を実施。次に、実際にそのゲームを行っていた世界トップレベル選手数名へインタビュー調査を実施し、そのゲームの特徴に至るまでの競技力向上のプロセスを明らかにしました。これが博士論文となります。

その後、国際大会レベルにおいて、試合中にどの技術をどのタイミングで使用するかを状況判断する動感能力について、明らかにする研究も行いました。また別の視点から、角度検出センサー付きラケットを用いた、初心者レベルに対する卓球コーチング法の研究にも着手し、自身がこれまでに受けたコーチングをもとに考案した、センサーの示す合図に従って試技を実施することで、初心者が躓き、指導者も指導に苦慮する技術の獲得を容易にする試みにも取り組んできました。

#### わたしの渾身の論文・書籍・記事

野中 由紀, 中村 剛, 安藤 真太郎: 卓球競技における状況把握能力に関する例証分析—女子カット主戦型選手の打法選択に関して—。スポーツ運動学研究/34/pp.33-51, 2021-12



#### (なんでも帳)

私のコーチング論の根底には「マルチにセルフコーチングできる選手の育成」という考えがあります。私自身、学プロ開始時より、国際的に活躍できる人材になるために、選手としては常に自分自身で何でもできる選手になることを求められました。競技計画・実行はもちろんのこと、対外交渉、遠征手配、現地での行動ほか、自分で情報を入手し、判断していくことを常にトレーニングされていたこともあり、国際大会(ワールドツアー)を年10大会以上回ってWRを上げたり、オーストリアのチームと契約して、ラケット1本で自分の価値を証明する世界で戦うことができました。※もちろん、そのように指導をしてくださった指導者をはじめ、たくさんの支援者・協力者の存在あってこそその成果です。

特に海外では、環境獲得、生活基盤の安定、大会時には最高のパフォーマンスを発揮するための準備を、適切に交渉して要求する必要があり、指示待ちでは達成できません。しかしこれらは、レベルは違えど、国内全国大会、県大会、市大会においても、本来やることは同じです。

選手時代にこれらのトレーニングを受けたことは、現在指導者になった際にも、非常に生きています。私が指導者としてコーチングに携わる選手にも、本人の目指すところと相談しながらですが、そういった能力を身に付けながら、ピークや引退後を見据えて、競技力向上をしてほしいと考えています。

競技計画の立案では、図1のような「コーチングを考えるうえでのフレーム」を常に念頭に置いて、各選手、チームの計画を立てるようにしています。ご興味を持っていただけた方は、是非、意見交換させていただきたいです!

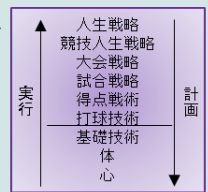


図1 コーチングを考えるうえでのフレーム

#### 日本体育・スポーツ・健康学会 若手の会からのお知らせ

2018年8月に日本体育・スポーツ・健康学会若手の会が発足しました! → メーリングリスト登録フォーム:

<https://goo.gl/forms/zGMPdPq5fY3kcB5q2>

学会大会、研究会等の開催や報告者募集に関する案内、公募や助成金情報等に関する情報提供を配信予定です。皆様からも、メーリングリストで周知したい情報がありましたら、下記までご連絡ください。

[taikugakkaiwakate@gmail.com](mailto:taikugakkaiwakate@gmail.com)

