

**コンディションノート『Atleta』が指導者・選手 700 名超に
「新型コロナウイルス感染症と部活動の関係に関するアンケート調査」を実施
～部活動は“スポ根”からデジタルシフトし“スポ com(コミュニケーション)”の時代に～**

株式会社エムティーアイが提供する、スポーツチームをサポートするコンディションノート『Atleta(アトレータ)』は、サービスを利用中の指導者や選手を対象に「新型コロナウイルス感染症と部活動の関係に関する調査」を行いました。

本調査では、指導者や選手 700 名超から回答が寄せられ、新型コロナウイルス感染症の流行をきっかけに 7 割以上の指導者、過半数の選手がコミュニケーション方法をデジタルにシフトしたことがわかりました。また、半数以上の指導者がトップダウン型の指導・管理を見直し、長時間の練習を前提とした指導方法を改めたことや、約 8 割の選手がより自主性をもって限られた時間の中で技能向上を目指す練習方法に転換するなど、部活動において指導者や選手たちにもたらした影響が明らかになりました。

コロナ禍の影響により、部活動が“スポ根”から、デジタル技術やコミュニケーション手段を活用した“スポ com(コミュニケーション)”の時代へと急速に変化しています。

調査実施時期:

2021年11月16日(火)～11月23日(火)スタッフを対象に実施

2021年11月23日(火)～11月30日(火)選手を対象に実施

調査方法および人数:『Atleta』にて調査 765名(スタッフ90名、選手675名)

■新型コロナウイルス感染症の流行で対面練習が減り練習実施方法の変更が余儀なくされるチームも

Q:対面での練習日数や時間数に変化はありましたか?

はじめに、指導者に2020年4月から2021年9月の緊急事態宣言などの発令中、対面練習の時間に変化があったかを聞きました。練習が「無くなった」8.0%、「大幅に減った」58.6%、「やや減った」26.4%となり、合わせて93.0%が「無くなった」、または「減った」と回答しました。

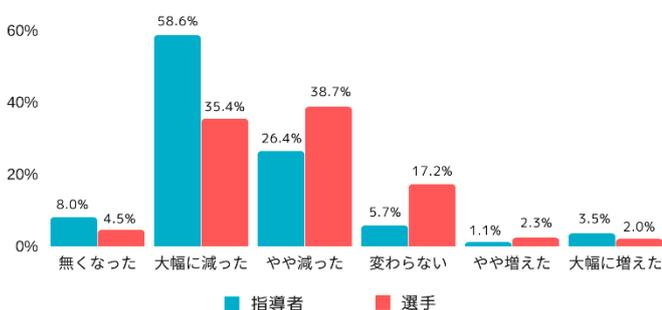
また、選手からは「無くなった」4.5%、「大幅に減った」35.4%、「やや減った」38.7%となり、合わせて78.6%の選手から練習時間が「無くなった」、または「減った」との回答が寄せられました。なお、初めて全国的に緊急事態宣言が発出された2020年4月以降に入学した1・2年生の選手からの回答もあるため「変わらない」が17.2%となっており、チームに加入した頃には既に感染拡大防止に配慮した練習方法に変わっていたことがうかがえます。

Q:自主練習の日数や時間数に変化はありましたか?

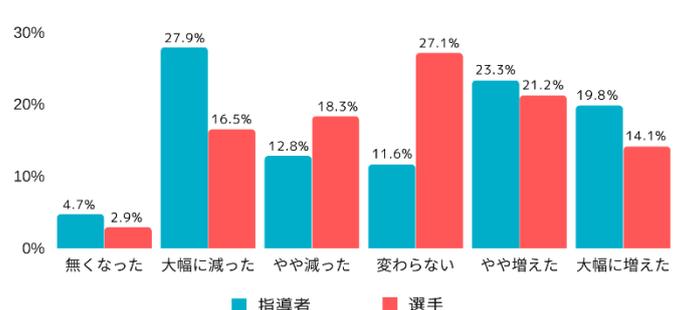
次に、自主練習にはどのような変化があったのかを指導者に聞いてみると、「無くなった」4.7%、「大幅に減った」27.9%、「やや減った」12.8%と回答した人の割合が合わせて45.4%となった一方、「やや増えた」23.3%「大幅に増えた」19.8%を合わせると43.1%となりました。

また、選手からは「無くなった」2.9%、「大幅に減った」16.5%、「やや減った」18.3%で合わせて37.7%が減ったと回答し、「やや増えた」21.2%、「大幅に増えた」14.1%で合わせて35.3%が増えたと答え、「変わらない」は27.1%でした。

対面での練習日数や時間数に変化はありましたか



自主練習の日数や時間数に変化はありましたか



感染拡大を回避するために自主練習を含め、練習自体を減らしたチームと、対面での練習に制限がある分、自主練習に力を入れたチームがおおよそ半々に分かれる結果となりました。

■コミュニケーション量は「変わらない」が指導者 3 割弱に対し、選手は 5 割弱と認識に差がある結果に

Q:選手同士のコミュニケーションの量に変化はありましたか？

続いて、指導者から見た選手同士のコミュニケーション量の変化について聞きました。「無くなった」3.5%、「大幅に減った」27.1%、「やや減った」30.6%となり、合わせて 61.2%が選手間のコミュニケーションが減ったと回答しており、「変わらない」は 27.4%となりました。

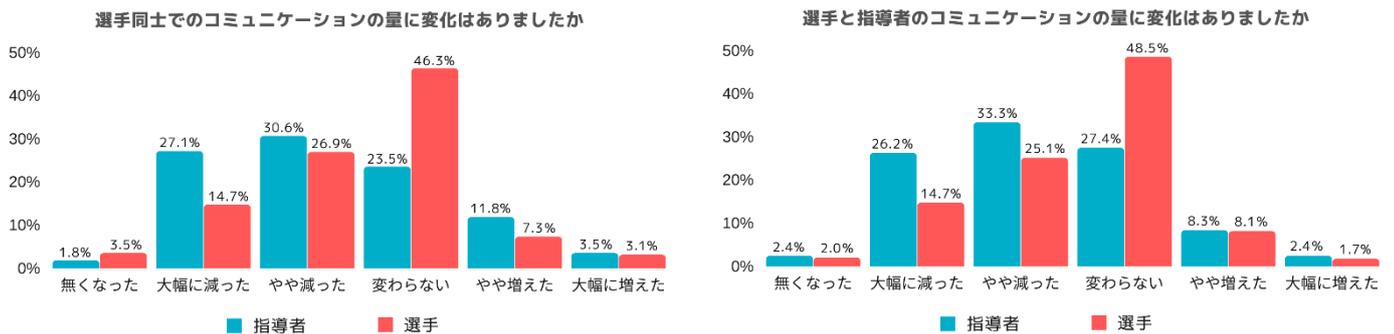
選手は「無くなった」1.8%、「大幅に減った」14.7%、「やや減った」26.9%、合わせて 43.4%が減ったと回答しています。一方、「変わらない」と回答した人は 46.3%となり、指導者と比べコミュニケーション量が「変わらない」と認識している選手が多い結果となりました。

Q:選手と指導者のコミュニケーションの量に変化はありましたか？

また、指導者に、選手と指導者間のコミュニケーションについて聞くと「無くなった」2.4%、「大幅に減った」26.2%、「やや減った」33.3%で、合わせて 61.9%となり、「変わらない」は 27.4%となりました。

選手からは「無くなった」2.0%、「大幅に減った」14.7%、「やや減った」25.1%で合わせて 41.8%となり、「変わらない」と回答した人は 48.1%で半数近くとなりました。

指導者はコミュニケーションが減ったと認識している人が多い一方、選手は変わっていないと認識している人が多くなりました。



■トレーニング用アプリやオンラインミーティングツールなどのデジタルのコミュニケーションツールが活躍！

Q:指導者と選手、選手同士のコミュニケーション手段に変化はありましたか？

では、コミュニケーション手段に変化はあったのでしょうか？「変化があった」と回答する人が指導者で 73.3%、選手で 52.6%となり、コロナ禍で過半数のチームがコミュニケーション方法も変えていたことがわかりました。

Q:コロナ禍で最も活用したコミュニケーション手段を教えてください。

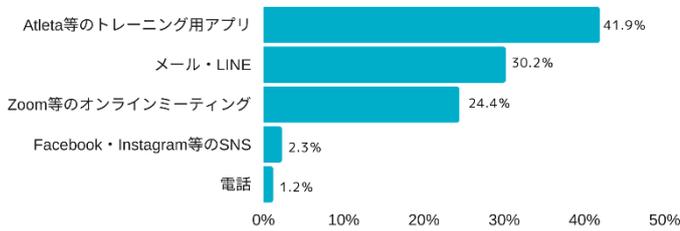
コミュニケーション方法にも変化があるなか、指導者に最も活用したコミュニケーション手段について聞くと、「Atleta 等のトレーニング用アプリ」41.9%、「メール・LINE」30.2%、「Zoom 等のオンラインミーティング」24.4%という結果となりました。

選手からは「メール・LINE」61.6%、「Zoom 等のオンラインミーティング」20.2%、「Atleta 等のトレーニング用アプリ」10.2%との回答が寄せられました。

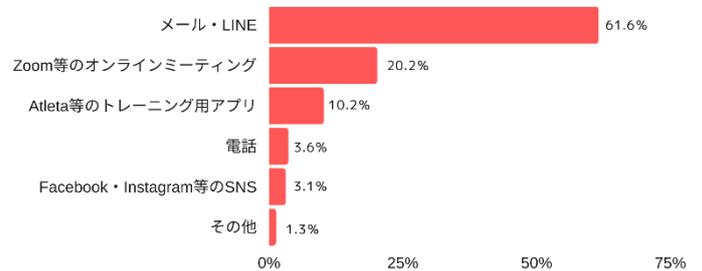
指導者の自由回答をみると「『Atleta』を通じて指導者から選手一人一人にコメントを書いてフィードバックする事で課題や、強みを認識させ、個人の強化につながった」という意見がありました。コロナ禍で選手の体調管理やコンディショニングに特化した『Atleta』のようなトレーニング用アプリが有効活用されていたようです。

選手は、「メール・LINE」「Zoom 等のオンラインミーティング」が 8 割を占めて、対面での練習実施が制限される状況下でも様々なデジタルツールを活用しコミュニケーションを重視していたことがうかがえます。

コロナ禍で最も活用したコミュニケーション手段
指導者のみ回答



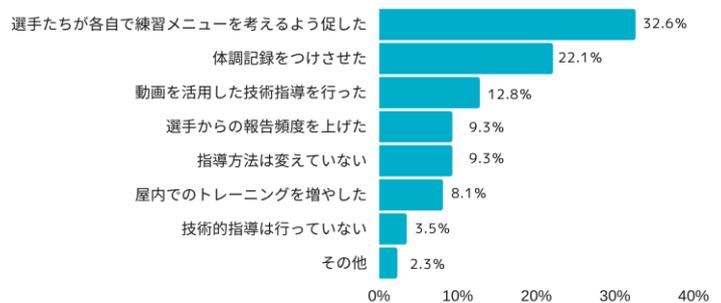
コロナ禍で最も活用したコミュニケーション手段
選手のみ回答



■半数以上の指導者が選手の自主性を重んじた指導方法に転換！練習方法を変えた選手は8割近くに上る
Q: 指導方法をどのように変えましたか？一番よくあてはまるものを選んでください。(指導者のみ回答)

指導方法を変更せざるを得ない状況だったチームの指導者に、どのように指導方法を変えたのか聞いてみると、「選手たちが各自で練習メニューを考えるよう促した」32.6%、「体調記録をつけさせた」22.1%となり、半数以上の指導者が技能向上に向けて選手自身にやるべきことを考えさせたり、体調記録をつけて自己管理させるなど、自主性を重んじた指導方法に転換したことがわかりました。これまで指導者が指示していた練習メニューや体調管理について、選手が主体的に考えて実践することが求められているようです。

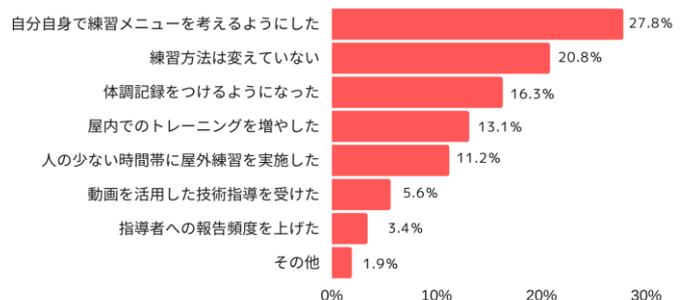
指導方法をどのように変えましたか
指導者のみ回答



Q: 練習方法をどのように変えましたか？一番よくあてはまるものを選んでください。(選手のみ回答)

選手に練習方法をどのように変えたか聞いたところ、「自分自身で練習メニューを考えるようにした」27.8%、「体調記録をつけるようになった」16.3%、「屋内でのトレーニングを増やした」13.1%、「人の少ない時間帯に屋外練習を実施した」11.2%、「動画を活用した技術指導を受けた」5.6%、「指導者への報告頻度を上げた」3.4%でした。「練習方法は変えていない」という回答も2割ほどありましたが、8割近い選手が練習方法を変えていたことがわかりました。

練習方法をどのように変えましたか
選手のみ回答



技能向上に向けて行った独自の取組みに関する自由回答では「YouTubeなどでアスリートの動きを細かく見て研究した」、「自身の課題を明確にし、解消できるようにした」、「時間が限られている中で何をすべきなのかをしっかりと理解して練習するようになった」、「強豪校のメニューなどを参考にして自分に合い、かつ、論理的な練習計画をたてた」などの回答がありました。練習方法や時間に制限があるなか、どうすれば成長につながるのか選手自身が考え、動画などを活用して技能向上に努めていたようです。

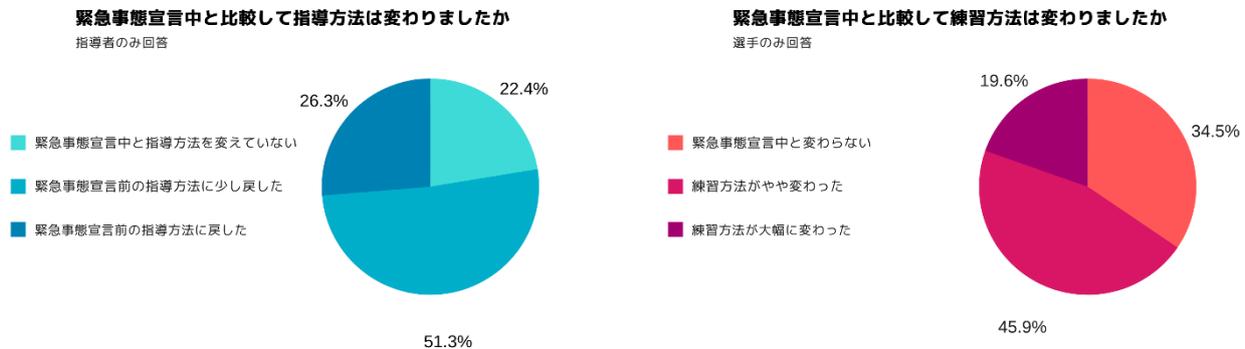
■コロナ禍で変更を余儀なくされた指導や練習方法が短時間で効率的な新たな練習方法として定着！

Q: 2021年10月に緊急事態宣言が解除されましたが、緊急事態宣言中と比較して指導方法は変わりましたか？(指導者のみ回答)

最後に、指導者に4回目の緊急事態宣言が全国的に解除された今年10月以降、指導方法に変化はあったのかを聞いたところ「緊急事態宣言中と指導方法を変えていない」22.4%、「緊急事態宣言前の指導方法に少し戻した」51.3%、「緊急事態宣言前の指導方法に戻した」26.3%でした。

Q:緊急事態宣言中と比較して練習方法は変わりましたか？(選手のみ回答)

選手から緊急事態宣言解除後の練習方法の変化について聞くと「緊急事態宣言中と変わらない」34.5%、「練習方法がやや変わった」45.9%、「練習方法が大幅に変わった」19.6%となりました。



上記の結果から、コロナ禍において採用した指導や練習方法を現在も継続している指導者、選手が7割以上であることがわかりました。

指導者からの自由回答では「指導や練習方法をオンライン化したところ、記録に残りやすいなどのメリットがあったため継続している」、「短い時間でも効率的な練習方法を実践するようになった」「練習時間の長時間化、教員の長時間労働も問題となる中、短時間で集中して練習を実施するようになった」という意見が寄せられました。

コロナ禍において余儀なくされた指導や練習方法の変化が、かえってチームにプラスの影響をもたらして定着するというニューノーマル時代のチーム像が見られるアンケート調査結果となりました。

今後も『Atleta』は、指導者と選手間の円滑なコミュニケーションや日々のコンディショニングのサポートを強化することで、選手のモチベーションやチームのパフォーマンスを最大限に発揮できる環境の実現を目指します。

◆『Atleta』について

『Atleta』は、部活動などのスポーツチームの「コンディショニング」と「コミュニケーション」をサポートする機能を備えたサービスで、これまで全国で1,000を超える部活動、クラブチームに利用されています。コンディショニングの機能では、日々の体調や疲労度、食事や睡眠などの生活習慣に関するデータやトレーニングの内容、時間、強度などを選手が記録し、指導者はそれを一覧で確認できるため、直接目が届かない状況でも選手のコンディションを把握することが可能です。コミュニケーションの機能では、指導者からチーム全体や個人々人に向けたメッセージ、ファイル、動画の配信や、選手との双方向のやりとりなど、チームのコミュニケーションをより深めるオンラインツールとして利用できます。



サービス詳細はこちら: <https://www.climbfactory.com/atleta/>

※LINE 及び LINE ロゴは、LINE 株式会社の登録商標です。

※「Zoom」、Zoom ロゴは、Zoom Video Communications, Inc.の商標または登録商標です。

※YouTube は、Google LLC の商標です。

報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ 広報室
TEL : 03-5333-6755 FAX: 03-3320-0189
E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: <https://www.mti.co.jp/>

サービスに関するお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ CLIMB Factory 事業部
TEL: 0120-400-342 (9時~17時)
E-mail: info@mti.co.jp