

長期的なアスリート育成の再考 — 行動科学的方法

Rethinking Long-Term Athlete Development—A Behavioral Approach

Ian Jeffreys, Ph.D.

School of Health Sport and Professional Practice, University of South Wales, Pontypridd, Wales

要約

長期的なアスリート育成(LTAD: Long Term Athletic Development)は、多数のモデルとその可能性を説く論文が存在するにもかかわらず、青少年スポーツプログラムにおける統一的方法としての地位を得るまでには至っていない。単独の成功事例が複数あるとはいえ、LTADの体系的な活用はまだまだ判然とせず、明らかに何か齟齬がある。LTADの活用には行動の変化が必要であるため、その観点をLTADの方法に織り込むことが重要である。本稿は行動科学から得られるいくつかの基本原則を考察し活用することにより、実社会におけるLTADの活用を推進する道を探ることにする。

はじめに

過去20年以上にわたり、長期的なアスリート育成(LTAD)は、青少年アスリートの潜在的な運動能力を育成する最適な方法として支持されてきた。また同時に、生涯を通じて身体活動を促進するモデルをも提供している。だがそれにもかかわらず、普遍的な受け入れ、特に等しい活用はまだまだ判然としない。英国やカナダなどのように、一部のスポーツでLTADの方法を取り入れることを政策としている国もあるが、それが標準となっているとはいえない。同様に、LTADの枠組みが設定されている国でも、通常、その活用方法は地方レベルで大きな違いがある(1,2,12)。多数のモデルが提案されているにもかかわらず、アスリートがその運動能力の可能性を最大限伸ばすことのできる体系的で長期的な育成プログラムにアクセスできる立場から、我々は依然遠く離れている。明らかに何か齟齬がある。この潜在的に強力な手段がその可能性を完全に発揮するためには、新たな方法を検討する必要がある。

新しい考え方—理論より実践

今日、LTADの潜在的モデルが多数あり、この方法を支持するポジションステイメントも不足しているわけではない(7)。それらは行動を方向づける大きな助けではあるが、注意すべき重要なことは、LTADの多くの概念は直感的には理解できるが、LTADの全領域にわたる決定的なエビデンスは依然明確ではなく、モデルを現場で実践する方法がほとんど知られていないことである(12)。LTADモデルの体系的な活用法や生じた結果を説明した詳細な記録は決定的に不足しているため、それらの情報がやがて入手できた場合に限り、LTADの活用の複雑さについて、より優れた理解が可能となるだろう。したがって、LTADは今のところまだ、広く一般に受け入れられた理論というよりも、むしろ探求すべき予備的概念とみなす必要がある。それでもなお、LTADが競技者の育成において理に適った方法を提供することは確かであり、またその方法が、競技パフォーマンスのための能力開発システムを構築する適切な枠組みを提供することは間違いない。

したがって、モデルの数が増え、LTADに関する認識が高まっているにもかかわらず、青少年アスリートを指導するコーチやスポーツ団体の多くがこの方法を彼らの仕事に活用していないのはなぜかを考えることが重要である。結果的に、バランスの悪い育成プログラム、過剰なまでの試合重視、基礎能力への取り組みの失敗など、LTADが解決しようと意図した問題の多くがいまだ残されている。それならば、LTADの活用を促進するには、個別の研究と追加モデルの開発を通してさらなるエビデンスを収集すべきなのだろうか？あるいは異なる方法が必要なのだろうか？LTAD理論の破綻か、実践の失敗か、という考え方が啓発的なのは、まさにこの点である(16)。LTAD理論は普遍的に支持されているわけではないし、さらに進化を続ける必要がある(12)。しかし、理論の欠陥は重大な問題ではなく、現在の差し迫った課題は実践の失敗であると論じることができるだろう(1,2,12)。そしてこの問題に取り組まない限り、LTADは難解でわかりにくい印象のまま残されるだろう。

実践が問題であるならば、考察の焦点をこの理論の包括的な理解から、なぜそれが実践されないのかを分析することに移す必要がある。重要なことは、LTADのような革新的方法の成功は、革新自体だけでなく、その革新的方法を採用し実践する個人の能力に負うところが大きいということである(1)。したがって、LTADがアスリートに十分な影響を与えようとするならば、単により多くの理論を生み出すことから、実践を促進できる方法を調査し、この方法をいかに実践できるのかに焦点を移す必要がある。

長期的なアスリート育成が成功するためには、行動の変化がきわめて重要である

きわめて重要なことは、LTADが何らかの影響を及ぼすことができるかどうかは、その活用に重要な役割を果たす人々が自分の行動を修正できるかにかかっている。まず第一にLTADの概念を受け入れること、そして次に、その活用を促進することである。LTADの原理を競技現場で活用するのはコーチである。したがって、LTADの採用と実践は、それぞれの指導環境で活動するコーチたちが担っている(1)。とはいえ、モデルを実際に現場で実施する方法は、今のところほとんど知られていない(12)。LTADが成功するとすれば、特に、モデルを実際に活用する局所的なレベルにおいて、多数の重要な関係者の行動を変える必要がある。認識すべき重要なことは、行動の変化を起こすための効果的な対策を策定するには、ストレングス&コンディショニング(S&C)で伝統的に用いられてきたのとは全く異なる知識ベースと方法が必要だということである。これは、S&Cはひとつの学問分野から習得できないこと、また多くの専門分野のスキルを必要とすること、さらに、何らかの問題を見る際には、視野の広い広角レンズを通して見る必要があることを示している(5)。LTADがこれまでになく十分に効果を発揮できるとしたら、LTADがなぜ重要なのかについて説得力のある説明を展開し、いかなるシナリオにも効果的に展開できる仕組みを提供することを保証しなければならない。そのためには、S&Cは、狭い生理学だけにに基づく典型的な方法から抜け出し、運動制御や心理学そして行動科学などの幅広い知識を取り入れることが必要である。

経済学から学ぶ

異なる方法で物事を行なうためには、従来とは違う様々な観点から挑戦を評価することがしばしば必要となる。これらの異なる考え方は、複数の視点から問題を分析することによって得られることが多く、したがって、通常S&Cに直接関連のない幅広い分野からその知識を活用しなければならない(5,9)。科学に基づく学問領域であるためには、S&Cにおける思考は通常アリストテレスの論理によって導かれる。すなわち還元的手法を用いて変数を分離し、因果関係を決定しようとする(6,9)。この方法を基本とすると、人は誰でも入手できる最高のエビデンスに基づいて合理的な判断をすると信じる傾向がある。このような論理的方法は古典派経済学にも広まった。ここでは意思決定はホモエコノミクス(homoeconomicus)の概念に基づいて行なわれると仮定された。すなわち、人は入手できる完全なエビデンスに基づいて、常に最善の決定を行なう合理的な存在である、という意味である(14,15)。

他方、人間の行動の研究は、人の意思決定が常に合理的とは限らないことを明らかにした。人間の決定はしばしばより感情的なレベルで行なわれ、多数の仮定とバイアスによって具体化されることが示された(11)。これは行動経済学の発達をもたらした。それは、意思決定に影響を及ぼす因子を理解することを専門に行なう学問領域である(11,15)。その結果、人間の行動を説明するのに役立つ多くのエビデンスが発見され、人の決定が古典的な思考には従わず、エビデンスに矛盾することさえある、いくつかの特異的状況が説明された(8)。この行動科学の分野はこ

れまでに、人間の意思決定は常に合理的とは限らないこと、また様々なバイアスや経験則が意思決定の過程全体に影響を与えることを明確に示した(10,14,15)。さらに、これらのバイアスは個人や環境、そして体系的な様式に作用することがありうるため、行動は複数の因子が複雑に混じり合った結果である。したがって、これらを理解しようと試みることは人々がなぜ決定するかを説明するのに役立つ、それゆえに、私たちが人々を最適な決定に向かって「少しずつ動かす」ための方法を開発することに役立つことができる(14)。長期的な育成の効果的な活用が行動の変化に依存することを前提とすると、この情報を用いることは、強力な手段となる可能性のあるLTADの採用を増加させるために利用できる重要な洞察を提供できるだろうという考えは、合理的であると思われる。

行動に影響を及ぼす主なバイアス

我々は自分自身を論理的で客観性のある人間だとみなしたが。すなわち人は入手できるデータの公平な分析に基づいて決定を行なうと考えている。だがそれは、事実からかけ離れている(8)。我々は日々多数の決定を行なう。したがって、利用可能なすべての情報を評価することは全く不可能であろう。これらの意思決定プロセスの効率を高めるために、我々は素早く複数の選択を日々行なうことができるように、大体の目安となる決定、すなわち経験則の領域を発達させる(10)。これらの経験則は驚くほど正確であるが、また、我々のバイアスによって大きく影響される。これらのバイアスは多様な情報源から生じる。例えば、幼少期のしつけ、環境、教育などで、それらすべてが我々の決定に影響を与える可能

性がある(8,14,15)。同様に、日常的に決定を具体化するあらゆるスポーツや組織内にも、長年持ち続けられたバイアスや考え方があろう。これらを認識することは、なぜ人々がその決定を行なうのかについて優れた洞察を与え、それらのバイアスに対処する方策を提供する。多数のバイアスが行動に影響を及ぼすが、特にLTADの実践に関係のある3つのバイアスは、顕現性バイアス、現状維持バイアスおよび現在バイアスである。

顕現性(目立ち)バイアス

Beaudoinらによる研究(1)は、Sport CanadaのコーチらによるLTADモデルの採用と実践を調査したが、コーチの中にはLTADについて学んだあとでさえ、LTADが生涯の専門職活動を通じて、選手の育成向上に本当に役立つのか確信をもてないコーチがいることが強調された。このような例では、変えようという動機が存在しないため、コーチがLTADを採用する可能性は低い。次に、我々がコーチやアスリート、競技団体を説得し、LTADの方法を採用するように働きかける場合、我々は、何が意思決定過程を方向づけるのかを理解しなければならない。ここでは顕現性(salience)の概念が特に関係が深い。顕現性とは、ある情報がどれほど目立つか、重要とみなされるかを意味する。ある情報や論点が目立てば目立つほど、その後の行動に影響を及ぼす可能性が一層高まる(8)。したがって、LTADの活用で考慮すべきカギとなる要因は、LTADが与えるであろう潜在的影響であり、特に「私にとってどんな意味があるのか」という問いとの関連である。このように、コーチやアスリートを確信させることを狙ったコミュニケーションは、常に、彼らが重要だと

考えることに及ぼす直接的な影響と関連づけて構成する必要がある(8)。

顕現性のある、目立った議論を展開することが、LTADの将来にとって明らかに不可欠である。重要なこととして、この方法の採用を促すために必要な重要人物の要求にLTADの主張を関連づけるべきである。通常、アスリートやコーチにとっての焦点は、パフォーマンス特性の向上であり、したがって、パフォーマンスレベルをいかに高められるかに、LTADを直接関連づける必要がある。パフォーマンスは身体的領域、戦術的領域、心理学的領域、さらに生理学的領域の4つの領域において向上させる必要があるだろう(7)。そこで、LTADモデルは概して身体的発達に焦点を合わせているが、それだけでなくより広範囲なパフォーマンスの文脈をも考慮する必要がある。4つのパフォーマンス領域は通常は個別に取り上げられるため、相互作用という重要な要因が看過されるからである(7)。このように、LTADを単に身体的な観点からだけみることは無謀である。競技パフォーマンス特性の全体的な本質を評価することができず、アスリートやコーチが達成したいと望むことを十分に理解できない危険性があるからである。さらに、このような幅広い文脈を理解できないという失敗により、S&Cコーチは他のコーチが達成しようとしていることを理解していないという誤解を招く可能性があり、それが今度は、効果的な話し合いを否定的に方向づけ、最終的には、LTADの方法が採用されない結果をもたらす。

LTADの文献で用いられる言語の多くは科学的な言語であり、実際にその文献を読んでほしい一般読者にとって興味を引く情報に翻訳されることは滅多にない。残念なことに、エビデン

スが一貫して示していることは、多くの人々は単に科学的な方法では考えないこと、そして多くの決定が純粋に論理的というよりもむしろ感情的に行なわれることである(15)。したがって、効果的なコミュニケーションには、相手の感情や信念を理解することが必要である(3)。LTADが適用される状況を理解し、その実践に関する重要な人々の目的、信念および仮定を理解しようと努めることによって、顕現性のある議論を進めることができるだろう。次に、LTADの言語を、純粋に科学的な用法から関係者すべての要求を取り上げ、しかも明確な利益が伴う、実践的用法に切り替える必要がある。より大きな全体像を示すコミュニケーションを保証する、言語の微妙な変化がきわめて重要である。したがって、例えば発揮筋力の増大について話をよりむしろ、テニス選手のサーブスピードの向上や、サッカー選手のヘディング能力の向上など、実際のパフォーマンスにLTADがどのような影響を与えるかに的を絞るほうがより効果的であると思われる。ただ単に科学的エビデンスだけに基づく一般的な情報を伝達することは、それがどのように関係者に影響を及ぼすかに関して顕現性のある議論が行なわれないままであれば、LTADの方法にすでに懐疑的な人々を納得させることはまず不可能だろう。実際、彼らがLTADを自分たちとは無関係な科学的な理論であると仮定していることは、十分に確認されている。高いレベルの顕現性を通して感情的な繋がりを提供し、理論的根拠と感情的根拠とを組み合わせることは、LTAD活用の道へと人々を導く際のきわめて重要な一歩であるに違いない。

現状維持バイアス

人間は確実性を望み、自分がそれまで常に行なってきたことを行なう傾向がある。これは現状維持バイアス(status quo bias)と呼ばれる(13)。定義上、習慣とは固定された行動であり、したがって行動を変えること、特に現在の方法の抜本的な変化を必要とする行動が常に困難を伴うことは明らかである(14,15)。スポーツにおける行動の多くは、直接的なエビデンスに関連があると同程度に現状維持バイアスに関連がある。そしてこの現状維持バイアスは、コーチやクラブ、競技団体など、幅広い領域で本来的に存在すると論じることができる。このバイアスは、後知恵バイアス(hindsight bias)と組み合わさると特に重要な意味をもつ。後知恵バイアスは、しばしばバラ色の楽観的な眼鏡で過去を眺め、それを用いて現状を説明する(8)。このようにして、過去の成功体験をもつクラブやコーチ、アスリートは、彼らがとった行動が実際に成功の原因であったか否かにかかわらず、それによりかつての成功を説明しようとするだろう。これはしばしば、「この方法はこれまでいつも私に効果があった」という理論的根拠と「私のやり方をなぜ変える必要があるのだろう、その必要はない」という思考をもたらす。顕現性の議論を展開することは、現状維持バイアスを打ち破る重要な第一歩である。しかし、たとえ圧倒的なエビデンスがあっても、変化はかならずしも保証されないし、この変化を支援する対策が必要である。

現状維持バイアスに対処する際の重要な要素として、2つの要因が挙げられる(14)。

- ・介入の容易さ
- ・活用することに対する障壁の撤去

いかなる介入も、実践するためにはできる限り簡単でなければならない。行動経済学の研究が一貫して明らかにしていることは、介入がある程度の努力を必要とする場合は、成功の可能性がはるかに低下するということである(14)。例えば、撤回自由な臓器提供意思表示カードの採用は、予め提供に同意することが必要条件となっている場合よりもはるかに高い(14)。このように、LTADの方法を採用する試みはすべて、簡単で小さな一歩から始めなければならない。

さらに、採用する際の障壁が変化を実行できるか否かを決定する。その結果、時間の不足、資源の不足、専門知識の不足などの障壁は常に難題を引き起こすだろう。したがって、活用にとって重要な要因は、実行に対する主な障壁を確認することであり、それらの障壁をできる限り取り除く努力をすることである。これらは本質的には運用上の問題であると思われるが、同様に行動上の問題であるかもしれない。例えば、ストレングストレーニングが自分のパフォーマンスに与える影響についてアスリートがもつ決めつけにより、いかなる様式のストレングストレーニングにも着手することを望まない可能性がある。このような例において、そのような懸念に向き合うこと、そしてその特定のアスリートにとって顕現性のある、根底にある障壁に対応する適切な情報を提供することにより、それらの問題に対処することが重要である。我々は、なぜある特定の方法で行なうことを彼らに求めるのかを説明できなければならない。またそれを彼らにとって顕現性のある方法で説明し、彼ら自身の個人的な目的の達成を手助けすることと合わせて説明できなければならない。同様に、まずは達成可能

な第一歩に合意する方法は、アスリートが実施を望まないエクササイズを含む理想化されたプログラムに着手することを無理強いするよりも、成功する可能性が一層高い。

長期的な育成の困難な課題のひとつは、通常、研究文献の多くがLTADの開始から終了までの全過程を概説する理想的なモデルを提示していることである。しかし、そのようなモデルは、実践にとって最大の困難、すなわち圧倒的な複雑さをもたらすものであり(1)、柔軟な解決策が欠如している。実践が容易な解決策を備えていなければ、LTADによる変化は決して起こらないだろう。したがって、モデルのすべての局面を実践しなければならぬ理想化された方法は、LTADの現在の活用を幻のものとしてしまう(1)。

変化を実行することは困難であり、どのような方法であれ、多くの柔軟性を併せもつことが重要である。結局のところ、LTADを活用する最適な方法は各組織が直面する状況ごとに異なり、その組織内の各コーチにとってさえ特異的だろう。このように、どれほど上手く計画されていても、個々の状況に適応していなければ、単一のモデルが最適とはなりえない(7)。したがって、具体的な活用方法よりもむしろ、達成すべき重要な目標に焦点を合わせることが決定的に重要である。

ある取り組みの価値がその実用的価値によって測られる実用主義は特に有益である。LTADの方法の活用は、包括的で革命的な方法を推進することよりむしろ、小さな段階を少しずつ積み上げることが重要である可能性が高い。古い方法を完全に除去し、最初からすべての詳細が設定されている完璧なシナリオで置き換える状況が生まれる可能性はきわめて低く、実際それは、

行動科学研究の知見の多くと矛盾する。むしろ、実行の容易な簡単な解決策のほうがはるかに達成しやすく、成功する可能性がより高い(8,14,15)。

実用的な方法を用いる場合には、完全性を目指す考え方を止めることが決定的に重要である(9)。例えば、LTAD研究ではより多様なスポーツへの取り組みが好ましいとされ、初期の専門化は批判されている。しかし多くのスポーツで、試合の枠組みは早期専門化モデルを中心に組み立てられているため、このシステムを変えることは大きな抵抗を受ける可能性が高い。このように早期専門化システムがすでに実施されている状況において、特にそのシステムが成功しているとみなされている場合には、これを完全に置き換える必要があると提案することが、必要な行動の変化をもたらすことはありそうもない。それにより、LTADの方法に着手するすべての機会が失われてしまうだろう。絶対的な考え方は逆効果であると思われる。実際にスキルの発達に関してみると、早期専門化には若干の利益があると論じることもできるだろう。専門化は、アスリートがそのキャリアを通して実践できる限界的練習量を潜在的に増大させ、それがスキルの発達を促進する可能性があるからである(4)。現実には、過剰な練習量、過度な競争、そして競技特異的な活動だけへの集中などは、早期専門化の乱用であると論じることができるだろう。そして早期専門化は、わずかな修正を加えることにより、その潜在的な否定的側面の一部を回避するために、LTADのいくつかの原理と一致させることもできると論じることができると思われる。したがって、例えば、競技特異的なプログラムを支援するためにより一般的な運動能力育成プログラム(本稿

の第2部[本誌35～40ページ]で強調するウォームアップアプローチなど)を提供することは、早期専門化が潜在的にもたらす否定的側面のいくつかを避けることに役立つ可能性がある。この実用主義的な取り組みは、理想主義で絶対的な方法、すなわち2つの両極端の取り組みが決して合致せずどちらにも確固たる地盤が与えられない場合よりも、多くの成功する解決策が可能になると思われる。さらに、モデルがある局面ごとに小規模に採用することは、それが成功すれば、将来はモデルの他の部分の採用に役立つこともありうる(1)。

さらに専門職は、彼らがLTADを達成するために用いる手段が柔軟性に富み、理想論によってではなく、状況により規定されることを快いと感じなければならない。LTADは、ウエイトリフティングやパワーリフティングあるいはスプリントなどのトレーニング様式に関する理論ではない。むしろLTADは、それぞれの競技でアスリートが優れたパフォーマンスを発揮する能力および生涯にわたる体力と健康を維持できる能力を提供することに関する理論である。それはまた、LTADを実行できるような簡単に達成可能な方法を創出することにも関連がある。したがって、例えばLTADセッションを他から切り離して追加するよりも、むしろ現在のセッションの中に少数の目標を定めたエクササイズを追加するほうが、現状を混乱させる可能性はるかに少なく、成功する可能性はるかに高い。それゆえ、行動経済学の洞察を前提にすると、実用主義的な方法は理想主義的な方法よりも成功する可能性が高い。理想主義的な方法は通常、現状の大きな破壊を必要とし、実行は困難である。

現在バイアス

行動経済学からの研究が一貫して明らかにしていることは、短期的影響を与える要因は長期的影響を及ぼすとみなされる要因よりも、現在の行動に影響を与える可能性はるかに高いということである。これは「現在バイアス(present bias)」と呼ばれ、LTADにとって重要な意味をもつ(9)。LTADは、まさにその名称に示される通り、本質的に「長期的(long-term)」である。結果的に、コーチやアスリートにとっては、短期的に影響を及ぼす要因が長期的な配慮よりも優位である。このように、コーチやアスリートの現在の活動では、土曜日の試合でのパフォーマンスは数年先のパフォーマンスよりも常に優先順位が高い。きわめて多くの場合、現在のパフォーマンスに責任のあるコーチが、そのまま将来のパフォーマンスに責任を負うコーチになることは少ないだろう。そのためこれは、LTADにとって特に困難な課題である。

我々はこの現在バイアスを批判することもできるが、実際このバイアスは十分に証明されているし、おそらく我々自身の生活にも存在している。我々は、将来の年金のために貯蓄すべきであるとわかっている。それでもその計画はしばしば延期されたり、短期的な目標に関する活動に取って代わられたりする。同様に、この年金計画への投資のために、今日の請求書を犠牲にしなければならない苦痛をもたらすこともよく起こる。現在バイアスは、日常生活に浸透しているのと同じように、競技パフォーマンスの領域にも広まっている。

重要なことは、LTADに備わっている方法は、現在とも関連し、また長期的な意味もあるということである。現

在バイアスにより示唆されることは、アスリートとコーチがLTADの短期的な利益に気付くことができないと、彼らにより長期的な活動に力を尽くすことはほとんどないということである。したがって、長期的な能力を育成しつつ、同時に、短期的な増進効果もある活動に重点を置くことが重要な手段となりうる。S&Cコーチとスポーツコーチが競技者育成プログラムの最終目的地について、特にその目標地点に到達するために用いる手段について意見が合わない場合があるが、大多数の人々は、アスリートの運動能力の向上は、短期的にも長期的にもパフォーマンスを促進する可能性が高いということには同意する。LTADの方法がどのように試合でのパフォーマンスに必要な運動能力特性を育成できるかを説明することにより、相互に有益なシナリオを提示し、競技者育成プログラムが、競技特異的なプログラムを補充するものとみなされる関係を促す道を提供すると期待される。このようにして、当該プログラムは短期的な向上と長期的利益のどちらも提供することができ、したがって現在バイアスに対処することに役立つ。これは、コーチがアスリートの運動能力を育成する長い旅路の中の短期間だけ責任を負っている状況では、特に重要である(7)。例えば、アスリートが競技で用いる重要な移動運動を開発するトレーニングは、短期と長期、両方の影響を引き出すことができ、理想的な手段となりうる。ここで再び、実用主義的な方法を理想主義的方法より優先することが重要である。単に長期的能力を形成するが、短期的な影響をほとんど与えない活動だけに的を絞ることは、理想主義的には正しくても、プログラムの継続性が損なわれ、結果的に長期目標を達成するためのプ

ログラムの失敗さえもたらす可能性があるからである。

皮肉にも、現在バイアスに基づく、LTADの利益についてコーチやアスリートを説得するという大きな課題のひとつは、その名称自体であると論じることができるだろう。ただ「長期」という言葉を用いるだけで、短期的パフォーマンスという祭壇の前では、「私には関係がない」という心理と将来を軽視する態度をもたらす可能性がある。例えば音楽など他の分野では、我々は「長期」音楽能力育成といった表現は用いない。それでも音楽家たちは技能習得の要求に従い、順序立てて配列された育成プログラムを長年かけてやり通す。運動能力の育成に的を絞った単純な表現「athletic development」のほうが、LTADの概念を保つはるかに優れた用語であり、より幅広い人々に訴える力をもつと思われ、アスリートの総合的なスポーツプログラムと同時並行的に進めることができる。

さらに多くの物語が必要である

現在、LTADのエビデンスの蓄積はまだ不十分であり、この分野でより多くの研究が必要であることは疑いなく、研究を継続することが必要である。しかしより重要なことは、実践への導入と説得に重点を置いた取り組みであると論じることができるだろう。人は社会的動物であり、概して、標準的な事柄に従うことを好み、そして、ある標準を設定する際には感情に訴える物語がきわめて重要である。物語を語ることは雄弁な説得者にとって重要な手段である。人間は単なるデータより、効果的な物語によってはるかに説得されやすい(9)。販売促進を担うマーケティングの専門家は、有名人のお墨付きを手段に用いてきたが、「み

んが使っているから」という理由で爆発的に人気が出る製品には長い歴史がある(9)。LTADの潜在的利益を示すデータは次第に増加しているが、今のところ欠けているのは、そのデータを裏付ける実話である。すなわち、スポーツクラブや団体または個人が、そのトレーニングにどのようにLTADを活用したか、そしてそれがどのようにアスリートのパフォーマンス(身体パフォーマンスだけに限らず)に強い影響を与えたかという物語である。さらに、LTADの方法が元のシナリオの範囲内で実施できる単純な活動により裏付けられている必要がある。LTADが本当にその潜在的な力を最大限に発揮するのであれば、物語が作られ、その物語が語られねばならない。そのためには、対象とする聞き手が共鳴するような、顕現性があり感情を刺激する言語を使わねばならない。余談ではあるが、効果的な実践から集められた物語と観察は、逆に、理論のさらなる発展を方向づけることができると思われ、それらは、我々の競技者育成に関する理解のさらなる向上と発展に役立つ、重要な洞察に光を当てるだろう。

おわりに

LTADは素晴らしい可能性を秘めている。だがその可能性の多くは、我々の現在の思考があまりにも制限されているために実現されていない。ただ単により多くのモデルを開発することや還元主義者的な研究に焦点を合わせるよりも、むしろ我々は、物語作りを考え始めなければならない。我々は、現在LTADの足場づくりを邪魔している行動科学的な障壁に取り組むために、物語を用いることに目を向ける必要がある。現在LTADの可能性の発揮を妨害している行動上の挑戦課題に取り組

むためには、意思決定に影響を及ぼす根源的なバイアスや仮定を理解することが重要である。単純で効果的な実用主義的解決策は、LTADの実践にとって重要である。それらは、さらに多くのモデルや理論の開発と同様、将来の研究の重点課題としなければならない。◆

References

1. Beaudoin C, Callary B, Trudeau F. *SAGE Open*. 2015. Available at: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2158244015595269>.
2. Black DE, Holt NL. Athlete development in ski racing: Perceptions of coaches and parents. *Inter J Sports Sci Coach* 4: 445-460, 2009.
3. Covey SR. *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. London, United Kingdom: Simon and Schuster, 1999.
4. Ericsson KA. *Peak: Secrets from the New Science of Expertise*. London, United Kingdom: Random House, 2016.
5. Jeffreys I. The five minds of the strength and conditioning coach- the challenges for professional development. *Strength Cond J* 36: 2-8, 2014.
6. Jeffreys I. Evidence based practice in strength and conditioning—reality or fantasy. *Prof Strength Cond* 39: 7-14, 2015.
7. Jeffreys I. The developing athlete. In: *Sports Injury Prevention and Rehabilitation*. Joyce D, Lewindon D, eds. Oxford: Routledge. 2016. pp. 415-428.
8. Jeffreys I. When economics fails-the growth of behavioural economics and its implication for coaches. *Prof Strength Cond* 46: 19-27, 2017.
9. Jeffreys I. Our quest for evidence: The evidence based practice straightjacket. *Prof Strength Cond* 47: 25-33, 2017.
10. Kahneman D. *Thinking, Fast and Slow*. London, United Kingdom: Allen Lane, 2011.
11. Kahneman D, Tversky A. Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica* 47: 263-291, 1979.
12. Lang M, Light R. Interpreting and implementing the long term athlete development model: English swimming coaches' views on the (swimming) LTAD

in practice. *Int J Sports Sci Coach* 5: 389-402, 2010.

13. Samuelson W, Zeckhauser RJ. Status quo bias in decision making. *J Risk Uncertainty* 1: 7-59, 1988.
14. Thaler RH, Sunstein C. *Nudge: Improving Decisions about Health, Wealth, and Happiness*. New Haven, CT: Yale University Press, 2008.
15. Thaler RH. *Misbehaving: The Making of Behavioral Economics*. London, United Kingdom: Allen Lane, 2015.
16. Weiss CH. Theory-based evaluation: Past, present, and future. *New Dir Eval* 76: 41-55, 1997.

From *Strength and Conditioning Journal*
Volume 41, Number 2, pages 46-51.

著者紹介



Ian Jeffreys:
The University of South Walesのストレングス&コンディショニングの教授。