

木場克己&大儀見浩介 体幹・メンタルトレーニング  
世界で戦うために in 鳴門渦潮高校

# 体幹・メンタルトレーニング等に関する アンケート調査結果

平成 27 年 8 月

一般社団法人徳島県建設業協会

## 1. 調査の概要

### (1) 調査の目的

「徳島県建設業協会 PRESENTS 木場克己&大儀見浩介 体幹・メンタルトレーニング 世界で戦うために！」を実施し、その参加者に対し、体幹・メンタルトレーニングに参加した感想や、将来の就職に関する事項、さらには、建設業に対するイメージ等について調査し、その結果を、今後の建設業のイメージアップや入職促進に関する取り組みの参考とすることを目的としている。

### (2) 調査の日時・対象

平成 27 年 8 月 12 日 (水)。

徳島県立鳴門渦潮高校で開催の「世界で戦うために！ 木場克己&大儀見浩介 体幹・メンタルトレーニング」に参加した、徳島県立鳴門渦潮高校女子サッカー部員、四国大学女子サッカー部員などを対象にアンケート調査を実施。

### (3) 調査方法

体幹・メンタルトレーニング終了後、対象者が調査票に記入。

### (4) 有効回答

有効回答数 41 (鳴門渦潮高校女子サッカー部 29、四国大学女子サッカー部 9、その他 3)

### (5) 調査内容

別添、調査票を参照。



## 2. 調査結果

### (1) 回答者の属性

徳島県建設業協会 PRESENTS 木場克己 & 大儀見浩介 体幹・メンタルトレーニング 世界で戦うために！の参加者の所属内訳は、鳴門渦潮高校女子サッカー部が 29 人、四国大学女子サッカー部が 9 人、その他（他大学、中学生）が 3 人である。

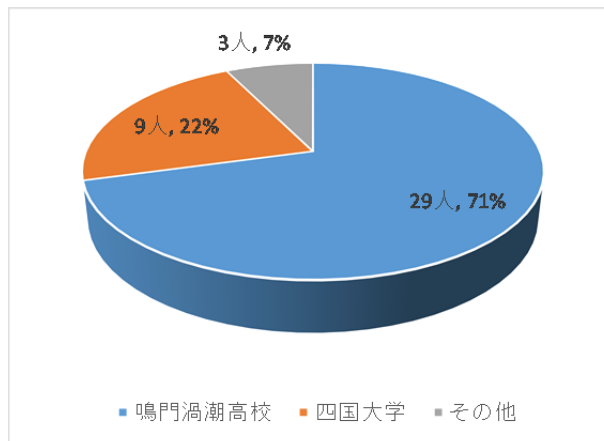


図-1 参加者の所属内訳

学校別の学年、ポジションは下表の通りである。

表-1 所属別の学年（年齢）

鳴門渦潮高校			四国大学			その他		
	実数(人)	割合		実数(人)	割合		実数(人)	割合
1年生	9	31.0%	1年生	8	88.9%	12歳	1	33.3%
2年生	8	27.6%	4年生	1	11.1%	13歳	1	33.3%
3年生	12	41.4%	合計	9	100.0%	18歳	1	33.3%
合計	29	100.0%				合計	3	100.0%

表-2 所属別ポジション

	鳴門渦潮高校		四国大学		その他		合計	
	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合
GK	1	3.4%	1	11.1%	0	0.0%	2	4.9%
DF	9	31.0%	3	33.3%	1	33.3%	13	31.7%
MF	13	44.8%	4	44.4%	0	0.0%	17	41.5%
FW	6	20.7%	1	11.1%	2	66.7%	9	22.0%
合計	29	100.0%	9	100.0%	3	100.0%	41	100.0%

(2) 体幹・メンタルトレーニングに参加した感想

体幹・メンタルトレーニングに参加した感想について、体幹トレーニングへの感想では、参加者全員（41人）が“ためになった”と回答している。次に、メンタルトレーニングに参加した感想についても、無回答の9人を除く32人が“ためになった”との回答である。

表-3 体幹・メンタルトレーニングに参加した感想

		鳴門渦潮高校		四国大学		その他		合計	
		実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合
体幹 トレ の 感 想	ためになった	29	100.0%	9	100.0%	3	100.0%	41	100.0%
	まあまあためになった	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	わからない	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	あまりためにならなかった	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	ためにならなかった	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	合計	29	100.0%	9	100.0%	3	100.0%	41	100.0%
		鳴門渦潮高校		四国大学		その他		合計	
		実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合
メン タル トレ の 感 想	ためになった	20	69.0%	9	100.0%	3	100.0%	32	78.0%
	まあまあためになった	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	わからない	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	あまりためにならなかった	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	ためにならなかった	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	無回答	9	31.0%	0	0.0%	0	0.0%	9	22.0%
	合計	29	100.0%	9	100.0%	3	100.0%	41	100.0%

(3) 今後の体幹トレーニングなどへの参加希望について

今後の体幹トレーニングなどへの参加希望については、ほぼ全員となる40人が“参加したい”との回答である。

表-4 今後の体幹トレーニングなどへの参加希望

		鳴門渦潮高校		四国大学		その他		合計	
		実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合
参加したい	28	96.6%	9	100.0%	3	100.0%	40	97.6%	
わからない	1	3.4%	0	0.0%	0	0.0%	1	2.4%	
参加したくない	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	
合計	29	100.0%	9	100.0%	3	100.0%	41	100.0%	

今後も、体幹トレーニングなどに“参加したい”と回答した方が希望しているトレーニングの種類は以下の通りである。

- ・スピードがつくようなトレーニング（4人）
- ・体を軽くするトレーニング
- ・体幹トレーニング（4人）
- ・今回無かった他の体幹トレーニング（2人）
- ・ゴムを使ったトレーニング
- ・ゴムやチューブを使った体幹トレーニング
- ・骨盤の回旋を良くするトレーニング
- ・体の軸をしっかりするトレーニング（3人）
- ・相手に当たり負けない体づくりのトレーニング（2人）
- ・フィジカル負けをしないようなトレーニング
- ・背中や股関節の上の筋肉を鍛えたい
- ・シュートフォームがきれいになるトレーニング
- ・全国大会で通用するトレーニング
- ・大儀見選手がしているようなアスリートのためのトレーニング
- ・セットプレーで負けないようなトレーニング
- ・自分の成長に繋がるようなトレーニング（2人）
- ・自分の弱いところを見つけ、そこを主にトレーニングしたい
- ・基本的で大切なトレーニング
- ・もっとたくさんを知りたいのでトレーニングであれば何でも
- ・試合で力を発揮できるようになるトレーニング
- ・メンタルトレーニングをもっと知りたい（2人）



#### (4) 木場先生や大儀見先生への質問・メッセージなど

##### 【木場先生への質問など】

- 
- ・試合前にどのようなトレーニングをすればよいか。
- 
- ・シュートフォームがぶれないようにするトレーニング。
- 
- ・走るのが速くなりたいのですが、どのようなトレーニングをすればよいですか。
- 
- ・骨盤がずれないように体づくりのためのトレーニング方法が知りたいです。
- 
- ・前十字靭帯を断裂しているのですが、今だからこそできるトレーニングや、復帰した時に役立つトレーニング方法を教えてください。
- 

##### 【感想など】

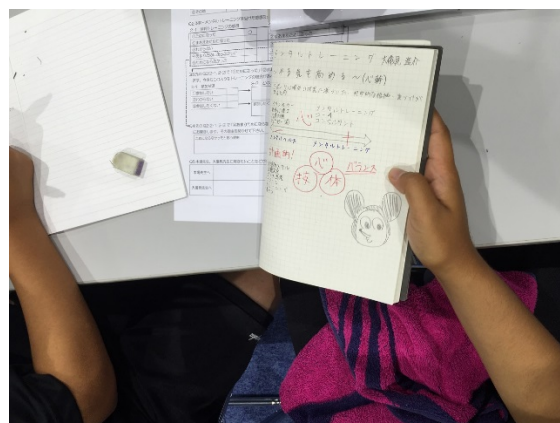
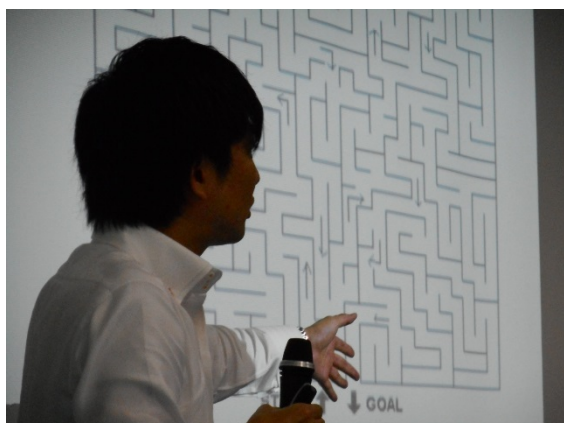
- 
- ・もっと体をつくって大儀見選手みたいに、なかなか倒れない体づくりをしたいです。
- 
- ・これから体幹トレーニングをがんばっていきたいです。
- 
- ・トレーニングの指導ありがとうございました。とてもきつかったですが楽しいトレーニングができました。チューブトレーニングにも興味を持ったので、また取り組みます。
- 
- ・普段、あまり使わない筋肉が使えてとても良かったです。
- 
- ・教えてくれたことを毎日こなし夢を叶える第1歩だと思い頑張ります。たくさんのトレーニングを教えて下さりありがとうございました。
- 
- ・軸をぶらさないことを意識して、これからの体幹トレーニングをやろうと思った。
- 
- ・軸をしっかり使うということを実感することができました。これからも続けて体をつくっていきたいです。
- 
- ・今日の体幹トレーニングで、あらためて、自分の体幹の弱さをしりました。毎日の積み重ねがいいプレーに繋がると信じて頑張っていきます。
- 
- ・きついだけでなく、楽しくトレーニングすることができました。これから練習前、寝る前、試合前などに取り入れていきたいです。
- 
- ・サッカーをする上で体幹はとても重要なので、これからも続けていきたいと思います。
-

### 【大儀見先生への質問など】

- ・試合中、失敗したときのメンタルの立て直し方法。
- ・自分の目標を失った時の立て直し方。
- ・やろうと設定をし、やり続けるのですが、日が経つにつれてやる日とやらない日が出てきます。どうすれば続きますか。
- ・試合の開始直後は、緊張で体がうまく動きません。どのようにすればいいですか。

### 【感想など】

- ・すごく勉強になりました。
- ・今日はたくさん面白い話やメンタルトレーニングの話をしてくださりありがとうございました。気合や根性の本当の意味も分かっていなかったのですが、とても面白く分かったのが良かったです。
- ・自分のためになることを教えてもらうことができ良かったです。
- ・自分の気持ちをあらためてみることができ、これからも頑張れそうです。ありがとうございました。
- ・あきらめず失敗してもそこからは上がっていかうと思いました。
- ・話を楽しく聞きながら、ためになり、心に残るようなことが聞いて良かったです。やる気や気合いなど初めて考え直すことができました。
- ・心の準備の大切さを学びました。
- ・しっかり準備をし、自信につなげていきたいです。
- ・今は神奈川大学でサッカーをしており、高妻先生のメンタルトレーニングを何回か受けました。今回大儀見先生のメンタルトレーニングを受けることができ良かったです。





(4) 高校・大学(短大)の卒業後の就職先の希望について

高校・大学(短大)卒業後の就職先の希望についてみると、鳴門渦潮高校生、四国大学生ともに“公務員”が多く、四国大学ではおよそ半数(44.4%)が“公務員”を希望している。

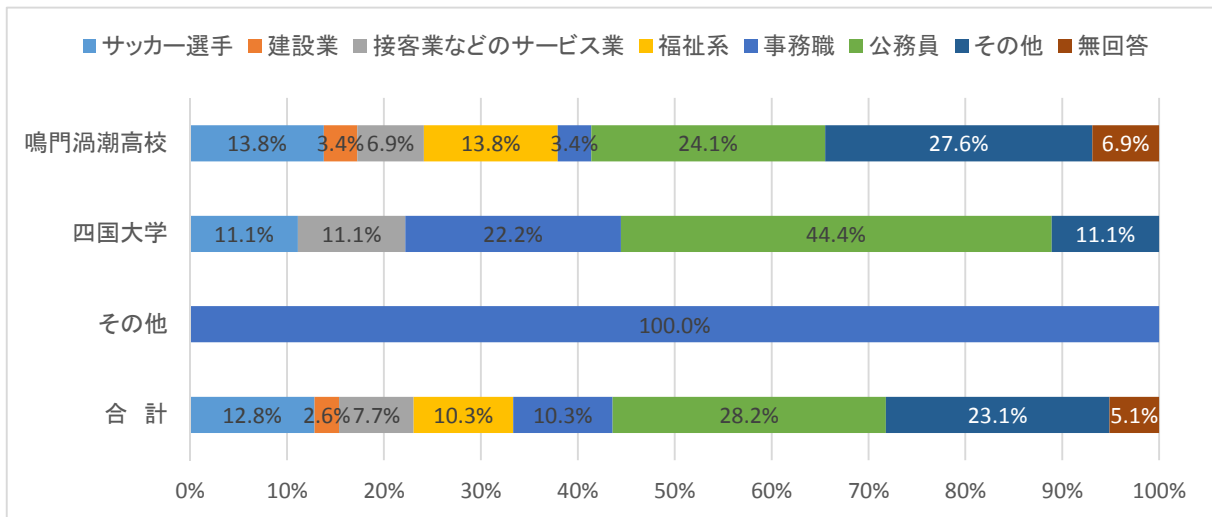


図-2 卒業後の就職先の希望

表-5 卒業後の就職先の希望

	鳴門渦潮高校		四国大学		その他		合計	
	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合
サッカー選手	4	13.8%	1	11.1%	0	0.0%	5	12.8%
建設業	1	3.4%	0	0.0%	0	0.0%	1	2.6%
接客業などのサービス業	2	6.9%	1	11.1%	0	0.0%	3	7.7%
福祉系	4	13.8%	0	0.0%	0	0.0%	4	10.3%
事務職	1	3.4%	2	22.2%	1	100.0%	4	10.3%
公務員	7	24.1%	4	44.4%	0	0.0%	11	28.2%
その他	8	27.6%	1	11.1%	0	0.0%	9	23.1%
無回答	2	6.9%	0	0.0%	0	0.0%	2	5.1%
中学生対象外	-	-	-	-	2	-	2	-
合計	29	100.0%	9	100.0%	1	100.0%	39	100.0%

【その他記述回答】

美容系の仕事、保育・幼稚園の先生(2人)、管理栄養士、スポーツトレーナー、通訳



鳴門渦潮高校生の就職先の希望を学年別にみると、1年生ではサッカー選手やその他などの回答が多くなっているが、2年生では“公務員”が5人（62.5%）と半数以上を占め、3年生では“福祉系”や“その他”との回答が多く、建設業は、3年生で1人が希望しているのみである。

表-6 希望する就職先（鳴門渦潮高校／学年別）

	1年生		2年生		3年生		合計	
	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合
サッカー選手	2	22.2%	1	12.5%	1	8.3%	4	13.8%
建設業(事務職)	0	0.0%	0	0.0%	1	8.3%	1	3.4%
接客業などのサービス業	1	11.1%	0	0.0%	1	8.3%	2	6.9%
福祉系	0	0.0%	1	12.5%	3	25.0%	4	13.8%
事務職	1	11.1%	0	0.0%	0	0.0%	1	3.4%
公務員	0	0.0%	5	62.5%	2	16.7%	7	24.1%
その他	3	33.3%	1	12.5%	4	33.3%	8	27.6%
無回答	2	22.2%	0	0.0%	0	0.0%	2	6.9%
合計	9	100.0%	8	100.0%	12	100.0%	29	100.0%

表-7 希望する就職先（四国大学／学年別）

	1年生		4年生		合計	
	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合
サッカー選手	1	12.5%	0	0.0%	1	11.1%
建設業	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
接客業などのサービス業	1	12.5%	0	0.0%	1	11.1%
福祉系	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
事務職	2	25.0%	0	0.0%	2	22.2%
公務員	3	37.5%	1	100.0%	4	44.4%
その他	1	12.5%	0	0.0%	1	11.1%
無回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
合計	8	100.0%	1	100.0%	9	100.0%

(5) 就職先を考える時に重要視することについて

就職先を考える際に重要視することについてみると、“自分の夢、目標、やりがい”が 82.1%で最も多く、次いで、“会社の雇用形態”が 35.9%、“その業界のイメージや動向・将来性”が 17.9%の順である。

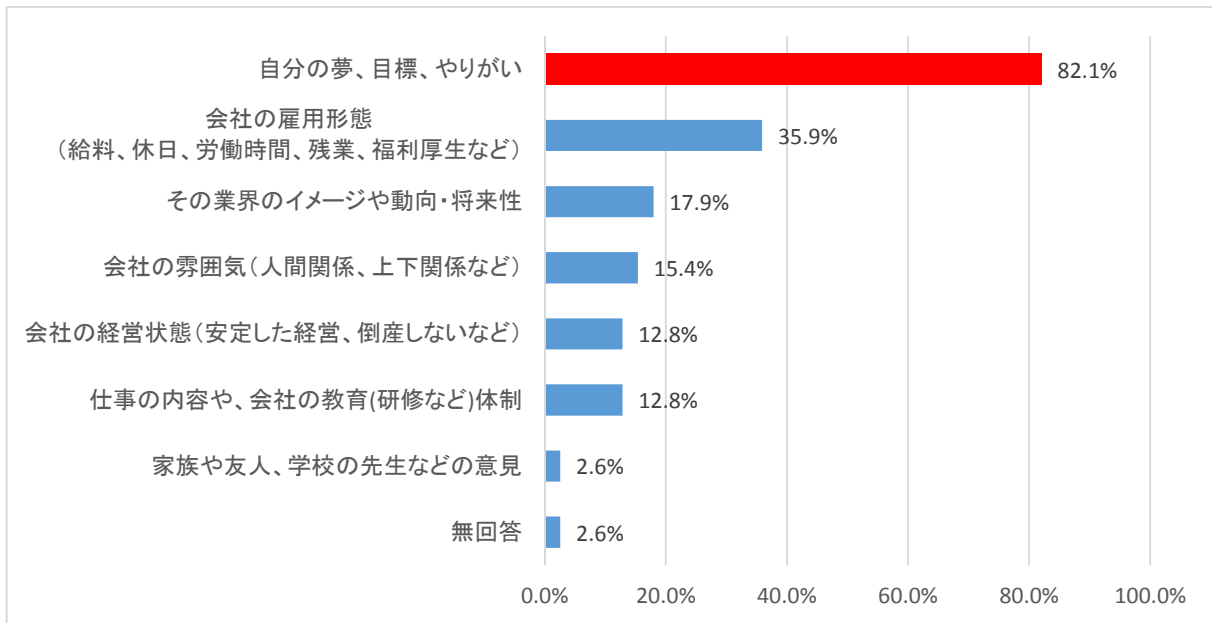


図-2 就職先を考える時に重要視する事項

所属別では、鳴門渦潮高校生、四国大学生ともに“自分の夢、目標、やりがい”を重要視するとの回答が最も多くなっている。次いで、“会社の雇用形態”となっている。

表-8 就職先を考える時に重要視する事項

	鳴門渦潮高校		四国大学		その他		合計	
	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合
<b>自分の夢、目標、やりがい</b>	<b>24</b>	<b>82.8%</b>	<b>7</b>	<b>77.8%</b>	<b>1</b>	<b>100.0%</b>	<b>32</b>	<b>82.1%</b>
その業界のイメージや動向・将来性	6	20.7%	1	11.1%	0	0.0%	7	17.9%
会社の経営状態(安定した経営、倒産しないなど)	5	17.2%	0	0.0%	0	0.0%	5	12.8%
<b>会社の雇用形態 (給料、休日、労働時間、残業、福利厚生など)</b>	<b>9</b>	<b>31.0%</b>	<b>5</b>	<b>55.6%</b>	<b>0</b>	<b>0.0%</b>	<b>14</b>	<b>35.9%</b>
仕事の内容や、会社の教育(研修など)体制	4	13.8%	1	11.1%	0	0.0%	5	12.8%
会社の雰囲気(人間関係、上下関係など)	4	13.8%	1	11.1%	1	100.0%	6	15.4%
家族や友人、学校の先生などの意見	1	3.4%	0	0.0%	0	0.0%	1	2.6%
中学生対象外	-	-	-	-	2	-	2	-
合計	53	182.8%	15	166.7%	2	200.0%	70	179.5%

※複数選択(2つまで)

※割合は、それぞれの回答者数(鳴門渦潮高校29、四国大学9、その他1、合計39)で除した値

就職先を考える際に重要視することについて、鳴門渦潮高校の学年別にみると、全学年で“自分の夢、目標、やりがい”を重要視するとの回答が最も多くなっている。

2年生、3年生では“会社の雇用形態（給料、休日、労働時間、残業、福利厚生など）”が次いで多くなっているが、1年生ではこの項目を重要視するとの回答はゼロである。

表-9 就職先を考える時に重要視する事項（渦潮高校学年別）

	1年生		2年生		3年生		渦潮高校合計	
	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合
自分の夢、目標、やりがい	7	77.8%	7	87.5%	10	83.3%	24	82.8%
その業界のイメージや動向・将来性	2	22.2%	2	25.0%	2	16.7%	6	20.7%
会社の経営状態（安定した経営、倒産しないなど）	2	22.2%	0	0.0%	3	25.0%	5	17.2%
会社の雇用形態（給料、休日、労働時間、残業、福利厚生など）	0	0.0%	5	62.5%	4	33.3%	9	31.0%
仕事の内容や、会社の教育（研修など）体制	1	11.1%	0	0.0%	3	25.0%	4	13.8%
会社の雰囲気（人間関係、上下関係など）	2	22.2%	2	25.0%	0	0.0%	4	13.8%
家族や友人、学校の先生などの意見	1	11.1%	0	0.0%	0	0.0%	1	3.4%
無回答	1	11.1%	0	0.0%	0	0.0%	1	3.4%
合計	16	177.8%	16	200.0%	22	183.3%	54	186.2%

※複数選択（2つまで）

※割合は、それぞれの回答者数（1年生9、2年生8、3年生12、合計29）で除した値

#### （6）建設業に対するイメージについて

建設業に対するイメージについてみると、全体では、“良いイメージを持っている”が 21 人（53.8%）、“分からない”が 14 人（35.9%）、“良くないイメージを持っている”が 2 人である。

鳴門渦潮高校生は“良いイメージを持っている”が 15 人（51.7%）、“分からない”が 12 人（41.4%）であり、“良くないイメージを持っている”は皆無である。

一方、四国大学生では、“良いイメージを持っている”が 6 人（66.7%）と半数以上を占めているが、2 人が“良くないイメージを持っている”と回答している。

表-10 建設業に対するイメージ

	鳴門渦潮高校		四国大学		その他		合計	
	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合
良いイメージを持っている	15	51.7%	6	66.7%	0	0.0%	21	53.8%
分からない	12	41.4%	1	11.1%	1	100.0%	14	35.9%
良くないイメージを持っている	0	0.0%	2	22.2%	0	0.0%	2	5.1%
無回答	2	6.9%	0	0.0%	0	0.0%	2	5.1%
中学生対象外	-	-	-	-	2	-	2	-
合計	29	100.0%	9	100.0%	1	100.0%	39	100.0%

(7) 建設業への就職について

女性従業員専用の更衣室やトイレの整備・美化などが進み、女性も働きやすい環境が整っていれば、建設業を就職先として考えるかどうかについてみると、全体では、“考えると思う”が4人(10.3%)、“分からない”が23人(59.0%)、“考えないと思う”が11人(28.2%)である。

なお、所属別の結果は下表の通りである。

表-11 建設業への就職について

	鳴門渦潮高校		四国大学		その他		合計	
	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合	実数(人)	割合
考えると思う	3	10.3%	1	11.1%		0.0%	4	10.3%
分からない	17	58.6%	6	66.7%		0.0%	23	59.0%
考えないと思う	8	27.6%	2	22.2%	1	100.0%	11	28.2%
無回答	1	3.4%	0	0.0%		0.0%	1	2.6%
中学生対象外	-		-		2	-	2	-
合計	29	100.0%	9	100.0%	1	100.0%	39	100.0%

## 世界で戦うために in 鳴門渦潮高校

(体幹トレーニング/座学)



(体幹トレーニング)



(メンタルトレーニング)



昼食

