

スポーツ選手の主体的な取り組みを促進させる

映像フィードバックと練習日誌の活用

加畑 碧 (筑波大学大学院)

1. 目的

主体的で質の高い練習に向けて、明確な目的意識を持つこと（大浦・後藤，1994 ほか）や、必要性や意図を認識しながら取り組むこと（斎藤・北村・永山，2007 ほか）の重要性が報告されている。本研究では自律的で内省的な質の高い練習（Zimmerman，2006 ほか）を促進させるための方法として映像フィードバック（以下、映像 FB）に着目し、その効果を実験的に検証した（研究 I）。また、映像 FB と練習日誌を取り入れた振り返りの方法を考案し、その効果検証を目的に、1 か月間の継続的な介入研究を行った（研究 II）。

2. 研究方法及び結果

【研究課題 I :映像 FB の効果検証(実験的研究)】

1-1. 方法：大学生競技者 63 名(男性 47 名，女性 16 名，平均年齢 18.4 歳，SD±0.67 歳)を対象に，手具操作課題を用いた実験的研究を行った。対象者を 2 群に分け，映像 FB あり群となし群とで，課題への主体的な取り組みとパフォーマンスへの影響を比較検討した。

1-2. 分析方法：映像 FB の有無によるパフォーマンスの違いと自由時間内の課題への取り組みを比較するために，自由時間内の練習回数と pre・post テストの課題成績の分散分析を行った。

1-3. 結果：自由時間内の練習回数を群間で比較した結果，映像 FB あり群の方が，なし群より有意に多く練習に取り組んでいたことが確認された($F(1,61)=10.29, p<.01$)。また，実験前後でのパフォーマンスの変化を群間で比較した結果，映像 FB あり群の成功回数が有意に大きく増加していた ($F(1,61)=6.28, p<.05$) (図 1)。

【研究課題 II :練習日誌の効果検証(実践的研究)】

2-1. 方法：新体操選手 13 名（平均年齢 13.8，SD±1.27 歳）を介入群 7 名，統制群 6 名に分け，

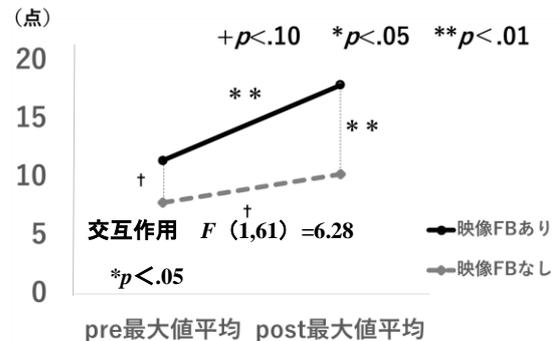


図 1 映像 FB の有無によるパフォーマンス比較

介入群には映像 FB を用いた練習日誌による振り返りを 1 か月間実施し，その効果検証を行った。2-2. 結果：研究課題 I の結果をもとに作成した練習の質に関する質問紙調査を介入前後に行った結果，介入群のセルフコーチング能力の向上が確認された。また，介入後に実施した半構造化面接を質的に分析した結果，映像 FB で課題を視覚的に捉え，練習日誌で問題の整理と分析を継続して行うことが，練習に向けた課題を明確にし，省察と実行のサイクルの循環を促すことが確認された。

3. 結論

本研究により，映像 FB の効果として視覚的な情報で自身を客観的に捉えて外観し，自分の体の動きを確認することが，選手自身の課題の気づきや自覚を促進させ，練習に取り組む姿勢や意欲を高めることが確認された。また，練習日誌を継続的に活用して振り返り，得た情報を整理・分析することにより，課題解決のための手立ての工夫をしながら練習に取り組むことが促され，自身の内観を深めることに繋がることが示された。加えて，映像 FB と練習日誌による振り返りは，両方を組み合わせることで内観と外観のすり合わせが図られ，練習に対する意識づけを高め，主体的な練習の循環を促進させることが確認された。