

# チームパフォーマンスの向上を目指した言語化の活用

下里 崇太 (愛媛大学)

## 1. 目的

本研究ではバスケットボールの学習場面における言語化の有効性について、「バスケノート」を用いて技能の向上の視点から検討する。同時に、チームパフォーマンスの向上に課題の言語化が有効であるのかを検討する。

## 2. 方法

### 1) 対象者

愛媛大学バスケットボール部員男子9名(18~21歳)、女子9名(18~21歳)、計18名。

### 2) バスケノートの作成

先行研究を参考にして「①目標」、「②周りからのアドバイス」の項目を設定した。メタ認知的言語化を促すために、「③自分で気づきや発見」の項目を準備した。他者から学ぶことや気付かされることも多いため、「④他者への気づき、発見」の項目を設定した。最後に、それらから得た「⑤課題とそれを解決、改善するための方法」を記入する項目を設定した。

### 3) 質問紙調査

「①バスケノートを書くことで練習の質に変化があった」、「②バスケノートに書いた目標を意識して練習できた」、「③バスケノートを書くことで自分の改善すべきことを見つけた」などの項目に対して「5:とても思う, 4:思う, 3:どちらとも言えない, 2:思わない, 1:全く思わない」の5段階で回答を求めた。また、「バスケノートを書く時にあった方がいいと思った項目や書きにくいと思ったことなどの改善点」について自由記述で回答を求めた。

### 4) 手続き

12月3日~12月23日の練習期間に、男子9回、女子10回、作成した「バスケノート」に記入させた。練習期間の中間と終了後にGoogleフォームを用いて質問紙調査を行った。

## 3. 結果と考察

1) 質問紙調査では、「バスケノート」の活用が効果的であると考えられる回答が多かった。

2) 「周りからのアドバイス等」の項目では、注意されたことや改善すべきことを書き記していたが、質問紙調査の「あった方がいいと思った項目や書きにくいと思ったことなどの改善点」に対する回答では、「できていることについて書く項目があると良かった」という記述があった。他者から褒められたり、認められたりした内容も記述できるようにする必要がある。

3) 「自分で気づき、発見」の項目では、狙いとしていた「メタ認知的言語化」は少なかった。無意識での成功を意識して言語化することがパフォーマンスの向上につながるため、成功体験に関する記述を増やす工夫が必要である。

4) 「他者への気づき、発見」については、チームに対する記述が多かった。他者への気づきとは別に、「チームへの気づき」という項目が必要である。他者の課題や改善点だけでなく、良かった点や他者の成長を記述しているプレーヤーもいた。

5) 結果を踏まえて新しい「バスケノート」を作成した。追加した項目は、「練習内容」、「練習のポイントや目的」、「目標は達成できたか」、「チームへの気づき」である。「②周りからのアドバイス」については「他者からの声」と変更した。「③自分で気づきや発見」を「今日の反省と新しい課題→解決策や改善のための手立て」、「成功体験や発見、できるようになったこと→なぜできたのか、どのように動いたのか」に「④他者への気づき、発見」を「他者の良かった点」、「他者の課題等→改善策」にそれぞれ分けて設定した。

## 4. 結論

「バスケノート」を用いた言語化の活用は、チームパフォーマンスの向上に有効であると考えられる。その際、「目標の設定とそれに対する評価」、「周りからの声」、「反省や課題」、「メタ認知的言語化による成功体験の言語化」、「チームへの気づき」、「他者の反省や課題」、「他者の良かった点」について記述することでより良い言語化となると考えられる。