

映像情報を用いた即時的フィードバック

【はじめに】

スポーツ場面における指導で欠かすことができないのが、技術指導です。技術指導を効率的に実施するために、映像情報を用いた即時的フィードバック（以下 FB）が活用されています。2021 年の東京オリンピックに向けて、様々なスポーツ団体がこの FB を用いて映像の分析を行い、練習やゲームの組み立てなどのサポートを実施しました（秋原ら、2022）。このように、日本代表レベルのチームが活用するほど FB は重要であるということです。実際に FB を活用することで、自身のフォームを客観的に認識して修正できるようになり、技術習得が効率的に行えるようになります（村松ら、2008）。本稿ではこの FB における方法やポイントについて紹介します。

【方法および注意点】

・FB の流れ（図 1）

- ①**観察したい動作を決定**：どのような動作を観察するのかを事前に決めます。（例：テニスのサーブ時の腕の動き、走り幅跳びの踏切時の脚の動き）
- ②**動作を撮影**：多方面から撮影することで様々な視点で動作を評価します。
- ③**評価**：理想とする動きと実際の動きを比較して、何がどのように違うのか（動き、位置、動きのタイミングなど）を検討します。ここで、検討する際に注意すべき項目を一部紹介します。
A. 動きの違いを修正することでパフォーマンスを向上させることができるかを考えます。
B. 何が原因でその動きの違いが発生したのかを考えます。（例としては筋力不足が原因など）
- ④**ディスカッション**：指導者は生徒や選手に対して、情報を正確に伝えるだけではなく、コミュニケーションをとり、生徒や選手の意見、その時の動きの感覚などを聞きながら、的確なアドバイス

をする必要があります。一般的に②から④のサイクルを繰り返し実施して、動作の修正をしていきます。（スポーツと運動のバイオメカニクス、2023）
・効果的な FB のポイント

- ①**FB の情報量**：選手が理解しやすいように、1 つの動作に限定して FB する必要があります。
- ②**FB の具体性**：目標とする動作の獲得のために「早い・遅い」、「高い・低い」、「左・右」などと修正点を具体的に示すことが重要です。
- ③**FB のタイミング**：動作を撮影して FB までの時間が数秒から数分の範囲であれば効果に違いはないため、急いで FB をする必要はないでしょう。しかし、評価したい運動と FB の間に関係のない運動や練習を挟まないようにしてください。
- ④**説明の時間**：長時間の説明を避けるために、普段から FB を与える時の言い回しを考えておきましょう。（運動学習とパフォーマンス-理論から実践へ-、1994）

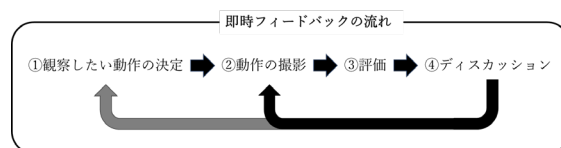


図1 即時フィードバックの流れ

【最後に】

現在は映像機器の発展に伴い、タブレット端末などを使用することで容易に FB ができます。皆さんもぜひ、競技力向上のための 1 つのツールとして映像情報を用いた FB を活用してみてください。

【主要参考文献】

- スポーツと運動のバイオメカニクス（2023）ピーター M. マクギニス、メディカル・サイエンス・インターナショナル
運動学習とパフォーマンス-理論から実践へ-（1994）リチャード・A. シュミット、大修館書店