

練習の質を向上させるために必要なこと

【はじめに】

競技スポーツを行っている選手の皆さんの中には、監督やコーチから「もっと考えて練習しなさい」と言われた経験がある方もいるのではないのでしょうか。よく考えられた練習とは、言い換えれば「質の高い練習」と捉えることができます。この練習の質に関わる理論として自己調整学習があります。今回は、自己調整学習という視点から運動スキルの上達に必要な不可欠な練習の取り組み方についてお話しします。

【自己調整学習】

自己調整学習とは、予見段階、遂行段階、自己省察段階という3つの段階が循環し、目標達成へと進んでいくプロセスのことです。図1に卓球のサーブ練習を例に挙げ、3つの段階をそれぞれ練習前、練習中、練習後として練習を進めるポイントを具体的に記しました。自身が行っている競技に置き換えて考えてみてください。

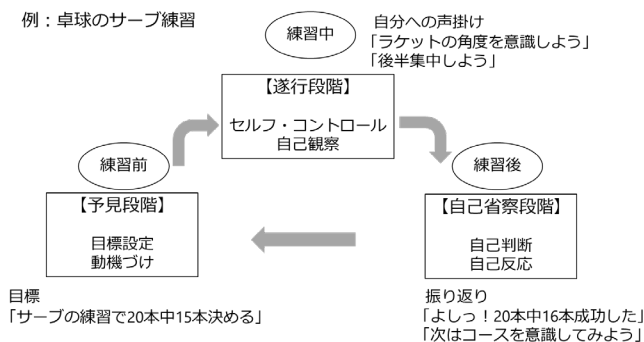


図1 自己調整学習の段階と下位プロセス
(Zimmerman & Campillo, 2003 を須崎, 2023 が改変, 筆者加筆)

1. 練習前（予見段階）

練習前は、目標を設定しましょう。練習を通してどのスキルを習得したいのかを明確にすることが必要です。この時、努力をすれば手が届くような目標を立てることが重要です。高すぎる目標や低すぎる目標は、自分自身や練習に対して期待を

生まず、やる気の低下に繋がります。意欲的に練習を開始するために自分にとって最適な目標を立てて練習に臨みましょう。

2. 練習中（遂行段階）

練習中は、事前に決めた目標や、意識することを自分に言い聞かせましょう。上手くいかない時や疲れが溜まってきた時には、自分自身を励ます声掛けが有効となります。また、変化を可視化するために動きを撮影することや、パフォーマンスを記録に残すことも大切です。試行錯誤をしながら修正を重ねましょう。

3. 練習後（自己省察段階）

練習後は、取り組んだことを振り返り、正確に評価を行いましょう。他人と比較するのではなく、自身の目標の達成度や以前と比べてどのような変化があったのかに目を向けることが必要です。この時の振り返りが、次の練習前の取り組みに影響を与えます。良かった点や成長した点に着目し、小さな成功体験でも積み重ねることで、次の練習への意欲にも繋がるでしょう。

【まとめ】

練習の質を向上させるためには、練習中の行動だけでなく、その前後の取り組みにも目を向けて自己調整学習の3つの段階を循環させることが必要です。今一度、練習の取り組み方を見つめ直してみませんか。

【主要参考文献】

- ・ジーマン：中谷素之訳（2014）自己調整学習の動機づけの源泉と結果. B・Jジーマン&D・Hシャック編, 自己調整学習ハンドブック. 北大路書房, 38-49.
- ・須崎康臣（2023）体育学習における児童・生徒の心理. 國部雅大ほか編, これからの体育・スポーツ心理学. 講談社, 78-89.