

動画を見るだけでパフォーマンスは上がるのか

【はじめに】

スポーツの動きを動画に残すことは、以前より身近になりました。総務省の令和 7 年通信利用動向調査では、スマートフォンを保有する世帯の割合は 91.8%で、9 割を超えており¹⁾、ビデオカメラがなくても、練習や試合を撮影し、後から繰り返し確認できる環境が整っているからです。日々の練習の中で動画を撮影し、利用している選手や先生方も多いのではないのでしょうか。今回のコラムでは、映像の有効な利用方法や撮影方法について、紹介したいと思います。

【何を撮影し、残すか】

動画は課題や失敗を見つけるためだけのものではありません。良いパフォーマンスの動画を残すことも、競技力向上に役立つ可能性があります。ここで言う良いパフォーマンスとは、「結果が良かった動画」だけでなく、「再現したい動画」も含まれます。タイムや得点が良くても、狙った動作ができていなければ、手本として使いにくい場合がありますからです。自分の感覚が良く、意図した動作ができた試技を選び、撮影日、試技数、タイムや得点、そのときに意識したことを一緒に記録しておく、後から活用しやすくなります。

アイスホッケー選手を対象にした研究では、自分の良いパフォーマンスだけを集めた動画を週に 1 度 90 秒間見ることを 5 週間継続すると、シュート課題成功数や自己効力感が向上した²⁾と報告しています。このように自分が技術を上手く実行している映像を観察する方法は、「ビデオ・セルフモデリング」と呼ばれており、その効果は水泳や体操競技、陸上競技、サッカーなどにおいてもパフォーマンスの向上について報告されています。

また、良いパフォーマンスの動画と現状を比較することも、競技力向上には重要です。

【どう撮影するか】

前後比較を行うためには撮影条件を揃えることが重要です。撮影を行う際に揃えたい 3 つの条件があります。それは、環境・時間・位置です。

環境は、いつでも同じ撮影ができ、背景がシンプルかつ基準になるようなもの（木やゴールネット、壁など）がある場所が適しています。

時間は、朝や昼などを揃えるのも重要ですが、「ウォーミングアップの後」や「練習の最後」などのタイミングをそろえることも重要です。

位置に関しては、方向、距離、高さ、画角、ズームの有無を記録し揃えることが重要です。三脚の利用も有効な手段と言えます。（詳細は 2024 年 7 月コラム参照）

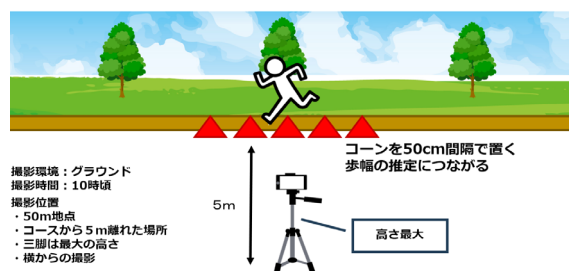


図1 撮影条件の揃え方
(100m 走を撮影する場合)

【まとめ】

良いパフォーマンスの動画は、自分自身の手本になります。動画を残す際にはその時の結果や感覚も言葉で残してみてください。そして、週に 1 度 90 秒間見る時間を作ってみませんか。

【主要参考文献】

- 1) 総務省 (2026) 令和 7 年通信利用動向調査
- 2) Feltz, D. L. et al.(2008) The effect of self-modeling on shooting performance and self-efficacy with intercollegiate hockey players. In M. P. Simmons & L. A. Foster (Eds.), Sport and exercise psychology research advances: 9-18