

実技科目における運動スキル獲得のための 視覚的フィードバックの導入

佐々木直基¹⁾

Introduction of Visual Feedback for Skill Acquisition in Physical Activity Classes

Naoki SASAKI

Key words : 実技科目, 運動スキル, 視覚的フィードバック, バスケットボール

1. 問題の所在と研究の目的

指導者とは「指して導く」ことが仕事で、その仕事は「こうすれば良い」という方向性を多くの知見から導きだすことと考えられてきた。しかし、指導者の本来の仕事は「できない人をできるようにさせる」ことである。例えば、100人に何かの運動スキルを教えたときにその内の90人がスキルを獲得し、できるようになれば素晴らしい指導をしたと満足してしまうかもしれない。しかし本当に教えることができるのであれば、最後の一人まで教えることができるはずなのである。

指導者は運動スキルを指導する際、多くの場合、自らの経験をもとに言葉がけや手本を見せることによって学習者に運動スキルを獲得させる。しかしながら運動スキルを獲得させることを目的とした指導において言葉や手本による指導をしても、「言葉で言われてもイメージがわからない」、「手本を見ても実際の身体の動かし方が解らない」とつまずく学習者も少なくない。さらに指導者の経験をもとにした言葉や手本に頼るのみの指導は、指導を始めたばかりの駆け出しの指導者には限界があるように考えられる。

近年では急速なデジタル化に伴い、映像や画像を容易に編集し、見ることができる。運動の指導においても、視覚的な情報を学習者に提供するこ

とが導入されつつある。このことは多くの指導者の指導の範囲を広げることや学習者のスキル獲得をスムーズにすることにつながると考えられる。

そこで本研究では本学の実技科目「バスケットボール I」の授業中に行われる運動スキルの指導に、視覚的な即時的フィードバックを行うことによって学習者のスキル獲得にどのような影響を与えたのかについて報告し、今後の運動スキルの指導に役立てていくことを目的とした。

2. 方法

バスケットボールにおけるレイアップシュートの運動スキル獲得を目的とした実践練習の場面をVTR撮影し、映像編集ソフト「ダートフィッシュ」の機能を用いて加工した。その映像を個人および受講生全体に対して解説し、必要に応じて言葉や手本による指導を行い、再び練習を行った。

練習の後、実践練習の場面のVTR撮影を再度行い、スキルの変化を観察した。

3. 結果および考察

1) フォーム（膝の引き上げ）の改善

レイアップシュートでは、横方向の力を縦方向（ジャンプ）に変えるために、2歩目のステップの後、膝を胸の高さまで引き上げることがポイントとなる。図1は学習者が著者の言葉による説明を

1) 競技スポーツ学科

聞き、指導ビデオの映像およびデモンストレーションを見た後に行っている映像を静止画にしたものである。左足を踏み切り、ジャンプをおこなっているが、右足の膝を引き上げることができずにいることがわかる。しかし、自らが試技を行っている映像をもとに、右足が引き上げられていない点を実際に見たことによって、図2では右足の膝(大腿部)が床とほぼ水平になるくらいに引き上げられていることがわかる。引き上げることが出来るようになったことで前方向へのジャンプが垂直方向へと変化し、空中でのバランスが改善されていた。



図1. 見る前
(膝の引き上げ)



図2. 見た後
(膝の引き上げ)

2) リリースのタイミングの改善

レイアップシュートにおけるボールのリリースは、ジャンプの最高点で行うことがポイントとなるが、つまづく学習者の多くがリリースのタイミングをつかめずリリースしたボールをコントロールできない。図3は学習者がボールをリリースするタイミングで映像を静止画にしたものである。左足で踏み切り、空中に上がったとほぼ同時にボールをリリースしてしまっている。踏み切った直後は横方向の力を縦方向に換えた直後であり、ボールをコントロールすることが非常に難しい。しかし、図4では自らの映像をもとに、リリースのタイミングが早いことを理解することによって、ジャンプのほぼ最高点でリリースすることが出来るようになり、よくコントロールされたシュートを行うことが出来るようになった。



図3. 見る前
(ボールリリース)



図4. 見た後
(ボールリリース)

以上のようにPCを用いた視覚的フィードバックを行うことによって、スキル獲得につまづいていた数名の受講者の運動スキルの改善を確認することができた。受講者はこれまで受けてきた指導と違い、自らが行っている映像を見ることで、求められる身体の使い方と自分の身体の使い方の違いに気付くきっかけになり、従来の指導(手本や言葉)に比べ、修正点を理解しやすくなり、スキル獲得がスムーズに行われるようになったと考えることができた。

特に今回スキルに変化の見られた学生は、著者の過去の経験から、「動きがわからない」と決めつける、「途中であきらめる」、最初から「意欲が低い」といった、授業時間内で運動スキルの獲得やスキルの改善が難しいグループであったと考えられた。それらの学習者にとって“自分の映像”を用いて(用いられて)、時には他人に見られるということによって、動きの違いに気づき、違いに気づこうとするといった動機付けすることができたと考えられた。

4. 今後の課題

視覚的フィードバックを行うことによって、運動スキル獲得につまづいていた学習者が問題点を改善することができるなど一定の効果が期待できた。しかしながら1回の授業(90分間)の中で、50名弱の受講者全員に映像を用いた丁寧な指導を行うことは困難であり、効率的であったとは言えなかった。今後は受講者数を適正にすることや助手や学生アシスタントによるチームティーチングを行うことで改善するべきであると考えられた。

また今回は学習者の運動スキルの変化を考察するに当たって指導者(著者)の主観に頼ることが多く、視覚的フィードバックの効果を示す客観的資料の収集を行うまでに至らなかった。学習者が自らの映像を見ることによってどのように感じ、どんな感じで試技に変化を加えていったのかなどの内省についても詳しく調べ、考察していく必要があると考えられた。