

運動学習における学習形態の違いが学習過程と学習効果に与える影響

—サッカーのインサイドキックを対象として—

横井 翔太 (競技スポーツ学科 コーチングコース)

指導教員 北村 哲

キーワード：学習形態，気づきの数，学習効果，サッカーインサイドキック

I. 緒言

体育やスポーツにおいて，指導の効率化は最も重要であり，指導者からレッスンを受ける事のできる時間の量が大きく関係している Gabriele (2010).

そこで本研究では，グループレッスンと個人レッスンにおいて，1人あたりの指導者と関わる時間を同一とした場合の，①学習効果②学習過程の違いについて検討することを目的とした。

II. 研究方法

1. 被験者

何らかのサッカーグループに所属し，定期的にサッカーを行った経験がない本学学生 10名を対象とした。

2. 学習効果の調査

- 1) 事前スキルテストの結果から，平均得点が均等になるように対象者を個人レッスンとグループレッスン学習形態の振り分けた。
- 2) 初回レッスン前と最終レッスンの後にスキルテストを行い，得点のアップ度を比較した。

3. 学習過程の調査

- 1) 毎レッスン後に学習時に学んだことや気づきについて記録してもらい，単語化し，カテゴリに分類し数を比較した。

III. 結果

1. 学習効果の比較

平均値がグループレッスンでは 1.6 上昇し，個人レッスンでは 0.6 上昇した。個人レッスンよりもグループレッスンの方が，レッスン前からレッスン後でのスキル得点の向上が大きかった。(図 1)。

2. 学習過程の比較

学習中の「気づき」の総数を学習形態別に比較した結果，グループレッスン (12 件) 個人レッスン (23 件) と個人レッスンの方が多かった (図 2)。

3. 学習中の気づきの内容について

「インパクト」に関する「気づき」に関し

て，グループレッスンの方が個人レッスンより数が多かった (図 2)。

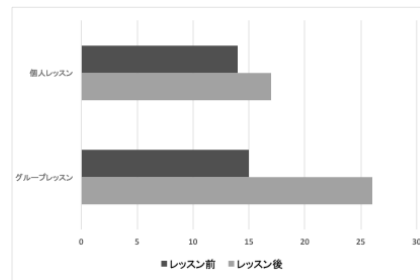


図 1 レッスン前後のスキル変化

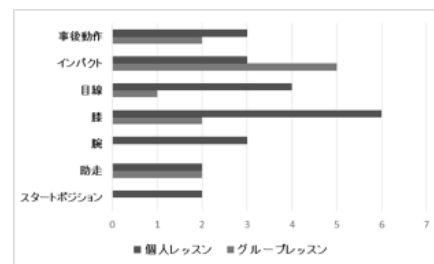


図 2 両指導形態カテゴリ別の気づきの数

IV. 考察

1. 学習効果についての考察

- 1) グループレッスンは練習自体の時間が長くなることから，ボールを多く蹴ることができることが得点に繋がったと考えられる。
- 2) 他の被験者の学習状況を観察できることにより，他者経験を自身の経験の一部として積み重ねることができた。

2. 学習過程についての考察

- 1) 「気づき」の総数が個人レッスンの方が多い要因として，フィードバックを多く行うことができたことが考えられる。
- 2) グループレッスンは，「インパクト」について優先的に指導することが全体的なポイントの指導をするよりもインサイドキックのスキルを向上させる可能性があることを示唆している。

主な文献

Gabriele Wulf (2010) 注意と運動学. 市村出版：東京，p.40