

運動部学生のための

スポーツ探究 ことば入門

Vol.

1



大学スポーツの入り口にたっている皆さんへ

1 はじめに

みなさんは、来年4月から**大学生アスリート**として活躍することを夢見ていることでしょうか。大学生アスリートには、学業とスポーツを両立させる「**デュアルキャリア**」(二重のキャリア)という考え方が必要です。入学後はデュアルキャリアを着実に歩みながら、**よりよい人生**を送られることを願っています。

この教材はその第一歩として、大学入学までに「**言葉を使って考え、表現する力**」と「**大学生アスリートのマインドセット(価値観やものの考え方)やスキル**」を身につけるために作成されました。

アスリートとして成長するためには、競技経験を振り返り、自分のことをよく知ることが必要です。大学生としてこれまでよりも高いレベルのふりかえりや自己理解ができるためには、今まで以上に「**言葉で考える力(日本語リテラシー)**」を身につける必要があります。

この教材では、言葉を使って考える力を向上させながら、アスリートとして成長するための準備を進めることができます。入学までにこの教材での学習を終了できれば、あなたは学生アスリートになるための準備と大学生として学業に励む準備の両方に取り組んだこととなります。ぜひ最後まで自分で計画を立てて、積極的に教材に取り組んでください。

2 教材の使い方

この教材は、1冊を1ヶ月で仕上げられるように考えられています。1冊はそれぞれおおよそ4つのセクションに分かれています。1つのセクションは1週間のうち2日間(1日あたり45分)取り組むように考えられているので、**1週間のうち2日間をこの教材**の学習にあててください。

この教材は基本的にみなさん自身で学んでもらうものですが、ふりかえりや将来の目標設定など、自分の人生やキャリアを考える内容も多く含まれています。キャリア・デザインには正解も模範解答もありません。自分で考え、答えを出していきましょう。

テーマによっては、レクチャー動画もあります。動画を見ながら学習をすすめてください。

3 提出できる課題について

各巻ごとに1つずつ、提出できる課題があります。大学から指示があった場合は、作文を送ると、添削やコメントがついて返却されます。

4 伴走者の設定について

自分のスポーツ経験をふりかえり、これからのキャリアを考えるには、他の人と話しながら行うことも大切です。自分や他の人の言葉によって気付くこともたくさんあるからです。そこで、この教材の学習をすすめるうえで「伴走者(あなたの学びをサポートするために、一緒に考えてくれる人)」を設定してください。伴走者は、家族、高校の担任の先生、部活の指導者、大学の先輩など、あなたが信頼できる人であれば誰でもかまいません。セクションをひとつ完成させるごとに、伴走者とそのセクションについて話し合しましょう。

伴走者氏名

本人との関係

伴走者のコメント

この教材に取り組むにあたり、本人に期待していることを記入してください。

Vol.1のねらいと概要

Vol.1のねらいは「日本語の基本を復習しながら、これまでの競技経験や学習経験をふりかえって自己理解を深め、大学生アスリートに向けた準備を始める」ことです。

これまでの経験を文章にするために気をつけることや、自分の特徴や経験を掘り下げる方法を身につけます。そのうえで、入学前に自分ひとりで行うトレーニングに関して目標設定をして計画を立ててもらいます。入学までにトレーニングを行い、成果が出ているか、目標設定や計画が間違っていないかを Vol.2で確認し、Vol.3で結果をふりかえります。

Contents

- テーマ **1** 自分の競技経験をふりかえる→【提出課題】 P4
- テーマ **2** 自分の学習スタイルと自己成長の特徴を理解する P8
- テーマ **3** 経験をふりかえり、経験を分析する P12
- テーマ **4** スポーツの目標設定と行動計画 P18



自分の競技経験をふりかえる

あ体

このテーマに必要な道具

筆記用具、蛍光ペン

使用するワークシート

「課題文・ワークシート集p.15 my年表」、「解答用紙」

この
テーマの
ねらい

大学アスリートとしての過ごしかたを考えるためには、これまでの経験や考えかたを見つめ直す必要があります。ここでは、これまでの競技生活や経験を言葉にして振り返ります。

到達
目標

- ① これまでの自分の競技生活・経験を思い出して、書き出すことができる。
- ② これまでの自分の競技生活・経験から重要な出来事を選ぶことができる。
- ③ 段落の決まり・一文の長さ・文体に気を付けて文章を書き直すことができる。

👉📖📝 レクチャー

これまでの競技生活や経験をふりかえります。競技を通じて感じたことや考えたことは、言葉にして記録すること、文章に残すことが大切です。

文章を書くときには、自分で振り返るためにも他の人に伝えるためにも、読みやすいか、書きかたは正しいかに注意しましょう。このテーマでは自分で書いた文章を「段落の決まり・一文の長さ・文体」に気を付けて書き直します。大学ではレポートなどで自分の考えを文章で提出する機会が多くあります。大学で使う書きかたに合わせてみましょう。

ワーク 1

(目標学習時間45分)

これまでの自分の競技生活や経験を思い出して書きましょう。

- ① 競技を始めてから現在までを思い出して「課題文・ワークシート集p.15 my年表」に書きましょう。

年 (いつ)	出来事 (どのようなことが起きたか)	タイトル
例 2015年	例 小学校6年生の公式戦で、はじめてサヨナラタイムリーヒットを打った。	

- ② 「my年表」の中で大事だと思った出来事(自分にとっての転換点など)に蛍光ペンで色を付けて、タイトルをつけましょう。

年 (いつ)	出来事 (どのようなことが起きたか)	タイトル
例 2015年	小学校6年生の公式戦で、はじめてサヨナラタイムリーヒットを打った。	例 勝利への貢献の喜び

- ③ 「my年表」の中で大事だと思った出来事を中心に、これまでのアスリート人生を説明してください。「解答用紙」に400字で作文しましょう(400字を超えてもかまいません)。

ワーク 2

(目標学習時間45分) 文章のルールを理解し、下書きを推敲する

大学では、レポートなどの提出前に、自分の文章を自分で見直して内容をよりよくすること(自分で「推敲(すいこう)」すること)が必要です。文章に関するルールを学んで、自分の文章を直しましょう。

1 段落の決まり

- 改行して段落を新しく始めるときは、最初の1字分を空けましょう。
- 句読点(「、」と「。」)は1マス使いましょう。ただし、句読点が行の最初にくる場合は、前の行の最後のマス目に文字と一緒に書きましょう。

	私	は	、	こ	れ	ま	で	競	技	者	と	し	て、
…	…	…	…	に	取	り	組	ん	で	き	た	。	

- 英数字は1マスに2字書きましょう。(大文字は1マス1字)

20	22	年	8	月	30	日							
新	し	い	me	th	od	を	試	す	。				

- 括弧(「」や「()」)は1マスに書きましょう。ただし、括弧が行の最初にくる場合は、前の行の最後のマス目に文字と一緒に書きましょう。

…	…	…	…	こ	の	方	式	を	「	K	E	I	法」
と	呼	ぶ	。										

練習問題

「2021年7月23日、東京オリンピックの開会式が執り行われた。」という文を下原稿用紙に書きましょう。

2 一文の長さ

一文は短く、ひとつの意味に絞ると読みやすくなります。

Point 1 一文は長くても60字までにしましょう。

Point 2 ひとつの文はひとつの意味に絞りましょう(一文一義)。

練習問題

以下の文を、読みやすいように直しましょう。長すぎる文はできるだけ短い文に区切り、接続詞を入れて読みやすくしましょう。

- 東京オリンピックのサッカー競技は東京スタジアムなど7会場を使用し、決勝は男女ともに横浜国際総合競技場で開催された。

.....

- 私は野球部に所属しており、練習はハードで大変だが、授業も始まり毎日充実していると感じている。

.....

✓ CHECK!

CHECK 1 | ワーク1 ③で書いた文章の文の数はいくつですか。「。」に蛍光ペンを付けて数えてみましょう。

CHECK 2 | ワーク1 ③で「。」と「。」の間が60字(3行)以上になっている文の数はいくつですか。

3 文体の統一

文体とは文章の形のことで、「デス・マス体」や「デアル体」などがあります。

- デス・マス体…文末がデスやマスになっている文体
- デアル体…文末がデアルや言い切りの形になっている文体

項目	デス・マス体	デアル体
名詞	教科書です。	教科書である。
動詞	学びます。	学ぶ。
形容詞	楽しいです。	楽しい。
形容動詞	便利です。	便利である。

文章を書くときはひとつの文体で統一します。メールや手紙では「デス・マス体」を使用し、レポートや報告書では「デアル体」を使用します。

今回の作文では、レポートの文体に慣れるために「デアル体」に統一しましょう。

練習問題

次の文を「デアル体」に直しましょう。

- 1 2022年7月に世界陸上競技選手権大会が開催されました。場所はアメリカのオレゴン州です。

- 2 新発売のラケットはこれまでのものより使いやすくなりましたが、構造が単純です。そのため、発売価格は安いです。

CHECK 3 | ワーク1 ③で書いた文章で、デス・マスは何回使っていますか。デス・マスに蛍光ペンを付けて数えましょう。

- 4 段落の決まり・一文の長さ・文体の統一に注意して「解答用紙」をもう一度書き直しましょう。用紙は「解答用紙」を使用しましょう。
- 5 文章を書いたら下記の「評価の基準(ルーブリック)」を読んで、解答用紙にA～Cの評価を書きましょう。

6 伴走者による評価

伴走者の方は、作文を読んで下記の「評価の基準(ルーブリック)」にを基に解答用紙にA～Cの評価をしてください。作文を書いた人の評価と伴走者の評価が違う場合は、その理由を話し合うことで振り返りが深まります。

評価の基準(ルーブリック)

項目	A	B	C
競技生活・経験のふりかえりと書き出し	これまでの競技生活・経験を書き出すことができている、その内容を具体的に書いている。	これまでの競技生活・経験を書き出すことができているが、具体的に書けていない。	これまでの競技生活・経験を書き出すことができていない。
大事だと思った出来事の明示と説明	大事だと思った出来事がはっきり分かるように書かれていて、その理由なども説明できている。	大事だと思った出来事がはっきり分かるように書かれているが、その理由などは説明できていない。	大事だと思った出来事がはっきり分かるように書かれておらず、その説明もできていない。
文章を書くときのルール (①段落の始めを1字空ける。②60字以上の文は書かない。③デス・マス体は使用しない。)	①、②、③のすべてにおいて、一つもミスなく文章を書いている。	①、②、③の3項目のうち、1項目についてミスが見られたが、他の2項目ではミスが見られない。	①、②、③の3項目のうち、2項目以上でミスが見られる。

提出課題

このテーマの課題は提出課題です。ワークシートの提出先が指定されている場合、しっかりと期日までに提出をしてください。

自分の学習スタイルと自己成長の特徴を理解する

このテーマで必要な道具

筆記用具、スマートフォン

あ体

この
テーマの
ねらい

今回のテーマでは、自分の得意とする学習方法を理解することと、これまで競技でどのように成長してきたか理解することを目指します。

到達
目標

- ① 高校までの学習スタイルをふりかえり、理解したうえで説明できる。
- ② 学習スタイルの大学での活かし方を自分なりに説明できる。
- ③ これまでの競技への取り組みをふりかえり、どのように成長してきたか理解し、自分の強みや弱みを説明できる。

ワーク

1

(目標学習時間45分)

自分に合った学習スタイルを理解する



レクチャー

大学でも競技生活を続けるためには、これまでと同じく学業(大学は単位制なので、単位を修めるという意味で“学修”と呼びます)とスポーツの両立が必要です。競技と学業を両立させることを「デュアルキャリア」と呼び、この両方がうまく回ってこそ卒業後のよりよい人生につながっていくと考えられています。

デュアルキャリアを進めるためには競技にも学業にも工夫が必要です。やみくもに根性論や精神論で取り組んでも両立はできません。自分にとって効果のある練習方法や勉強方法は何かを考え、積極的に取り入れ、成果を確認してよりよくしていく必要があるのです。

ここではまず、自分に合った学習方法について考えてみましょう。競技での効果的な練習方法が人それぞれ違うように、効率的な学習方法も人によって違います。まずは、自分に合った学習スタイルを理解しましょう。

1 高校までの学習スタイルのふりかえり

- ① これまで、あなたはどのような学習スタイルが自分に合っていると感じましたか。
どのような教材を使って、どのような場所で、どのように学習すると、効率的で効果的に学習できたでしょうか。

- ② 苦手科目にはどのように取り組み、どのように克服してきましたか。

2 学習スタイルの診断

学習スタイルには4つのタイプがあると言われます。ここでは、「VAKTモデル」(タンプリン・ウード、2009)を使って、あなたの学習スタイルを自己診断してみましょう。右の二次元バーコードをスマホで読み込み、どのタイプに当てはまるか確認してみてください。



学習スタイル	特徴
視覚型	ノートや図表のように書かれた視覚情報による学習が得意です。ノートに書き表せる情報がないと情報はないに等しいと考えてしまいます。文章で伝えるのも得意です。
聴覚型	話を聞くことがもっとも得意です。書かれた情報だけでは意味が把握できないこともあるため、声に出して読むことが好きです。
運動感覚型	身体を動かすのが得意です。真似をしたり、練習を繰り返したり、体験しながら学びます。じっと座っているのが苦手です。
触覚型	ものを触ることで集中力を高められます。手をじっとさせていることが苦手、形や外観を手で確かめたいタイプです。

診断結果は当てはまっていたか。結果をもとに気づいたことを記入しましょう。

3 大学での学習と学習スタイルの活かしかた

自己診断で得点の高かった項目に注目して、大学での具体的な学習行動をイメージしてみましょう。例を参考に、自分の学習スタイルを活かせる状況を考えましょう。

得点が高かった項目	具体的な行動や場面
例) 音楽がかかっていると集中できる	例) 勉強の内容(本を読む、レポートを書く、テスト勉強をする)に応じて集中できる音楽等をブックマークしておく



レクチャー

高校の部活と大学スポーツの違いは何でしょうか？スポーツの指導方法や練習方法は日々進歩していますが、大学スポーツでは、自分で考え、判断し、よりよくしていくことが求められます。目標達成のために自分に合っていて効果の出る練習方法を自分で計画し、練習の中で確認しながら取り組み続け、計画を終えたらふりかえるという、自分で自分を成長させるサイクルを回すことが必要になるのです。

あなたはこれまでの競技生活の中で、自分で考え、判断し、改善する習慣を身につけているでしょうか？競技生活をふりかえりましょう。その結果をもとに、入学後にどのような取り組みが必要かも考えましょう。

1 成長経験・失敗経験をふりかえる

① これまでの競技生活で、あなたはどのような経験によって成長を実感しましたか？

「○○ができるようになって大きく成長したと感ずるようになった。それは、○○の時期に、○○という方法を取り入れ、○○という努力を重ねた(○○という経験を積んだ)からだ」とか、「○○という力が身についた。それは、○○の時期に、○○という経験を積む中で、○○ということに気づいたことによる」などと具体的に思い出して記入しましょう。

② 成長が難しかった(失敗した、スランプに陥った)経験はありますか？

「○○の時期に、○○という方法を取り入れ、○○という努力を重ねた(○○という経験を積んだ)。しかし、○○が欠けていた。そのため、○○ができるようにならなかった」などと具体的に思い出して記入しましょう。

③ ①と②の違いなどに注目して、気づいたことを記入しましょう。

2 自分の強みを理解する

スポーツ心理学の分野では「心理測定尺度」を使って、アスリートが身につけている表面的には見えにくい力を測定することができます。ここでは、アスリートが自分を成長させられる力を測定する「スポーツ版自己調整学習尺度」(幾留・中本・森・藤田、2017)を使って、あなたが「自分で考え、判断し、改善する力」をどれくらい持っているかを測定しましょう。

① 自己診断

まず、二次元バーコードからアクセスして、診断テストを受けましょう。そして、自己診断の結果を表に記入しましょう。診断結果は全体的に高かったでしょうか、低かったでしょうか。特に数値が高い項目や低い項目はどれでしょうか。また、大学生の平均得点と比べてみましょう。気づいたこと、発見できたことを記入しましょう。



項目	結果 (100点満点)	気づいたこと・発見できたこと
計画		
自己効力感 (やればできるという自信)		
セルフモニタリング (自分の状態や練習の正しさをチェックできること)		
エフォート (困難な場面でも投げ出さないこと)		
評価・内容		

② まとめと入学後の目標

あなたは、現時点では「自分で考え、判断し、改善する力」をどれくらい持っていると言えますか？あなたが優れている点(強み)、あなたが弱い点(弱み)を明らかにしたうえで、入学後どのように競技に取り組んでいきたいかをまとめてみましょう。

経験をふりかえり、経験を分析する

このテーマで必要な道具

筆記用具

あ体

この
テーマの
ねらい

経験から学んで成長することは「自分の経験をふりかえり、隠れていた本当の課題を発見することで、次の一步につなげる」ことだと言えます。単に経験を増やすのではなく、経験をふりかえって分析する力が必要なのです。ここでは、経験から学んで成長する方法を身につけます。

到達
目標

- ① 自分がこれまでの競技人生の中で特に力を入れてきたことを、STAR法で説明できる。
- ② 失敗経験を「なぜなぜ分析」によって掘り下げ、隠れていた真の課題に気づくことができる。
- ③ 経験をふりかえり、言葉にする力や分析する力を身につける。

ワーク

1

(目標学習時間45分)

STAR法で経験をふりかえる



レクチャー①

自分の経験を言葉にして話すことは、今後必ず求められます。入試の面接でも「あなたが部活動で最も力を入れてがんばったことは何ですか？」と質問された人は多いでしょう。では、何のために経験を質問されるのでしょうか？

自分の経験をきちんと説明できるということは、自分を客観的に見て分析できるということです。ジョン・デューイという哲学者は「人は、経験から学ぶのではなく、経験をふりかえることで学ぶ」ということを言っています。経験を「ふりかえる(英語では「リフレクション」といいます。)」ことで、経験を通して学び、成長できるのです。

経験とは出来事だけではありません。自分が嬉しかったこと、悔しかったこと、成長を感じられた瞬間など、感情も経験の一部です。感情に着目することで、より深くふりかえることができるでしょう。

今回は、経験をふりかえり、わかりやすく話すための方法を試してみましよう。Situation (状況), Task (課題), Action (行動), Result (結果)という単語の頭文字をとって「STAR法」と呼ばれる方法です。「どんな状況で、どのような課題に、どのように取り組み、どのような結果が得られたか」という順番で自己の経験を人に伝えると、わかりやすく説得力があります。

1 Situation (状況)に関する設問

あなたがこれまでの競技生活で最も力を入れて取り組んできたことは何ですか(時間をかけた、工夫した、苦勞した、克服したなど)。

それは具体的に、いつ(学年・時期・期間)、どこで、何のために、どのように取り組みましたか。5W1Hで記入してください。5W1Hとは、わかり易い文章を書くために、「いつ(When)」「どこで(Where)」「誰が(Who)」「何を(What)」「なぜ(Why)」、「どのように(How)」を明確にする書きかたです。「誰が(Who)」は「あなた」のことであり、「何を(What)」は上で回答済みなので、残りの4つを明確にしましょう。

いつ (When)	
どこで (Where)	
なぜ (Why)	
どのように (How)	

2 Task(課題)に関する設問

1で答えた活動の中で最も苦勞したこと(壁、障害、乗り越えなければならなかったこと)は何ですか。

苦勞した理由は何ですか。その時あなたはどう感じましたか。

3 Action(行動)に関する設問

Task(壁、障害、乗り越えなければならないこと)に対して、あなたはどのように考えて、どのように行動しましたか。

なぜそのような行動をしたのですか。または、なぜそのように思ったのですか(何を信じて、その行動や思考になったのですか)。行動をしているとき、あなたはどのように感じていましたか。

Action(行動)の結果、Task(課題)はどうなりましたか。その時あなたはどう感じましたか。

4 Result(結果)に関する設問

Situation(状況)はどのようなResult(結果)になりましたか(結果・他人からの評価・自分の変化や成長など)。その時あなたはどう感じましたか。

- 5 今後に活かせそうなことは何ですか。将来に向けて、どのように意識や行動が変わりましたか(人間的な変化、成長など)。

- 6 以上の項目を順番にたどりながら伴走者に話をしてみましょう。気づいたことはありますか。心の中にどのような感情が沸き起こりましたか。

ワーク 2 (目標学習時間45分) 失敗体験から学ぶ

レクチャー②

「失敗学」または「失敗工学」という分野があります。なぜ失敗したのか研究し、失敗を防ぐ方法を考える学問分野のことです。失敗とは忘れるべきものではなく、向き合って分析することで大きな失敗を避けられるようになるための大切な経験なのです。失敗を分析する方法としてトヨタ自動車が生み出したと言われているのが「なぜなぜ分析」です。これは、ある問題を引き起こした原因(なぜ)を考え、さらにその原因の原因を繰り返し考えていくことで「真の原因」にたどり着けるという考え方です。みなさんも、競技での失敗経験について「なぜ」を繰り返してみてください。失敗経験を深く掘り下げてみると、本当の原因に自分で気づき、解決策を見つけられるかもしれません。失敗経験を深く分析できるということは、自分で自分を成長させられるということです。また、監督やコーチ、チームメイトに「なぜあんなだったと思う?」「次からどうすればいいと思う?」と聞かれた時に、非常に説得力のある答えができるようになります。これは、大学生アスリートとして大事な力です。

- 1 あなたがこれまでに失敗したこと(試合や練習の一場面)を思い出して、5W1Hで書きましょう。「記録が伸びなかった」「試合に勝てなかった」といったあいまいな内容ではなく、具体的な場面を書くことが大切です。「なぜ(Why)」はあとで深めるため、保留とします。

いつ (When)
どこで (Where)
誰が (Who) … 「自分が」
何を (What)
なぜ (Why) …ここを次のワークで掘り下げます
どのように (How)

- 2 「どのように失敗したか」に注目し、その原因「なぜ」を繰り返すことで、原因を深く考えてみましょう。一人で考えることが難しければ、伴走者と話しながらいきましょう。どこまで掘り下げられるでしょうか。

良 い 例

事象

昨日、2日前の練習でのミスを繰り返した

なぜ1

前日のミスに対して指摘されたことを翌日は忘れていたから

なぜ2

前日の練習のふりかえりが十分でなかったから

なぜ3

練習のふりかえりを行う時間をとっていなかったから

なぜ4

練習のあとすぐにスマホをみる習慣があったから

なぜ5

解決策

練習のあとにすぐスマホをさわらず、ふりかえる時間にする

このように具体的な場面を設定できていれば、「なぜ」を繰り返すうちに「本当の原因」にたどり着くことができるようになります。「なぜ」は必ずしも5回繰り返さないといけないというわけではありません。

悪 い 例

事象

高2のインターハイでゴールを外した

なぜ1

味方にシュートがあたったから

なぜ2

慌ててシュートを打ったから

なぜ3

余裕がなかったから

なぜ4

相手チームとの実力に差があったから

なぜ5

自分の努力がたりないから

解決策

もっと努力する

ゴールを外した理由について、具体的な「行動」や「動作」に注目せず、「慌てた」とか「余裕がなかった」というあいまいな原因を設定してしまうと、「本当の原因」にたどり着くことができません。例えばここで、「慌てるとボールの上を蹴りがちになる」などが出てくると「なぜ慌てるとボールの上を蹴りがちになるのか？」という具体的な「なぜ」をたてることができ、原因を掘り下げることができるようになります。

では、実際にやってみましょう。

事象	
なぜ1	
なぜ2	
なぜ3	
なぜ4	
なぜ5	
解決策	

3 なぜなぜ分析はうまくいきましたか？ 実際にやってみて、気づいたことを記入しましょう。

「なぜなぜ分析」は、何度も繰り返すうちによりよい内容になります。この1回で終わらせるのではなく、これからも繰り返してみよう。経験を言葉にしたり、振り返って深掘りすることを大切にしていきましょう。

MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

スポーツの目標設定と行動計画

このテーマに必要な道具

筆記用具、動画を見るための端末(スマートフォンなど)

使用するワークシート

課題文・ワークシート集p.16「スポーツの目標階層図」、
p.17「自主トレーニング計画」

あ体

この
テーマの
ねらい

目標を設定して達成することを通じて競技力を上げ、大学生に求められる目標設定のやり方を身につける。

到達
目標

- ① スポーツの目標設定のやり方を理解し、入学前までの自己トレーニングの目標設定ができるようになる。
- ② 結果を達成するためのパフォーマンス目標、行動目標を設定できるようになる。
- ③ 目標設定をもとにトレーニング計画を立てられるようになる。



レクチャー

スポーツにおける目標設定の方法

目標を立てることはスポーツに取り組む上で必要です。あなたはこれまでどんな目標を立てて競技をしてきましたか？「ベストを尽くす」とか「監督にアピールする」という目標は、達成できたかどうかを具体的に測ったり評価したりできないため、ふさわしくありません。また、「全国優勝」「連戦連勝」などの結果目標は、相手の強さなどによっても大きく左右されるため、この目標だけでは不十分です。このような目標だけを立てていた人は、これまでの目標設定のやり方を見直しましょう。スポーツでは、客観的に測ったり評価したりできるパフォーマンス目標と行動目標を立てることが効果的です(図1)。スポーツの目標設定について、レクチャー動画でポイントを確認してみましょう。



図1 スポーツにおける目標設定の階層構造

ワーク 1 (目標学習時間45分~60分)

1 レクチャー動画を見てポイントをまとめる

スポーツにおける目標設定のレクチャー動画を見ながら、必要なことをメモ欄に書きましょう。そのあと、スポーツの目標設定において大切なポイントを4つ自分の言葉でまとめましょう。

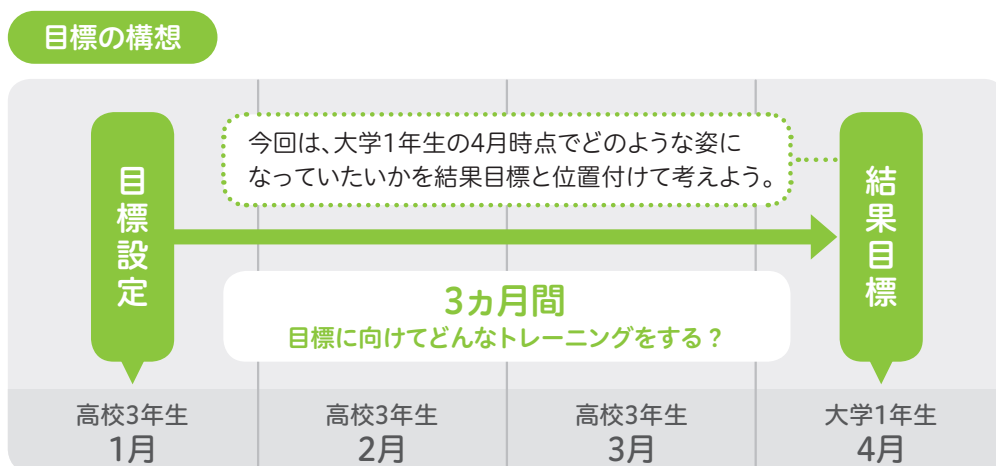


<メモ欄>

--

<目標設定のポイント>

1.
2.
3.
4.



2 結果目標をイメージする

あなたは大学入学後、選手としてどのような状態で大学スポーツをスタートさせたいですか。入学直後に達成したい結果目標について、自分で測定して評価できることを意識して、思いつくかぎり書きましょう。

- 良い例
- 高校ベストタイム〇〇秒を出せる状態で4月を迎える。
 - 4月のサッカーリーグ戦でレギュラーを獲得する。

- 悪い例
- ベストな状態で4月を迎える。
 - 先輩に負けない強気なプレーをする。

3 パフォーマンス目標をイメージする

結果目標を達成するためにはどのようなパフォーマンス(スキル、プレー、思考)が必要でしょうか。自分で測定して評価できるパフォーマンスを意識して、思いつくかぎり書きましょう。

良い例 ●スタート反応時間を0.5秒以内にする。 ●ボールの保持時間を1秒以内にする。

悪い例 ●スタートスキルを身につける。 ●ボールを素早く回す。

4 行動目標をイメージする

パフォーマンス目標を達成するためにはどのような行動目標(トレーニング)が必要でしょうか。自分で測定して評価できる行動(トレーニング)を意識して、入学前に取り組むトレーニング内容を思いつくかぎり書きましょう。

良い例 ●下半身のウエイトトレーニングを10回/週2日で追加する。
●ボールコントロール練習で1分以内に50回のパス回しをできるようになる。

悪い例 ●スタート練習をする。 ●パス練習をする。

ワーク 2

(目標学習時間45分)

1 目標階層図(課題文・ワークシート集p.16「スポーツの目標階層図」に記入)

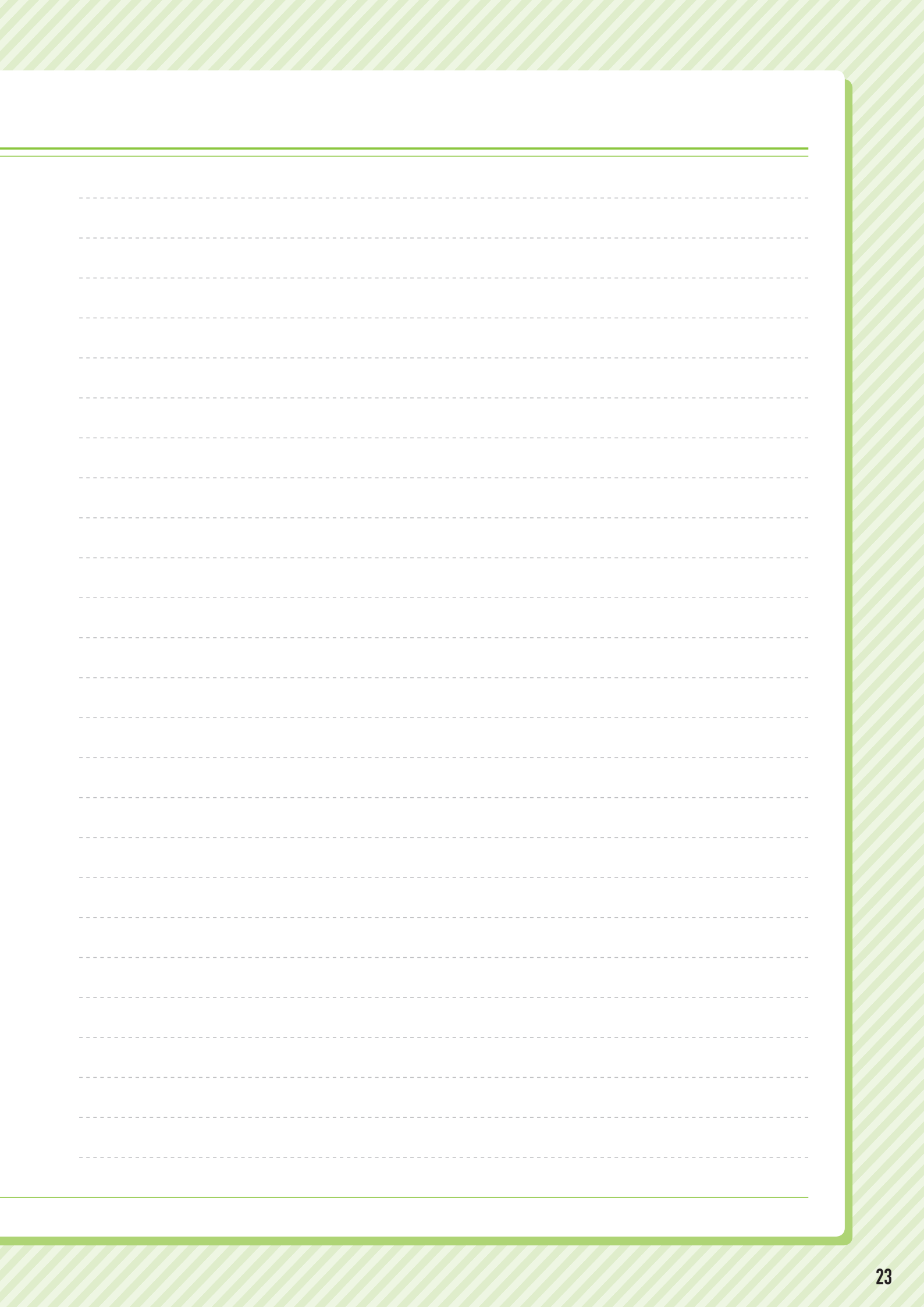
ワーク1で考えた結果目標、パフォーマンス目標、行動目標をもとに、入学前の目標階層図を作りましょう。結果目標は4月までぶれないように、目標設定のポイントを意識して設定しましょう。パフォーマンス目標は優先順位の高いものから1、2、3とします。パフォーマンス目標や行動目標をいくつ設定するかは自分で決めてください。

2 自主トレーニング計画の立案(課題文・ワークシート集p.17「自主トレーニング計画」に記入)

目標設定階層図をもとに、目標を達成するための1週間の自主トレーニング計画を立てましょう。パフォーマンス目標を1、2、3と設定している場合はパフォーマンス目標1から始めて、パフォーマンス目標と行動目標をもとにトレーニング計画を考えましょう。ただし、同時に取り組む必要がある目標の場合は合わせて行います。この計画を4週間ほど続けてみましょう。目標階層図と自主トレーニング計画は、自分の机の前など毎日見る場所に貼りましょう。

MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.



運動部学生のための

スポーツ探究 ことば入門

Vol.

1

制作協力

山本啓一

北陸大学教授 経済経営学部 教授

東寺祐亮

日本文理大学 工学部 准教授

中村有希

九州共立大学 スポーツ学部 講師

石川勝彦

大阪大学 経営企画オフィス
リサーチ・アドミニストレーター、特任学術政策研究員

注意

このテキストに収められた内容の著作権は、株式会社KEIアドバンスに帰属します。
一部または全部を許可なく転載、改変、転用することを禁じます。