

大学生アスリートとして 求められる知識やスキル、特に自分で自分を 成長させられるスキルを身につける

1 イントロ

何かを考えるためには知識をインプットすることが必要です。知識がない状態で考えても、ありきたりなものしか出てきません。

第2巻は、まず文章の読み方のポイントを学びます。そのうえで、テーマごとに課題文を読んで考えるワークが中心になります。第2巻全体でかなりの分量の文章を読むこととなります。

この巻で扱うテーマは「自分で自分を成長させられるスキル」です。専門用語で「自己調整学習」と言います。これからの時代は、教師や監督や指導者ですら正しい答えを持っているとは限りません。自分で考え、自分で答えを出すしかない場面に何度も出会うでしょう。

大学時代に一番身につけるべきものは「自己調整学習スキル」だと言えます。学生アスリートとしては、自分が成長する方法を自分で見つけて実行すること。授業においては、自分が学ぶべきことを自分で積極的に決めて学ぶこと。スポーツにおいても学修においても、自己調整学習スキルを身につければ、デュアルキャリアを効率的に実現できるはずです。

この巻の提出課題は、テーマ6です。

Contents

テーマ **5** 文章の読み方を身につけ、高校と大学の違いを理解する P4

テーマ **6** デュアルキャリア(大学スポーツと学業の両立)を目指す→【提出課題】 P8

テーマ **7** 自分で自分を教育する方法を身につける P12

ミニトピックス① スポーツの目標設定と行動計画～経過チェック P16

文章の読み方を身につけ、 高校と大学の違いを理解する



このテーマで必要な道具

筆記用具

今回の課題文

課題文・ワークシート集p.3 **課題文1**「第3回 大学での勉強は役に立つのか？」溝上慎一 大學新聞Web Edition 2007/08/25

課題文・ワークシート集p.4 **課題文2**「青学大陸上部の^⑧人材育成に学ぶ、VUCA(予測不能)時代に飛躍する方法」(一部抜粋) 佐藤正彦 パラサポWEB 2021/09/13

この
テーマの
ねらい

このテーマでは、「高校生の部活と大学アスリートの違い」「高校生と大学生の違い」について考えます。今後のキーワードになる「自主性」と「主体性」について文章を読むことで、考えを深めていきます。

到達
目標

- ① 高校と大学の共通点と違いについて、その内容を自分なりに考えて表現することができる。
- ② 資料を読むことを通じて、大学入学に向けて自分のこれまでの考え方を変えていく必要があることに気づく。
- ③ 文章中のわからない言葉を自分なりに調べ、文章の要旨を自分なりにまとめることを通じて、自分の力で文章を読んで理解する方法を身につけることができる。

👉📖 レクチャー

すでに実践されていることを理解して工夫することは、競技でも勉強でも研究でも大切です。大学では、文章を読んでこれまでの事例を学んだり、授業ではあらかじめ教科書を読んでおくよう指示されるなど、文章を読む機会が多くあります。テーマ5では、段落の知識も使いながら文章を読み、記事をまとめる練習をします。段落の知識は文章の読み書きに必要なので、「文章を読んでまとめるときのヒント」をしっかり押さえておきましょう。

ワーク 1

(目標学習時間45分) 高校と大学の違いについて考える

- ① 高校生と大学生の学びの面での共通点と違いを考えて(オープンキャンパスなどで知ったことなど)、箇条書きで記入しましょう。

共通点

・(例) 保護者がいる

違う点

項目	高校生	大学生
(例) 学ぶ教科	(例) 5教科が中心	(例) 専門科目が学部学科によって異なる

長い文章をまとめるときは、段落ごとにまとめてから全体のまとめを作しましょう。

練習問題

次の文章の中心文・支持文はどれですか。番号で答えましょう。

1 中心文

2 支持文

①KEI大学は運動部学生の支援に力を入れている。②たとえば、遠征費の支援や練習環境の充実のために補助金を出している。③また、トレーニングや体調管理のセミナーを開催して、学生が必要に応じて知識を得られるようにしている。

ワーク 2

(目標学習時間45分)

高校と大学の違いについて考える

1 課題文1を読んでまとめましょう。

課題文・ワークシート集p.3 **課題文 1**「第3回 大学での勉強は役に立つのか？」 溝上慎一 大學新聞Web Edition 2007/08/25

① 用語調べ

表に載っている言葉の読み方と意味を調べて用語の右の列に記入しましょう。他にわからない言葉があったら、表の空欄に調べた内容を記入しましょう。

用語	読み方	意味
蓄積		
汎用的		
敷延		

② 記事の各段落を1文でまとめてみましょう。各段落の1文まとめ同士がきれいに繋がってなくてもかまいません。

段落	1文まとめ
第1段落	
第2段落	
第3段落	
第4段落	
第5段落	
第6段落	

③ 3行要約

②をふまえて記事を3行でまとめましょう。

④ 一言感想

記事を読んだ感想を一言で書きましょう。

② 課題文2を読んでまとめましょう。

課題文・ワークシート集p.4 課題文2 「青学大陸上部の^④人材育成に学ぶ、VUCA(予測不能)時代に飛躍する方法」(一部抜粋) 佐藤正彦 パラサポWEB 2021/09/13

① 用語調べ

表に載っている言葉の読み方と意味を調べて用語の右の列に記入しましょう。他にわからない言葉があったら、表の空欄に調べた内容を記入しましょう。

用語	読み方	意味
曖昧		
画一		

② 記事を読んで次の質問に答えましょう。

1. 「自主性」とは何ですか。記事をふまえて説明しましょう。

2. 「主体性」とは何ですか。記事をふまえて説明しましょう。

③ 3行要約

記事を3行でまとめましょう。

④ 一言感想

記事を読んだ感想を一言で書きましょう。

③ 高校と大学の共通点と違いや記事をふまえて、自分で課題を見つけて考え実行できる主体性のある人材になるためには、どうしたらよいと思いますか。あなたなりの考えを書きましょう。



デュアルキャリア (大学スポーツと学業の両立)を目指す

あ体

このテーマで必要な道具

筆記用具

使用するワークシート

「解答用紙」

このテーマで読む課題文

課題文・ワークシート集p.6 **課題文 3** 「運動部の学生、勉強してる? 「試験特別扱い」もある中…」(一部抜粋) 岩政大樹 朝日新聞 2019/07/07

課題文・ワークシート集p.8 **課題文 4** 「サッカー応援団長・岩政大樹コラム『学生でA代表・上田綺世に思う大学のメリット』」 岩政大樹 4Years 2019/06/24

この
テーマの
ねらい

今回のテーマは、大学でのスポーツと学業の両立(デュアルキャリア)の大切さを理解し、入学後にデュアルキャリアをどのように目指すのかを考えるきっかけにすることです。

到達
目標

- ① 文章中のわからない言葉を自分なりに調べたり文章をまとめることを通じて、自分の力で文章を読んで理解する方法を身につけることができる。
- ② 大学でのデュアルキャリアの必要性や意義について、自分なりに意見をまとめることができる。

👉📖📑 レクチャー

「学業と部活の両立」という言葉は、これまでみなさんが何度も耳にしてきた言葉でしょう。「学業をこなしてこそ部活に参加する資格がある」という考えかたは大学でも同じです。

大学での学びは「アスリートとしての幅」と「将来のキャリアの幅」を広げる上で大切ですが、デュアルキャリア(スポーツと学業の両立)はこれまでより大変になります。大学には高校の担任の先生のように毎日親身に面倒を見てくれる先生はいません。自分で両立させる必要があるのです。

このテーマでは高校までの勉強とスポーツの両立に関してふりかえりながら、大学で勉強とスポーツの両立がより大切になってくる理由を2種類の文章を読んで考えます。

ワーク

1

(目標学習時間45分)

1 高校までの「スポーツと学業の両立」をふりかえる

- ① スポーツと学業の両立が難しくなる理由について、これまでの経験や自分の考えを箇条書きで記入しましょう。

② スポーツと学業との両立が必要な点について、これまでの経験や自分の考えをもとに消極的理由(両立しないと悪いことがある)から積極的理由(両立したら良いことがある)まで考えてみましょう。

(消極的理由) (例)成績が悪いと部活に参加できない制度があった、先生に怒られる等

(積極的理由)

③ スポーツと学業の両立のために、これまでどのような工夫を行ってきましたか？ 具体的に記入しましょう。

2 課題文・ワークシート集p.6 課題文3 「運動部の学生、勉強してる？「試験特別扱い」もある中…」(一部抜粋) 岩政大樹 朝日新聞 2019/07/07 について、「テーマ5」の「中心文」や「キーワード」に注目しながら読みましょう。

① わからない言葉や気になった言葉を調べましょう。

用語	意味

② 記事を3行でまとめましょう。

③ 記事を読んだ感想を一言で書きましょう。

--

ワーク 2

(目標学習時間45分)

1 課題文・ワークシート集p.8 課題文 4 「サッカー応援団長・岩政大樹コラム『学生でA代表・上田綺世に思う大学のメリット』」 岩政大樹 4Years 2019/06/24を、「中心文」や「キーワード」に注目しながら読みましょう。

① わからない言葉や気になった言葉を調べましょう。

用語	意味

② 記事を3行でまとめましょう。

③ 記事を読んだ感想を一言で書きましょう。

--

④ 岩政さんが言う「大学だからこそできること」とは何でしょうか。岩政さんはプロに行くことができなくなることは述べていますが「大学だからこそできること」ははっきりとは説明していません。「大学だからこそできること」について、あなたなりに考えてみましょう。

• 「出会い」について

--

• 「学び」について

--

• 「時間について」

--

• 「統率」について

--

⑤ あなた自身は、「大学スポーツだからこそできること」とはなんだと思いますか？

⑥ ⑤で記入したこととあなたが大学で学ぶ学業とはどのような関係にありますか？

2 大学アスリートはなぜ「デュアルキャリア」つまりスポーツと学業の両立が必要だと考えますか。課題文をふまえて、400字で作文を書きましょう。作文は「(別紙4)400字作文③」に書きましょう。

3 作文を書いたら、下記の「評価の基準(ルーブリック)」を読んで、自分の文章があてはまる項目にそれぞれ鉛筆で○をつけましょう。そのうえで、文章を書き直し、改めてルーブリックの評価を解答用紙に書きましょう。

4 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)」をもとに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ふりかえりが深まります。

評価の基準(ルーブリック)

項目	A	B	C
デュアルキャリアの必要性	デュアルキャリアの必要性について、自分の意見を具体的に書けている。	デュアルキャリアの必要性について、具体性が欠ける。	デュアルキャリアの必要性が書けていない。
課題文をふまえる	デュアルキャリアの必要性について、課題文をふまえている。	デュアルキャリアの必要性について、課題文のどこをふまえているかあいまいである。	デュアルキャリアの必要性について、課題文を全くふまえていない。
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けている。	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。

自分で自分を教育する方法を身につける

このテーマで必要な道具

筆記用具

このテーマで読む課題文

課題文・ワークシート集p.10 **課題文 5** 「Winning Alone—自己理解のパフォーマンス論」(pp.37-40) 為末大 プレジデント社 2020

課題文・ワークシート集p.12 **課題文 6** 『『自ら学ぶ力』、どうすれば育てられる？自己調整学習の専門家に聞く』(一部抜粋) 野阪拓海 朝日新聞Edu A 2020/05/06

あ体

この
テーマの
ねらい

これからの時代においては、生涯をかけて自ら学び続けることが求められます。そのために、自分で学びの意欲をコントロールしたり、自分の学びの方法を理解したうえで「自分で自分を教育する」方法を考えます。

到達
目標

- ① 自分で自分を教育することの重要性を理解して、自分なりにその方法を説明することができる。
- ② 他の人へ質問することが自分を知ることに繋がるということが理解でき、そういった質問を他者にできるようになる。
- ③ 自己調整学習スキルをスポーツに当てはめ、自分の主体性を育てるために必要なことを説明することができる。

ワーク

1

(目標学習時間45分)

1 導入

トヨタの2020年4月の新入社員に対してイチローさんが送った言葉の中に、次のような表現がありました。(2022年11月現在、Youtube で公開されています。全文を視聴したい人は検索してみてください。)

「厳しく指導することが難しい時代にじゃあ誰が教育をするのか。
それは自分自身です。先が見通せない時代で誰かが正解を持っているわけではない。
だからこそ、「自分で自分を教育する」。それが必要不可欠になっていると感じています。」

「自分で自分を教育する」ためには、どのような方法が考えられるでしょうか。何が大切になると考えますか。

2 課題文・ワークシート集p.10 課題文 5 「Winning Alone－自己理解のパフォーマンス論」(pp.37-40) 為末大 プレジデント社 2020を読んで以下のワークシートに記入しましょう。

① わからない言葉や気になった言葉を調べましょう。

用語	意味

② 記事を3行でまとめましょう。

③ 記事を読んだ感想を一言で書きましょう。

--

④ 自分で自分を教育することの難しさはどこにあると思いますか。

--

⑤ 他の人に質問をするメリットはどこにありますか。

--

⑥ 質問をするときにはどのような姿勢が必要ですか。 またそれはなぜですか。

--

⑦ あなた自身が、伴走者に今質問してみたいことは何ですか。

--

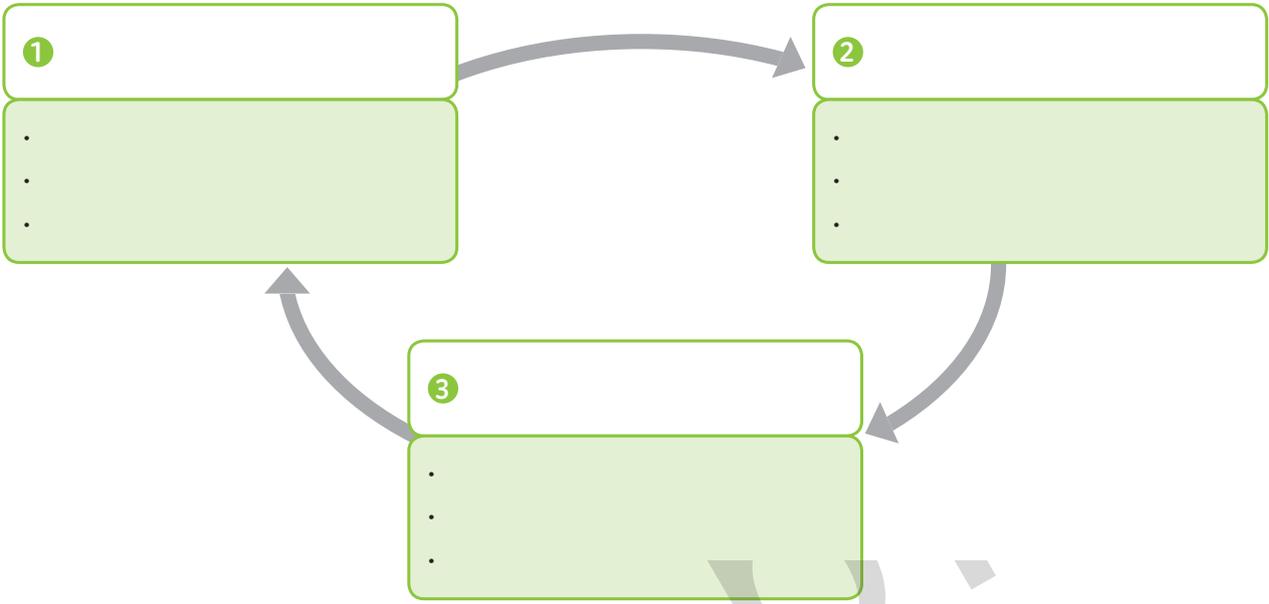
⑧ ⑦の質問を実際に伴走者に行ってみましょう。伴走者からはどのような返答がありましたか。

--

ワーク **2** (目標学習時間45分)

課題文・ワークシート集p.12 課題文 6 『『自ら学ぶ力』、どうすれば育てられる？自己調整学習の専門家に聞く』(一部抜粋) 野阪拓海 朝日新聞Edu A 2020/05/06を読んで以下のワークシートに記入しましょう。

① 課題文をもとに、自己調整学習のサイクルを図にしてみましょう。ステップの名称とそれぞれのステップで必要になる行動や心構えなどを書きましょう。



② ある学術論文では「スポーツ場面において選手が練習課題に対して受身的な態度ではなく、選手がそれに対して主体的に関わることが重要とされている」と書かれています(「大学運動部活動における自己調整学習と適応感との関係」須崎康臣・杉山佳生・斉藤篤司『健康科学』Vol.41 2019)。
それでは、練習課題(トレーニング)に対して主体的に関わるとは、どのようなことを行ったり、どのようなことに気をつけることでしょうか。自分の考えを書いてみましょう。

③ 本文の「学習」をスポーツにおける「練習」、「学習方略」を「練習方法」、「保護者」を「指導者・支援者」と言い換えて本文を読み直しましょう。そのうえで、指導者が気をつける点はどのようなことだと思いますか。できるだけ多くあげましょう。

- ④ あなたが大学に入学して「自分で自分を成長させる」ための自己調整学習スキルを競技と学業の両方で発揮するためには、あなた自身がどのようなことを行ったり、どのようなことに気がつけることが大切でしょうか。具体的に記入しましょう。

〈競技において〉

〈学業において〉

sample

スポーツの目標設定と行動計画 ～経過チェック

このテーマで必要な道具

筆記用具、課題文・ワークシート集p.16「スポーツの目標階層図」、
p.18「自主トレーニング計画」

あ体

到達
目標

- ① 目標設定や行動計画を実践できているか、自分で評価できる。
- ② 自己評価活動を通して目標やトレーニング計画の見直しができる。



レクチャー

スポーツにおける目標設定のプロセス

Vol.1テーマ4「スポーツの目標設定と行動計画」で、目標を設定してトレーニング計画を立てました。

スポーツの目標設定は図1にあるように、①自己分析、②目標の決定、③練習手段の工夫・計画、④練習の実施、⑤評価というプロセスのなかで行われる意図的・組織的・計画的な練習方法です(杉原,2008,p.164)。評価の結果をふりかえって、目標が達成できていれば新しい目標を設定し、達成できていなければ目標や練習方法を見直しましょう。

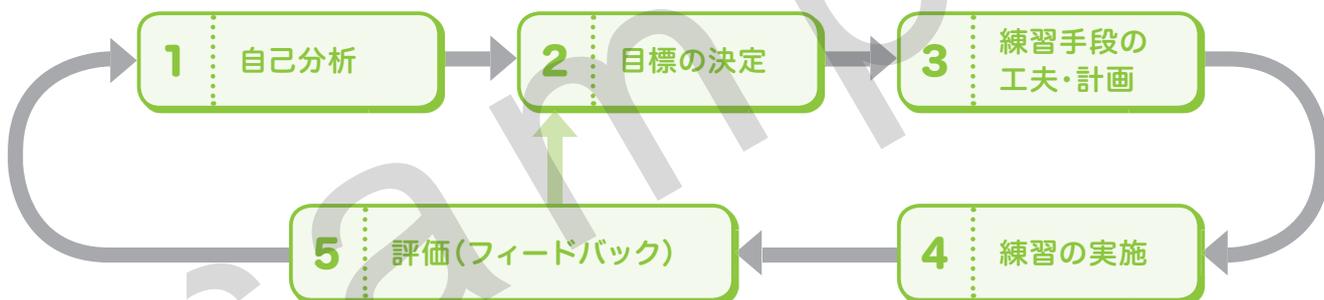


図1 スポーツにおける目標設定のサイクル(杉原,2008,p165)

① 行動の自己評価

図1④の途中経過を確認していきましょう。あなたが立てたトレーニング計画について、今日までどれくらい計画通りに練習できましたか？ 次の表で、あてはまるものを○で囲みましょう。

行動評価	評定				
	S	A	B	C	D
行動の程度	ほぼ計画通りにトレーニングを行うことができた。実行率はほぼ100%である。	やや計画通りにトレーニングを行うことができたが、計画通りにできない日もあった。実行率は80%程度である。	計画通りにトレーニングを行う日と計画通りに行わない日がまちまちにあった。実行率は50%程度である。	1週目は計画通りにトレーニングを行ったが、2週目以降継続できなかった。実行率は20%程度である。	全くトレーニングを行うことができなかった。実行率は10%未満である。

目標を決めて計画を立てることは簡単なこともありますが、実行するのは簡単なことではありません。ここでD評定だったからといって落ち込んだり、投げ出す必要はなく、自分の目標設定やトレーニング計画が正しかったかどうかをふりかえることが大切です。

2 目標の自己評価

Vol.1テーマ4「スポーツの目標設定と行動計画」で作った目標階層図について、目標の達成度をふりかえりましょう。設定した目標が目標設定のポイント(Vol.1テーマ4レクチャー動画参照)を押さえたものになっていたかどうか、記号でふりかえりましょう。

⚠ 注意

・パフォーマンス目標2～3及び行動目標3～6は、取り組んでいる項目だけ評価してください。

目標の種類	達成度	目標設定ポイントの振り返り			
		具体性	評価・測定	達成可能性	期限
(記入例) パフォーマンス目標 1	できた・できなかつた	◎	△	×	○
パフォーマンス目標 1	できた・できなかつた				
行動目標 1	できた・できなかつた				
行動目標 2	できた・できなかつた				
パフォーマンス目標 2	できた・できなかつた				
行動目標 3	できた・できなかつた				
行動目標 4	できた・できなかつた				
パフォーマンス目標 3	できた・できなかつた				
行動目標 5	できた・できなかつた				
行動目標 6	できた・できなかつた				

3 目標の修正(課題文・ワークシート集p.16「スポーツの目標階層図」)

パフォーマンス目標と行動目標を修正する場合は課題文・ワークシート集p.16「スポーツの目標階層図」(Vol.1テーマ4内の課題で実施)に赤で修正しましょう。修正の必要がない場合は④へ進んでください。

修正の必要あり • 修正の必要なし

4 トレーニング計画の立案・修正(課題文・ワークシート集p.18「自主トレーニング計画」)

①～③の自己評価活動をもとに、1週間のトレーニング計画をもう一度考え直しましょう。完成したら、このトレーニングを4週間程度で実践してみましょう。

⚠ 注意

- ・パフォーマンス目標を達成できた場合→次のパフォーマンス目標の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達成できなかった場合→今のトレーニング計画を修正しましょう。

MEMO

sample

sample

運動部学生のための

スポーツ探究 ことば入門

Vol.

2

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。