

第20回 【体育】 運動やスポーツの効果的な学習のしかた

## 技能の上達過程と効果的な動きのメカニズム

ゲスト講師：元神奈川県立金沢総合高等学校教諭  
元バスケットボール部監督 星澤純一さん



### 今回の学習内容

スポーツには走る、投げる、打つ、捕る、バランスを保つなどさまざまな運動の技術があります。では、その運動の技能はどのように上達していくのでしょうか。また、体の動きはどのような仕組みではじまっていくのでしょうか。ゲスト講師に元バスケットボール部監督・星澤純一さんを迎えて、技能の上達過程と動きのメカニズムについて学習します。

講師  
長竹 潤  
(学習メモ執筆)

壇 蜜 先生

### 技能の上達過程

スポーツなどの運動は練習を積み重ねることにより上達します。上達の過程は三段階に分けて考えられています。

#### 【技能の上達過程】

- 1つ目：「試行錯誤の段階」は、意識してもなかなかうまくいかないという段階です。
- 2つ目：「意図的な調整の段階」は、意識しながらだっただけという段階です。
- 3つ目：「自動化の段階」は、意識しなくてもひとりですることができるという段階です。

#### 【技能上達過程における停滞現象】

練習に伴ってパフォーマンスは直線的に向上するわけではなく、急激な向上、緩やかな向上、停滞、一時的な低下など、さまざまな現象が生じることがわかっています。

- **プラトー** → 練習を続けていてもなかなか上達しない時期  
スポーツを始めて最初にぶつかる壁です。ここであきらめない。はじめから壁にぶつかる事を承知していきましょう。
- **スランプ** → 比較的長い期間にわたってパフォーマンスが低下してしまうこと  
練習量、疲労、栄養など原因を解明して対策してください。自分の練習を記録するノートを振り返ることも効果的です。



このページ掲載の文章・画像の無断転載を固く禁じます。

## 効果的な練習法

運動技能の上達を目指して練習する時には、自分に合った目標を設定することが重要です。

### 【練習の目標を立てる際に考慮すべきこと】

- ①現実的で具体的な目標を設定することが大切です。例えば記録を 0.1 秒縮める、シュート率を 10% 上げるなどです。
- ②「今シーズンは」のように長いスパンで目標設定する場合と「この 1 か月で」のように短いスパンで目標を設定する場合とがあり、長期的目標と短期目標の両方を設定することが重要です。
- ③ Plan（計画）－ Do（実行）－ Check（評価）－ Action（改善）の循環、いわゆる PDCA サイクルを繰り返すことで、より高い目標に近づくことができます。

## 効果的な動きのメカニズム

### 【コーディネーション・トレーニング】

→ いろいろな動きを体験してそのときの感覚を組み合わせ、体の動きや力の加減を状況に応じて調整すること。狙った動きをできるようにするためのトレーニング。

よく「運動神経がいい」ということがある。運動神経がいい人とは、自分の体を思い通りに動かせる人のこと。これが運動センスの正体といわれている。