

競泳経験者における自身の振り返りのための取り組みについての調査

○岸春佳(日本大学文理学部体育学科), 野口智博(日本大学文理学部)

【背景】



山崎(2018)は、リフレクションノートを用いることで記憶や考えが整理され、自身のアイデアや意思が明確になるなどといった効果が現れていたという。複雑な運動スキルが求められる個人競技の競泳選手にとって、自身の練習や試合の振り返りは、競技力向上に大きく寄与する可能性があると考えられる。現在、筆者自身が在籍している日本大学文理学部体育学科授業の中でも、「リフレクションノート」が活用されており、私たちにとって身近なものになっており、複雑なスキル獲得に貢献していることを、在学中の水泳授業でのSAの経験から得ている。しかし、その対象者を競泳選手に当てはめると、リフレクションの効果に関する研究調査は、ほとんど見当たらない。

そこで本調査では、過去に選手経験を持つものや現役選手を対象に、自身がどのようにリフレクションをしているのか、またどのような効果を自覚しているのを、明らかかつ具体的に把握するため、アンケート調査を実施した。



【方法】

アンケート対象者は水泳競技経験者および現役選手とし、年代、競技歴、競技レベル、練習ノート記載の有無、その理由や内容、レース後の振り返りや練習ノートにより活用するための自身の考えなどを質問項目としたアンケートを、Googleフォームを用いて実施した。調査期間は2020年10月6日～11月8日までの34日間であった。得られた結果はCSVファイルに落とし込み、Microsoft社製Excel2016を用いてグラフ化した。また自由記述のコメントについては、日本スポーツ協会コーチデベロッパーでもある研究協力者と共にキーワード化して、リフレクションに対する被験者らの意識を探った。

【結果・考察】

問. 練習ノートを書いていますか？

56名／120名中
(47%)

国際大会レベル 4名
全国大会レベル 36名
地方大会レベル 7名
県大会レベル 9名

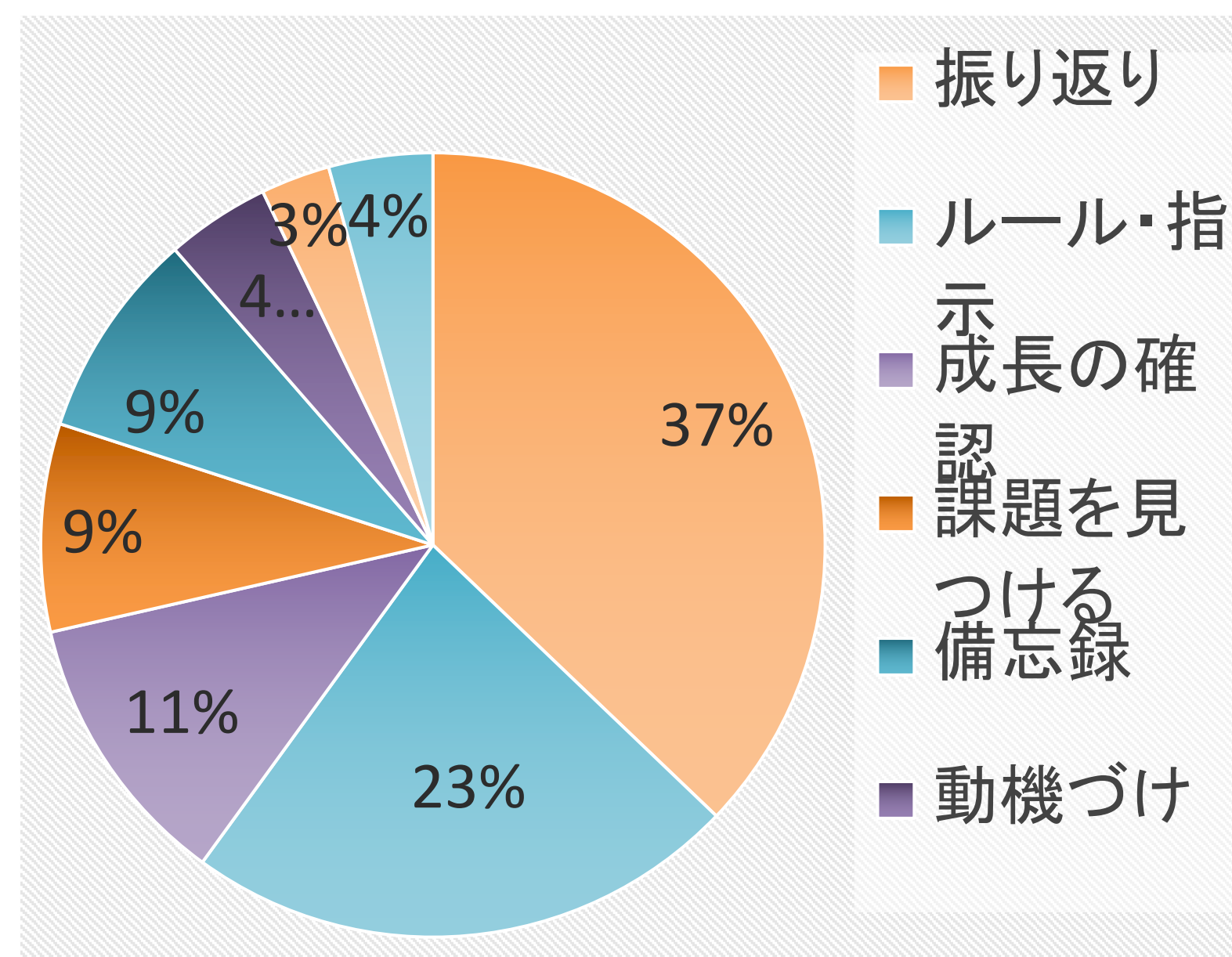


図1 練習ノートを書いている理由

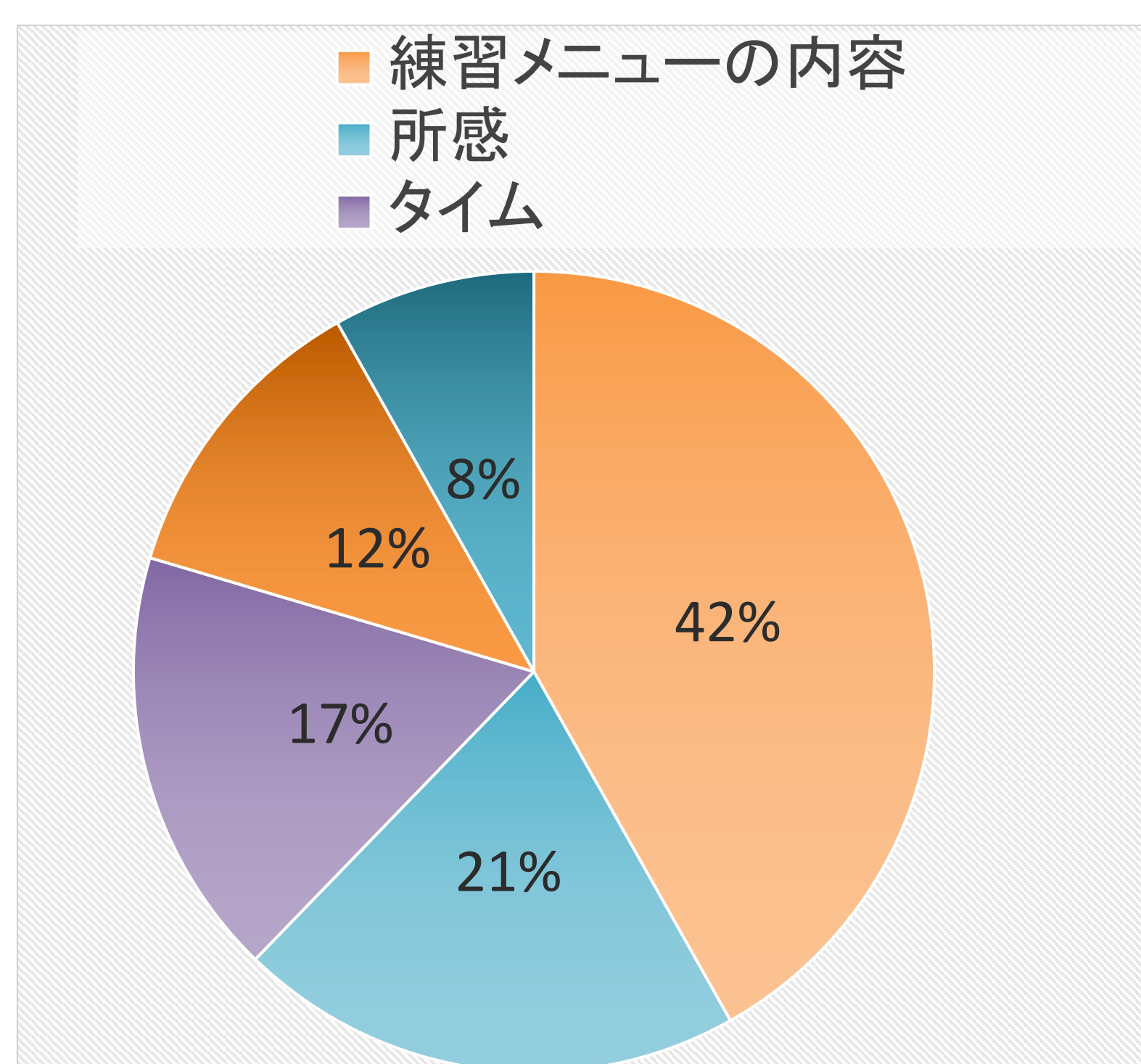


図2 練習ノートに書いている主な内容

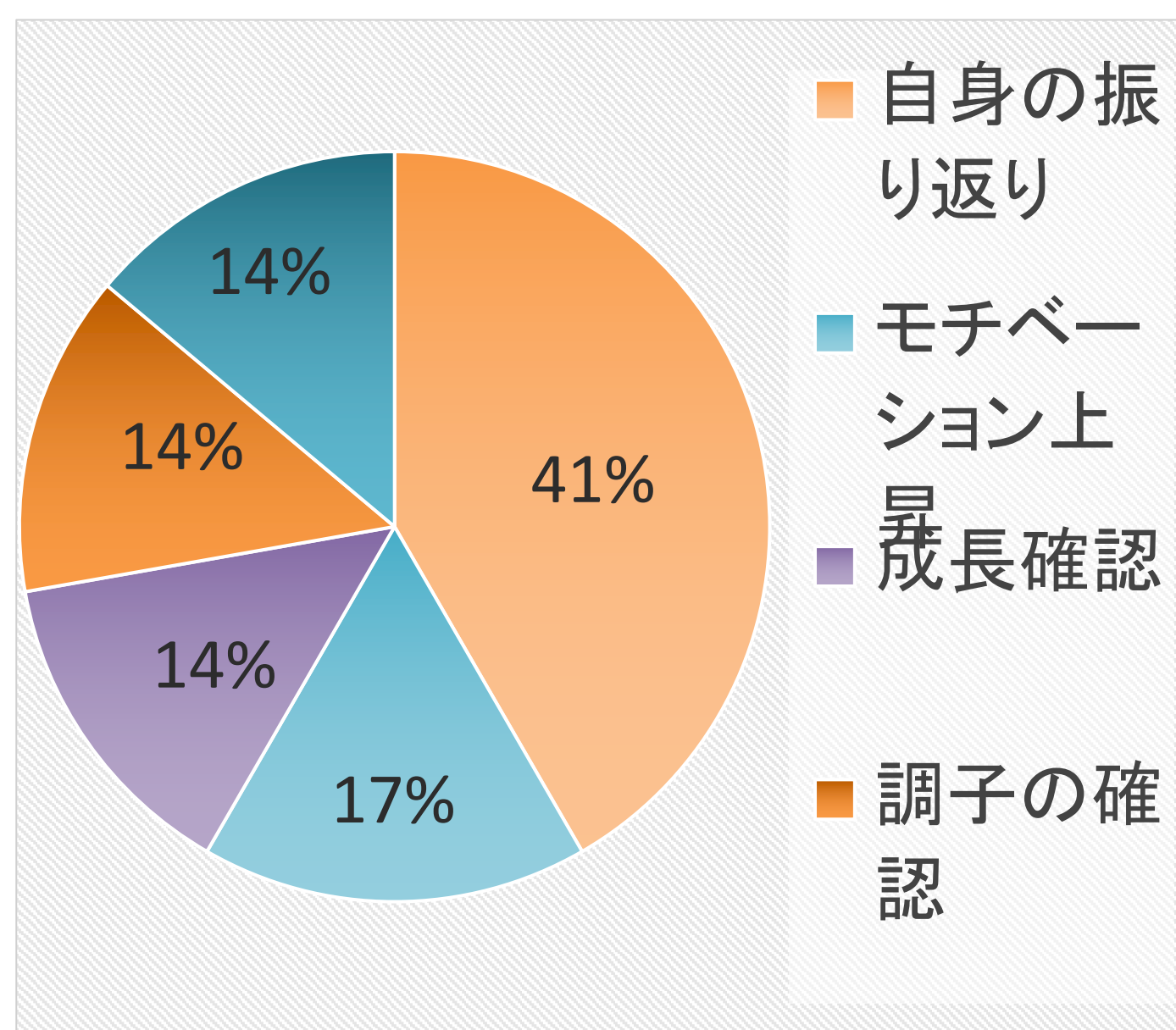


図3 練習ノートは何に役立っているか

問. レース後の振り返りは行っていますか？
116／120名中
(96.7%)

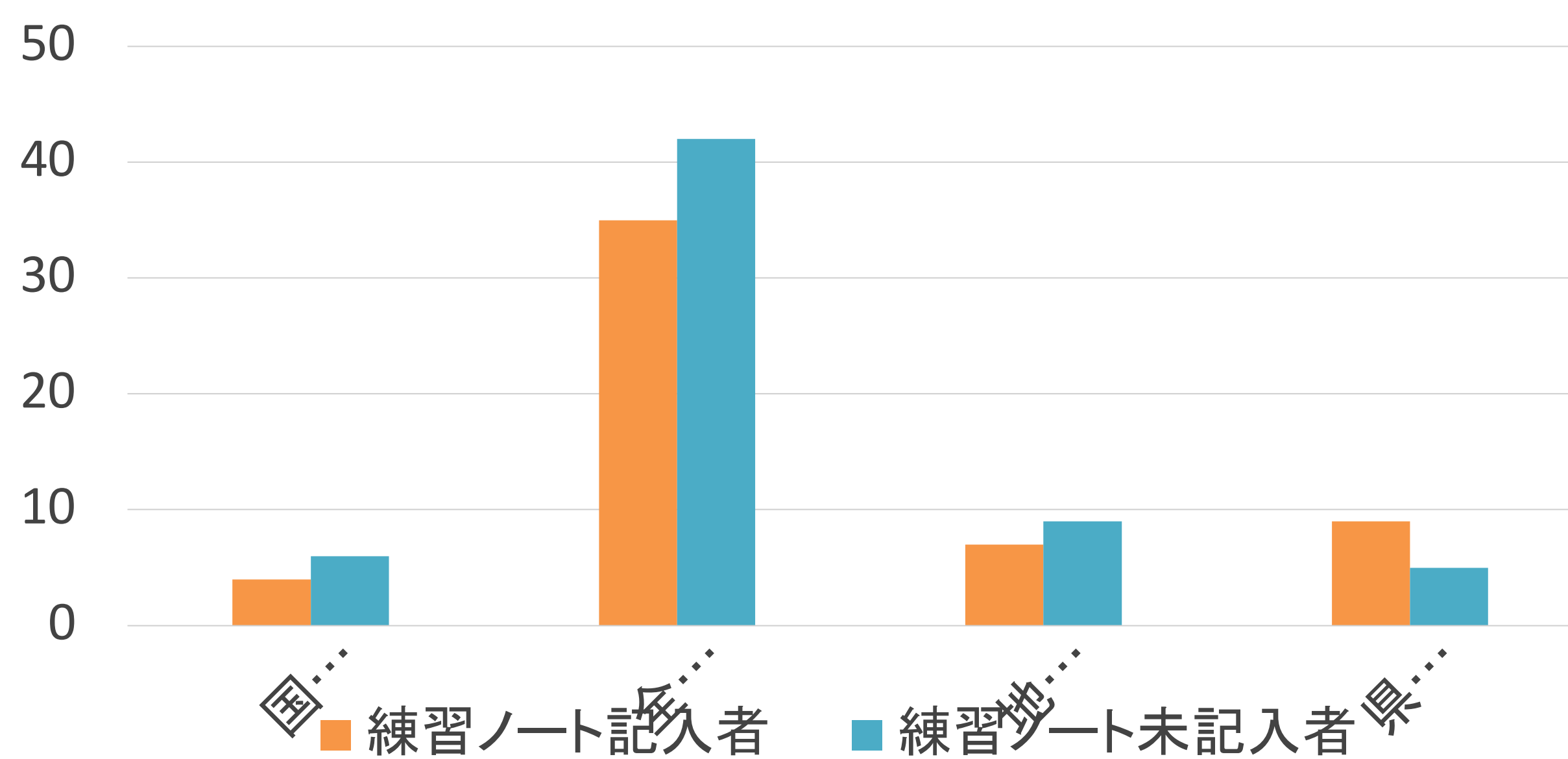


図4 競技レベルによる練習ノート記入者と未記入者の割合

その他の理由として「課題発見」、「達成感」、「言語化」、「継続力」、「自己分析力」が挙げられた。

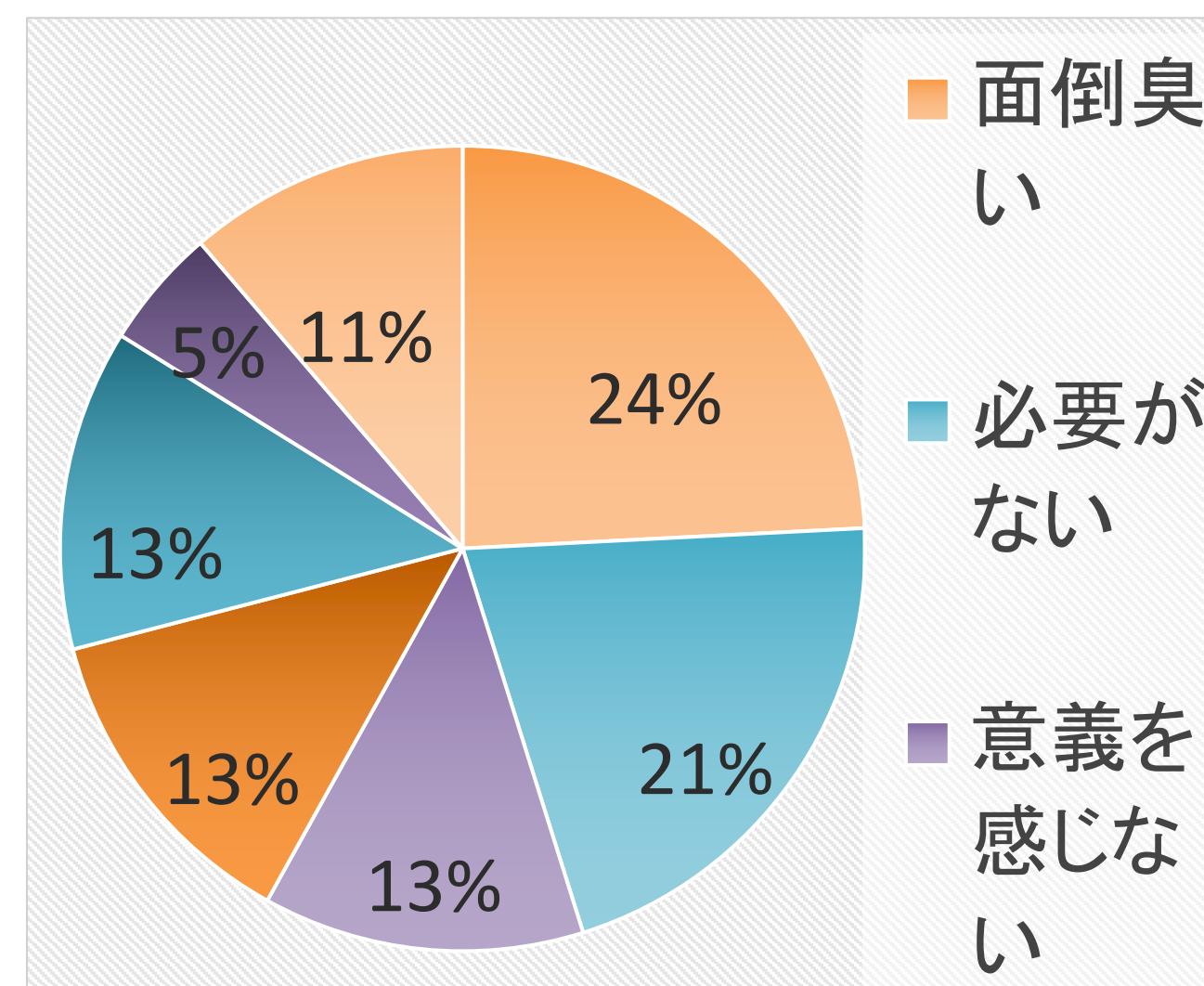


図5 練習ノートを書いていない理由

レース後の振り返りを行っていないと答えた被験者の競技レベルは国際大会レベルと全国大会レベルであった。

競技レベル別に見みると国際・全国・地方大会レベルの被験者は練習ノートを書く割合よりも書かない割合の方が大きいのに対して、県大会レベルの被験者では練習ノートを書く割合の方が大きいことが分かった。

⇒競技レベルが高い人は練習ノートを書かなくても自分自身を振り返ることが出来るのではないのか。

レース後1番の着目点を競技レベル別で比べてみても差がなかった。
⇒練習ノートの内容により競技レベルが変わるわけではないのではないか。

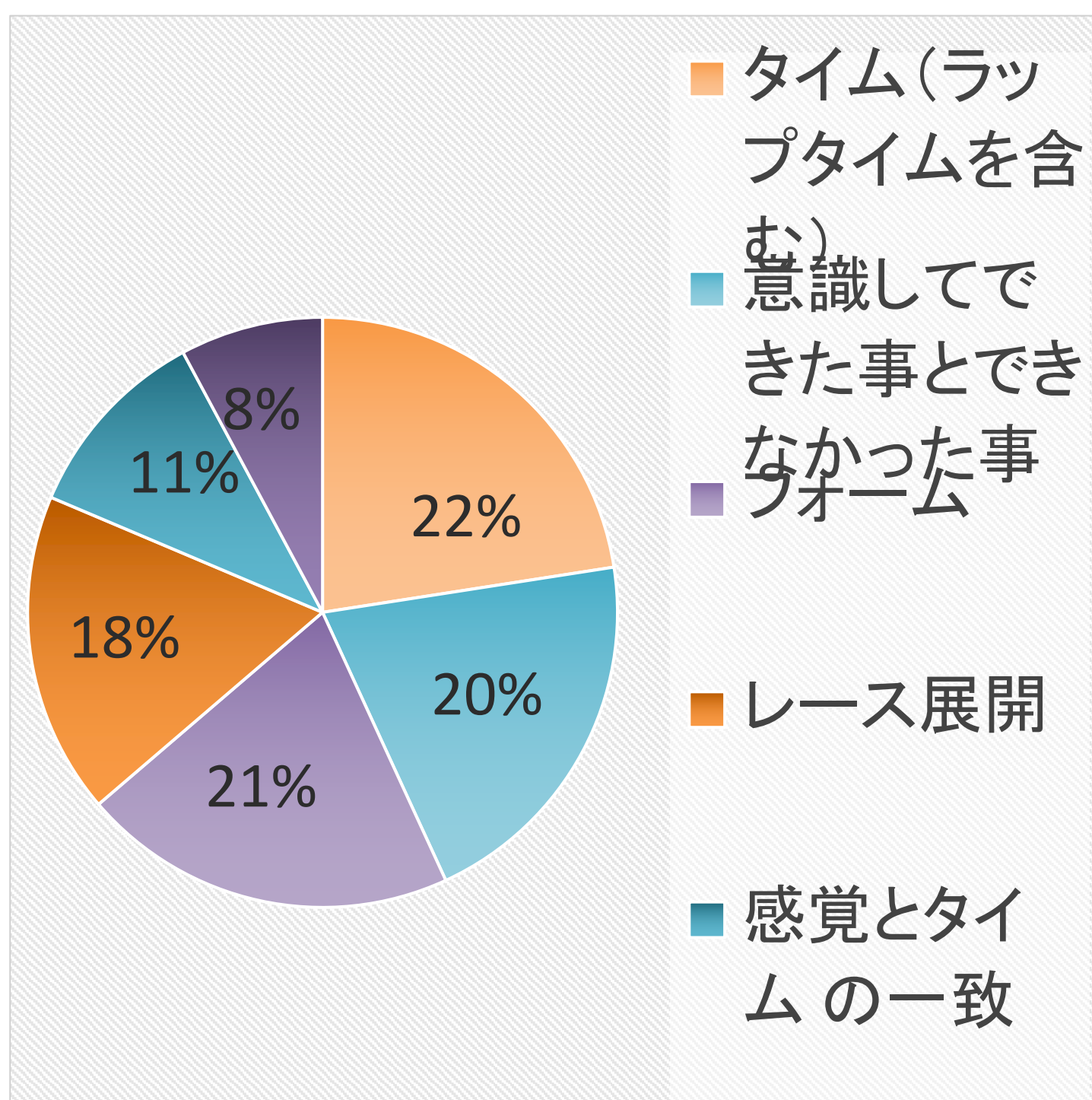


図6 レース後1番の着目点

練習ノートに書いている内容として「練習メニューの内容」、「反省点」、「目標」の3項目は全ての競技レベルの被験者に共通して書かれていた。
⇒練習ノートに記入している内容はどの競技レベルであってもあまり変わらないことが分かった。

【まとめ】

- 1 本調査では、競泳選手の46%が練習ノートを使用していたことがわかったが、半数以上はそのようなリフレクション行動をしていないことがわかった。
- 2 実施者が示した練習ノートの効果は「自身の振り返り」「モチベーションの上昇」「成長の確認」「言語化スキルの向上」などが挙げられた。
- 3 競技レベルによる記述内容の違いはみられなかった。
- 4 全国大会レベル以上の選手で練習ノートの実施者が少なかったが、レベルの高い選手たちは、別の手段で自身の振り返りを行っている可能性があり、さらに詳細な調査が必要だと考えられた。