

運動部活動から見たスポーツパフォーマンス研究の可能性

中島 一

阿南工業高等専門学校

I. はじめに

筆者は、編集委員会の中で唯一の大学教員以外の委員である。高等専門学校の教員として、運動部活動の視点から見たスポーツパフォーマンス研究の可能性について考えていきたい。

学校の運動部活動は、日本におけるスポーツ参画の大きな役割を担っていると言っても過言ではない。しかし、顧問(指導者)として指導に当たる教員は、部活動の指導について大学で学ぶ機会もなければ、自身が経験していない競技を担当しなければならないこともあり、多くの教員は指導に関する知識・技能の不足を抱えたまま、指導に当たっていることが現状である(中澤, 2014; 内田, 2017)。また、教員が指導方法を学ぶにしても、資格取得や講習会参加には、多くの金や時間がかかり、課外活動である部活動にこれ以上の投資をすることは困難な状況がある。

この点から考えると、スポーツパフォーマンス研究は運動部活動を指導する教員に、多くの知識や経験値を提供するジャーナルであると言える。従来のジャーナルと比較して、より現場に寄り添った形で、「日本語」、「平易な表記」、「動画」、「わかりやすい図表」、「一事例でも良い」、「従来の統計的手法にとらわれない」など、現場の指導者が理解しやすい内容となっている。

特に、動画の利用に関しては、他のジャーナルと差別化される点であり、現場において最も利用しやすいツールである。しかもその動画は、専門家によるピアレビューが行われている点で、一般の動画サイトとも差別化が図られ、より信頼性の高いものとなっている。

II. 部活動の指導現場で扱いやすい論文の作成方法

では、実際にどのような論文が、部活動指導の現場で利用しやすいのか。それは一事例ものの事例研究であると考えている。一事例ものの事例研究は本ジャーナル第一号の 901 論文に始まり、多数掲載されている。その割合は、スポーツパフォーマンス研究全体の約 35%に及び(2020年2月5日現在)、それぞれの論文が他のジャーナルにはない独創性と新規性にあふれている。一つ一つを丁寧に読み込んでいくことで、各事例の課題解決プロセスを迫体験することができ、指導者の知識や経験値に寄与することが予想される。

以下では一事例ものの事例研究の書き方について、説明を行う。

○一事例ものの事例研究の作成の流れ

本ジャーナルの 928 論文(中島・図子, 2009)を参考に見ていく。大学の男子硬式野球選手が、打撃動作を効率的なものに変更することによって、パフォーマンスを向上させた事例である。

まず、「I. 問題提起」を行う。競技力を高めようとするということは、現在とは違った姿を目指すことになり、そこには必ず差が生まれる。その差が課題となるため、競技スポーツを行う者には、常に課題が存在する。最初に当該選手の競技歴や課題などを記述し、課題に直面するにいたった経緯を説明する。

そうすることで、同じような背景をもつ選手や指導者に感情移入させやすくなる。

本事例では、長年、野球に取り組んできた選手が、ジュニア期に受けた指導によって作られた自身の打撃動作に問題があるのではないかという疑問や、野球における打撃練習の方法、あるいは指導方法に関する課題などを提起している。このような疑問・課題を持つ選手・指導者は多くいるのではないだろうか。

次に、「Ⅱ. 本事例の目的」である。主に、課題を解決することによって、何が得られるのかについて記述する章である。当然、パフォーマンスの向上は目的の一つに上げられるが、課題を解決しパフォーマンスが向上することによって、どのような読者に、どのような実践知を提供することができるかを記述する。

この論文ではやや冗長な記述になっているが、「長く競技を行ってきた者が、感覚的なものだけでなく力学的に効率の良い動作を構想・習得した」という実践知を提供することが目的である。

続く「Ⅲ. 基本構想と見通し」では、より詳細な記述が必要となる。以下の3つのプロセスに沿って記述していく。

①現状の分析

これまでの動作はどのような意識(主観)でどのような動作(客観)であったのか。主観と客観をできる限り区別し、動画や画像を用いて、わかりやすく記述する。

②目標像の明示

変更後の動作像は、どのようなものであるかについて、客観的に明示する。この段階では、必ずしも主観は必要ない(主観は発生していない場合が多い)。

③練習ドリル等の紹介

練習ドリルの意図や注意すべき点を動画や画像、ポンチ絵などを用いながら説明する。

いくつかの項目があれば、項目ごとに①②③を繰り返す。パフォーマンスがどのように変化したかについては、次の章で記述するため、ここで言及する必要はなく、あくまで取り組みの詳細についてのみ記述する。

本事例では、5つの項目について、①②③を繰り返し記述している。動画や画像を多用しており、「①現状の分析」では特に有効な説明ツールとなっている。

最後に「Ⅳ. 実践事例の結果と展開」である。パフォーマンスがどのように変化したかについて、前後のパフォーマンス(記録・動作のデータなど)を動画や画像を用いて説明する。主観的なイメージも併せて記述するが、主観と客観を混同しないように注意が必要である。また、副次的な効果についても記述してよい。そして、事例を通じて得られた実践知と、適用方法、また、研究の限界について記述する。

本事例では、動作改善を行うことによって打撃パフォーマンスが向上したという主効果があり、身体各部の張りが減少するという副次的な効果があった。実践知は、「自身の動作の構想や意図を疑い、科学的な知見を取り入れながら、再構築することでパフォーマンスが向上する可能性がある」であった。最後には、競技の指導方法についても言及している。

以上のような流れ(図1)ができていれば、一事例もの事例研究の完成である。



図1 一事例もの事例研究の作成の流れ

○ 動画・画像の見せ方

その他、動画作成のヒントとして、928 論文の動画3のように、注目してもらいたい部分をズームしたり、動画1・3・5・10のように文字や図、補助線などを入れることによって、読者の理解を助けることができる(ただし、補助線等を引くときには、恣意が入らないように注意すること)。フレームワークに関しては、Editorial2019 の第2章(金高,2019)が参考になる。

また、イメージを図で表現することも有効である。例えば「壁をつくる」という言葉は指導現場ではよく使われる言葉であるが、どのような壁を作ればいいのかについては、指導者と選手では共有されていないことが多いのではないだろうか。928 論文では、「壁」のイメージを図で表現し(図 10)、どの場所にどのような形の壁があるかというイメージを表現している。このように、イメージを伝えるためには、「図に描いて示す」という至極単純な方法が有効であり、本ジャーナルではこのような比較的自由的な表現が可能となっている。

上述のように、動画を読者にわかりやすく見せようとしたり、イメージを図で表現する作業は、読者の理解を促進するだけでなく、実は指導する際にも有効な方法である。指導の際に、このような動画を教材として利用したり、イメージを言葉だけでなく図表で示すことは、選手の理解を促進するものである。つまり、よりよい一事例もの事例研究を書くことは、自然に「よりよく選手に伝えるスキル」をトレーニングしているようなものである。

以上のことから、現場の指導者には、是非、本ジャーナルを読んでもらいたいし、投稿もしていただきたいと思う。

Ⅲ. 筆者が投稿してほしいと思う論文

学校の部活動では、あらゆる段階の生徒が日々スポーツに取り組んでいる。その数は膨大で、全てが事例研究の対象となるため、部活動の秘めている可能性は非常に大きいと思う。しかし、それらの公表や共有がまだまだ進んでいないため、指導や学びの質を高めきれていないとも感じている。部活動の関係者には、選手の競技力の高さにとらわれず、それぞれの段階の実践知を公表していただきたいと思う。例えば、トップアスリート、初級者、中級者などとカテゴリを指定してもよいし、活動場所や時間が限られている場合の工夫でもよい。地域の文化的・気候的特徴を考慮した取り組みなど、様々な切り口からの投稿を期待している。

また、現在掲載されている一事例もの事例研究は全て成功事例である。もちろん、事例研究としては、課題の発見から解決までの成功ストーリーが描けられればよいのだが、現実には失敗続きで競技を終えることも多い。新たな方向性として、失敗で終ってしまった事例から得られた実践知なども是非投稿していただきたいと思う。

Ⅳ. 最後に

ここまで、運動部活動の視点からスポーツパフォーマンス研究の可能性について述べてきた。現在、運動部活動を取り巻く環境には厳しいものがあるが、よりよい指導や学びのために本ジャーナルが活用されることを期待している。

本ジャーナルに投稿する者、査読者、読者の方々には、必ず発刊の目的に目を通していただきたい。

また、投稿者・査読者には Editorial2017、Editorial2019、及び「体育・スポーツ分野における実践研究の考え方と論文の書き方(福永・山本 2018)」を参照していただき、本ジャーナルの理念を理解していただきたいと思う。

このような崇高な理念のもとに発刊されたジャーナルが学校のスポーツをはじめ、日本のスポーツ界をよりよい方向へ向かわせる一助になることを期待している。業績のためだけの論文ではなく、研究と現場をつなぐ架け橋となることを願いながら、今後も活動していきたい。

文献

- ・ 福永哲夫・山本正嘉(2018) 体育・スポーツ分野における実践研究の考え方と論文の書き方, 初版. 市村出版.
- ・ 金高宏文(2019) 体育・スポーツの実践と実践知の可視化を考える: フレームワークの重要性とその例. スポーツパフォーマンス研究 Editorial 2019, 11-16.
- ・ 中島一・関子浩二(2009) 野球のバッティングパフォーマンスを高めるためのスイング動作習得法, スポーツパフォーマンス研究. 1:202-210.
- ・ 中澤篤史(2014) 運動部活動の戦後と現在 なぜスポーツは学校教育に結び付けられるのか, 青弓社. pp 43-45.
- ・ 内田良(2017) ブラック部活動 子供と先生の苦しみに向き合う, 東洋館出版社. pp133-146.