

グループレッスンでの運動技能指導における SNS を活用した指導のポイント：
自転車競技愛好者等に対する参加者同士の相互指導を誘発した指導事例を手がかりに

山口大貴¹⁾, 金高宏文²⁾, 山本正嘉²⁾

¹⁾鹿屋体育大学大学院,

²⁾鹿屋体育大学

キーワード: ディスカッション, 自己観察, 他者観察, ICT 機器

【要 旨】

本研究では, 自転車競技におけるスポーツサークルの指導者である筆者が取り組んだ, 自転車競技愛好者や競技者に対する運動技能指導において, SNS を利用した指導実践の報告を行うと共に, SNS を活用する指導のポイントについて提案した. 1 週間に 1 度の頻度で行うグループレッスンでは, 時間的な制約のため, 個人に対する声かけが不十分となり, 指導者と参加者との間でトレーニングの解釈が合致していないという問題が生じていた. その問題点を解決するために SNS を活用し, 運動時の動画や意見を投稿するように促した. 当初は SNS を開設し動画を掲載したが, それだけでは十分に活用されなかった. しかし, 動画を観察するポイントを教授してからは, 参加者同士で SNS 上や実際に顔を合わせたレッスン時に意見交換をし合う, 参加者同士の相互指導が行われるようになった.

以上のことから, 参加者と顔を合わせた指導時間に限りのあるグループレッスンでは, 動画の自己観察を含む SNS の活用の仕方を教授すること, 加えて SNS 上での意見交換の監修や環境を調整することで, 個人のトレーニングの課題の明確化や振り返り, 参加者同士の相互指導や友好的なコミュニケーションを促進できると考えられた.

スポーツパフォーマンス研究, 12, 354-370, 2020 年, 受付日: 2019 年 12 月 28 日, 受理日: 2020 年 6 月 2 日

責任著者: 金高宏文 891-2393 鹿屋市白水町 1 kintaka@nifs-k.ac.jp

**Using smartphones to coach a group in motor skills:
Peer coaching among bicycling enthusiasts**

Hiroki Yamaguchi¹⁾, Hirofumi Kintaka²⁾, Masayoshi Yamamoto²⁾

¹⁾Graduate School, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

²⁾National Institute of Fitness and Sports in Kanoya.

Keywords: discussion, self-observation, observation of a partner, Information and Communication Technology(ICT) equipment

[Abstract]

The first author, who has been engaged in the training of bicycle racing enthusiasts

and athletes in a sports club, tried a new coaching method that included the use of smartphones. At first, group lessons were given once a week, but there was not enough time for individual coaching, and there were discrepancies between the club members' and the coach's interpretations of the training.

In an attempt to resolve these problems, the participants were urged to use their smartphones to post videos and their opinions. After that, however, only videos were posted, and they were not utilized well. Then, the coach explained to the club members the purpose of watching the videos, and encouraged the participants to do peer coaching on their smartphones or at the class meetings.

This experience suggests that, in the group lessons with limited time, utilization of students' smartphones for viewing videos, exchanging opinions, and making environmental adjustments may have promoted the definition and review of each individual's problems, as well as encouraging peer coaching and friendly communication among participants.