

# 自己調整学習能力向上を目指した大学野球部 4 年間にわたる活動事例:

## PDCA サイクルに基づいた実践報告

藤井雅文, 鈴木智晴, 前田明, 中本浩揮

鹿屋体育大学体育学部

キーワード: 大学野球, 自己調整学習, PDCA サイクル, マイルストーン, 野球教室

### 【要 旨】

本研究は, 大学 4 年間で選手のスポーツ場面における自己調整学習能力が向上した大学野球チームを題材に, スポーツ場面における自己調整学習能力を向上させるための具体的な取組事例 (指導事例) について, PDCA サイクルに従って報告することを目的とした. 計画:対象者は A 大学野球部員 9 名であった. A 大学野球部が実施する様々な活動の中で, 特にスポーツ場面における自己調整学習能力が向上すると予想される主な活動をマイルストーン, 各種測定テスト, 監督との個人面談, 野球教室の 4 つとした. 実行:1 年を通じて様々な活動を実行し, 質問紙調査にてスポーツ場面における自己調整学習能力の変遷と自己調整学習能力向上に対する各活動の関与度を調査した. 評価:スポーツ版自己調整学習尺度の得点が高学年になるに連れて有意に向上したことから, A 大学野球部が行った活動はスポーツにおける自己調整学習能力の向上に効果的であることが示唆された. 改善:各活動を更に効果的なものにするために, 対象選手の各活動に対する評価を参考にして改善案を示した. 実際に行った活動を詳細に記述することによって, 大学野球選手のスポーツ場面における自己調整学習能力を向上させるための知見が指導現場で活かされる可能性が高くなると考えられる.

スポーツパフォーマンス研究, 12, 622-654, 2020 年, 受付日: 2020 年 5 月 1 日, 受理日: 2020 年 10 月 18 日

責任著者: 藤井雅文, 891-2393 鹿屋市白水町 1 鹿屋体育大学, fujii@nifs-k.ac.jp

\*\*\*\*

### **Four years' coaching with a PDCA cycle aimed at improving university baseball players' self-regulated learning ability**

Masafumi Fujii, Chiharu Suzuki, Akira Maeda, Hiroki Nakamoto

National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key words: university baseball team, self-regulated learning, PDCA cycle, milestones, baseball class

### 【Abstract】

The present study reports results of four years of coaching with a Plan, Do, Check, Action (PDCA) cycle that was aimed at improving the self-regulated learning ability of university baseball players.

Plan: The participants were 9 members of A university's baseball team. From the various activities of the baseball team, four activities that might benefit from improved self-regulated ability were selected: milestones, measuring tests, personal meetings with the coach, and baseball classes.

Do: Various activities were conducted throughout each of the four years, and changes in self-regulated learning ability and the possible contribution of each of the four activities were reported by the participants on a self-report form.

Check: The scores on self-regulated learning ability improved significantly each year. That suggests that these activities may have had an effect on the improvements in self-regulated learning ability.

Action: In order to make the activities even more effective, an improvement plan was developed, based on an evaluation of the various activities. Use of this plan may increase the possibility of utilizing knowledge from this program for coaching self-regulated learning ability in various sports.