

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.

I. 研究の背景と目的

近年では、小中学校の教育現場において、PC、スマートフォン、タブレット端末などの ICT 機器を利用し、動画撮影やクラウドを活用した運動指導の実践が取り入れられている(文部科学省, 2018). また、一般のスポーツ愛好家が優秀な指導者とインターネット上で動画を共有し、動画によるオンライン添削指導を受けるというサービスが普及してきている(スマートコーチ社: <https://smartcoach.jp/>). このようにスポーツや運動の指導の形態は、指導者と競技者が直接的に顔を合わせたものに限定されず、遠隔の環境であってもスポーツ愛好家や競技者が運動技能の学習が可能となってきた。

筆者(以下、「指導者」と略す)は、自転車競技トラック種目を専門に競技活動を行ってきたが、引退後はコーチとして自転車競技やトライアスロンの競技者や愛好家を対象に運動指導を行ってきた。主な指導形態は、①1 対 1 のパーソナルレッスンと、②複数名を同時に指導するグループレッソンの 2 種類であった。①では、参加者個人の身体的特徴や能力、バックグラウンドを考慮した声かけが可能であることから、指導者が伝えたいトレーニングの意図は参加者に伝わりやすく、指導者と参加者の双方向のコミュニケーションが取りやすいものであった(図 1 左)。

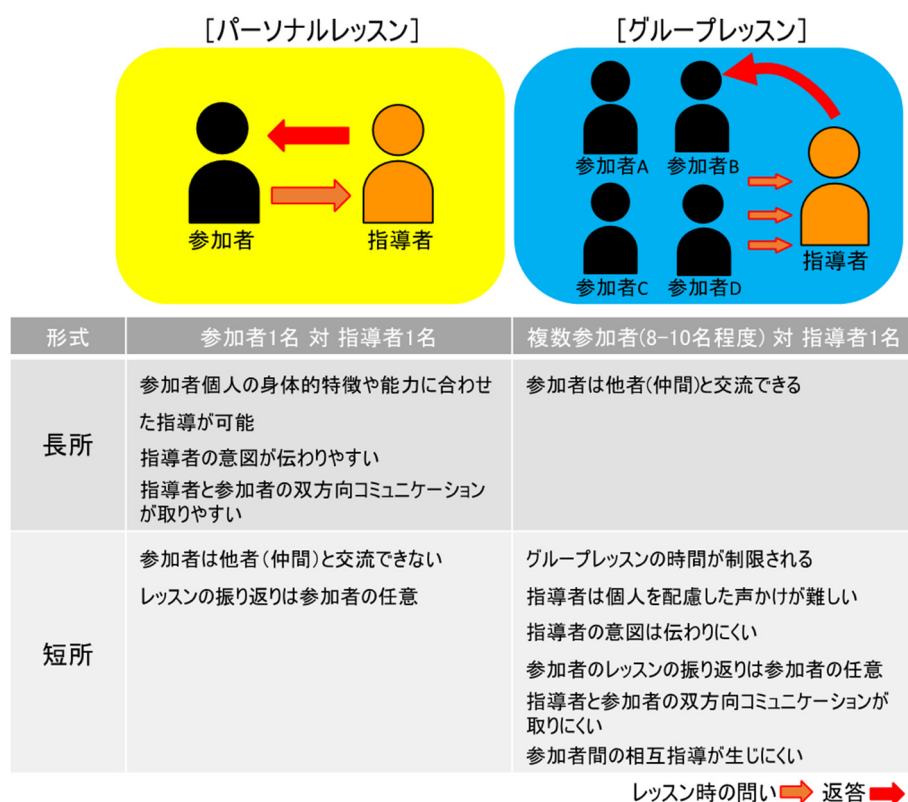


図 1. パーソナルレッスンとグループレッソンの特徴

一方で②では、参加者全体への声かけは可能であるが、時間的な制約により個人に対する声かけは限定されるため、指導者が参加者に伝えたい動きのイメージを共有することができていない場合があった(図 1 右)。つまり、指導者と参加者との間でトレーニングの意図を十分に確認し合うことができず、解釈が合致していない場合があるという問題が生じていた。例えば、指導者は「体力の強化と並行して、身体の使い方を学習させるためのトレーニングを実施している」と思っていたが、参加者は「体力の強

化に注意が傾いて、身体の使い方は全く考えていなかった」といったケースがあった。

そこで、指導者は週に一度の顔を合わせたグループレッスンにおいて、2 種類のソーシャルネットワークサービス(以下、「SNS」と略す)を作成利用し、指導者及び参加者が参加者の運動意識や感覚について自由にディスカッションを行える環境を整えた。その後、幾つかの試行錯誤を通じて、指導者が抱えていたグループレッスン時の参加者との運動意識等の隔たりや、行き違いといった問題点を改善することができた。

これまでのところ、SNSを活用した具体的な指導事例の研究報告は少ないので(重松・森田, 2017)、指導者が SNS を活用した取り組みを報告し、分析することは指導実践に有益な知見を提供できると考える。

そこで本研究では、本指導者が取り組んだ自転車競技の愛好者や競技者に対する自転車競技指導において、SNS を利用した指導実践の報告を行うと共に、SNS を活用することの意義について考察し、SNS を有効に活用するためのポイントについて提案することとした。

II. 研究方法

1. 指導者(筆者)

本研究の指導者は、男子元自転車競技者(25 歳)であった。競技歴は4年間で、主な戦績は、全日本選手権自転車競技大会トラックレースチームスプリント優勝(日本学生記録樹立)、全日本学生対抗選手権自転車競技大会タンデムスプリント優勝(日本学生記録樹立)であった。一方、指導歴は1年目であった。指導者としての経験は、競技活動をしていた時期にチームメイトへアドバイスをしていた程度であった。

2. 対象者

本研究の参加者は、一般募集で集まった自転車競技の愛好者や競技者の96人であった。参加者の内訳は小学生(1名)、高校生(1名)、専門学生(1名)、社会人(93名)で年齢は11-55歳、競技年数は1-7年であった。専門種目は、ロードレース、トラックレース、シクロクロス、マウンテンバイク、トライアスロン等であった。なお、参加者同士は顔なじみのメンバーというわけではなかった。

参加者がグループレッスンへ参加した目的は、各自の専門競技におけるパフォーマンスを向上させることであった。例えば、自転車競技のクリテリウムやエンデューロのイベントレースの優勝や、ヒルクライムレース(獲得標高1000-5500m)における完走、トライアスロン(国内のスプリントレースから海外のアイアンマンレース)での自己記録の更新という目標を掲げてレッスンに参加していた。

社会人の参加者は、システムエンジニア、経営者、広告代理店勤務、医者、大学教員などの職種が含まれ、スマートフォンやPCなどの扱いには慣れていた。小学生の参加者は、個人のスマートフォンを持っていなかったため、保護者と共に利用した。

3. 本研究で利用した SNS

本研究で利用した SNS は、Facebook グループページとメッセージンググループの2種類であった。どちらも特性が異なり、使い分けることでトレーニング時間以外のコミュニケーションを取ることができた。

以下に使用方法を説明する.

- (1) Facebook グループページ(図 2 左):Facebook ink が運営するソーシャルネットサービス. このグループページは, トレーニング参加者限定で閲覧できる(一般公開はしていないため, 管理者(指導者)が許可をしたアカウントのみページを閲覧できる). グループ参加者は 96 名(2018 年 2 月末現在)で, 誰でも動画の投稿やテキストの投稿が可能である. また, 参加者が指導者に対して疑問を問えば, 回答が来るので遠隔でもコミュニケーションが取れる. なお, Facebook グループページでは, テキスト・画像・動画投稿は可能だが動画のダウンロードができない.



図 2. 本研究で利用した SNS の特徴

本事例で利用していた Facebook グループページとメッセンジャーグループの活用方法

- (2) メッセンジャーグループ(図 2 右):Facebook ink が運営するソーシャルネットサービス. この機能はチャット形式であり, 同じクラスの参加者 8-10 名で連絡を取ることができる. 主にトレーニング出欠連絡, 動画共有をするために利用した(メッセンジャーグループでは動画のダウンロードが可能). このメッセンジャーグループは, 参加者が主体的に作成したものであったため, 指導者は監修しているわけではなく, 参加者間で自由にディスカッションを行い利用していた.

4. 事例報告の期間

事例報告の期間は, 指導者がグループレッスンを行った 2016 年 6 月から 2018 年 2 月末までの期間(1 年 8 ヶ月)とした.

グループレッスンとは, 週に 1 回 1 時間, 1 クラス 8-10 名の参加者が集まり, 7-8 週間を 1 クールとしてトレーニングを行うものであった. グループレッスンの参加者は, 一般募集で募る形式のため, 1 クール毎に入れ替わりも行われた(図 3).

5. SNS を利用した指導過程の記述

指導者が SNS を利用したグループレッスン過程の記述は、参加者との SNS 上のやりとりの記録を手がかりに、懐古的に時系列に書き出した。その後、指導の特徴や段階を手がかりに整理し、時期毎に区分した(図 3)。

6. メンバーチェック

指導者が書き出した資料は、筆者の他に陸上競技の指導者(大学教員, 指導歴 30 年)とトレーニング科学を専門とする指導者(大学教員, 指導歴 35 年)に提示し、本事例の内容の共有性や共感性が担保されるまで、加筆・修正を加えた(會田・船木, 2011)。

III. 事例提示

指導者と参加者との関わり方を振り返ると、4 つの時期に区分することができた(図 3)。以下では、SNS を利用したグループレッスンの取り組みについて概説する。

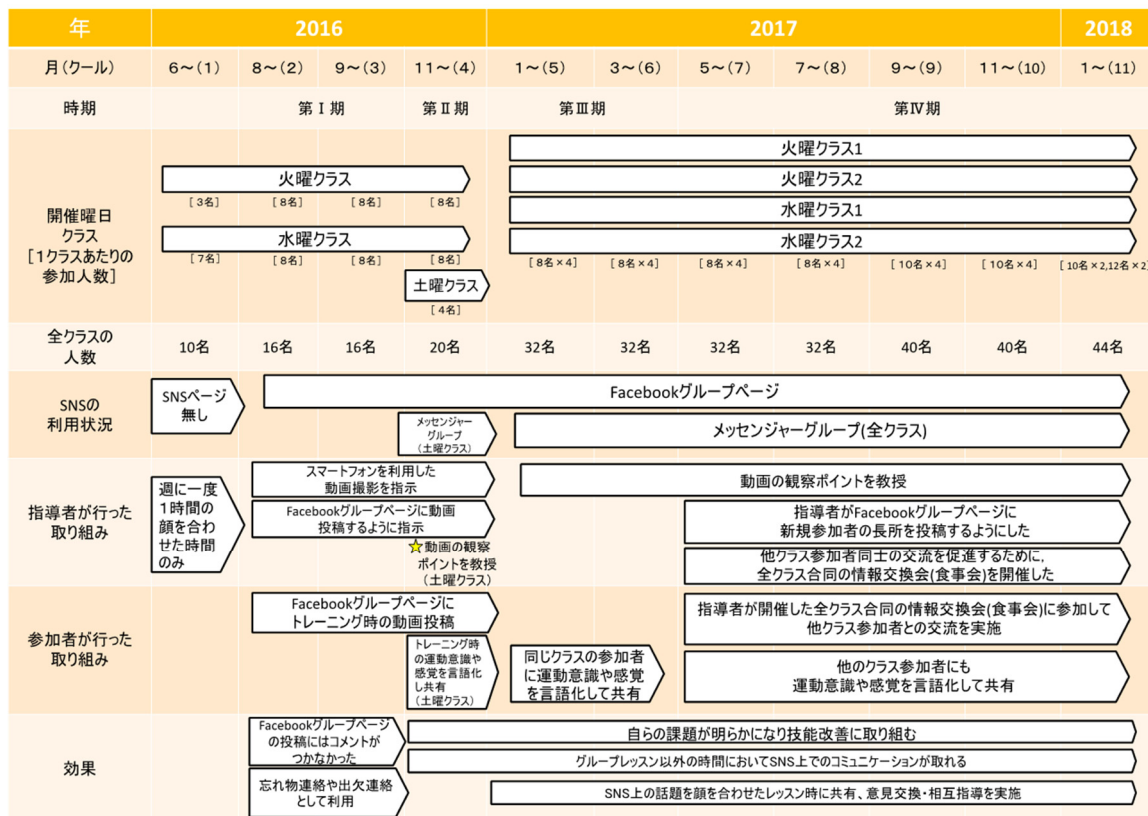


図 3. 本事例の取り組み概要

1. 第Ⅰ期(2016 年 8 月-9 月末まで)SNS 導入期

指導者は 2016 年 6 月に 2 つのグループレッスンを開始し、約 2 ヶ月後に Facebook グループページを立ち上げた。主に参加者と指導者間のコミュニケーションを取ることを目的にしていたが、具体的な

活用方法が分からなかった。実際には、トレーニング場の忘れ物や出欠に関する連絡といった事務連絡のために利用した。この頃の参加者の目的は、体力の向上に主眼が置かれ、指導者が伝えようとしていた自転車ペダリング運動についての運動意識や感覚についてディスカッションが行えない状態であった。

このような状況から指導者は、週に一度の限られた時間において複数名を同時に指導することが難しいと考え、参加者に対してスマートフォンのカメラ機能でトレーニング動画を撮影し、Facebook グループページに投稿するよう指示をした。これによって、参加者が動画を観る機会を増やし、SNS 上でコミュニケーションを取ることで、解釈が合致していない課題を解決しようとした。しかし、参加者が Facebook グループページに投稿した動画には、他の参加者からのコメントが記入されることは無く“ただ動画投稿されているだけ”の状態であった(図 4)。



図 4. 指導者の指示によって参加者が Facebook グループページに投稿した動画とコメントの状況

指導者はこれらの状況を踏まえ、「体力の強化に向いてしまっている参加者の注意を、どうすれば身体の動かし方にも傾けることができるか？」について考えたが、具体的な方法は分からないままこの時期が過ぎてしまっていた。

2. 第Ⅱ期(2016年10月末-12月末まで)SNS 活用法模索期

Facebook グループページを立ち上げて約 2 ヶ月が経ったこの時期には、新たに土曜クラスを開講し、3 つのクラスを担当した。このクラスは他の火曜・水曜のクラス 8 名と比較すると 4 名と少なく、トレーニングが始まる前に、指導者と参加者間で会話ができる時間があつた。そこでは、1 人の参加者から、「どう

しても前腿(大腿四頭筋)に疲労がきてしまうのですが、この動きは合っていますか？そもそも、コーチ(指導者)は前腿を疲労させた経験はありますか？」という問いがあった。この質問が投げかけられるまでは、指導者自身が試行錯誤してきた経験を話していなかった。そこで、土曜クラスの4名には、指導者の事例研究(山口ほか, 2015)を紹介した。研究の流れに沿って参加者の問いに回答した。具体的には、指導者自身も競技開始時は大腿前面に疲労を感じていたこと、サドルの座位位置の微調整や上半身の傾け方で脚の疲労部位が変化すること等であった。

また、参加者のトレーニング中の動画を参考に動画の観察ポイントを教授した(図5)。更に、参加者がトレーニングをしているときの運動意識や感覚を言語化(金高, 2017)し、同じクラスに参加している参加者に共有してもらうようにした。この日を境に、土曜クラスの参加者は、自身の改善点が明確になったことに加え、“トレーニング中の身体の動かし方”に興味を持つようになり、動画撮影を主体的に行うようになった(図6)。



図 5. 動画の観察ポイントを教授している状況



6. 参加者がスマートフォンで動画撮影する状況

その後は、グループレッスン以外でも土曜クラスの参加者同士で情報共有ができるように、メッセージャーグループを作成し、SNS 上で参加者同士がディスカッションをするようになった(図 7)。

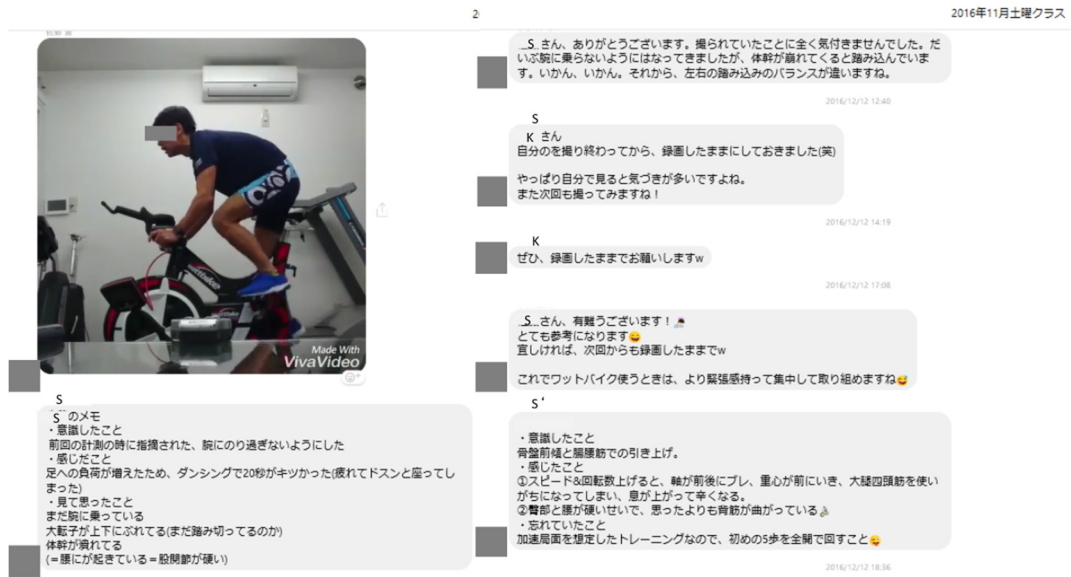


図 7. メッセージャーグループの実施状況(土曜クラスの例)

指導者はこのような状況から、参加者には撮影した動画の観察ポイントを教授する必要があることを学んだ。また、指導者自身が取り組んだ事例研究が、他人である参加者同士でも活用することが可能であることを学習した。

3. 第Ⅲ期(2017年1月-4月末まで)SNS活用期

第Ⅱ期を通じて、指導者は参加者に対して動画を観るポイントを伝えることで、体力の強化に向いてしまっている注意を、身体の動きの改善にも傾けられることを学んだ。そこで、動画の観察ポイントを教授する時間を新しく設けた(図 3)。

これにより、参加者はこれまで漠然としていた自らの課題を明らかにできたことや、同じクラスに参加している他の参加者の修正点を把握することができた。その後は、身体の動かし方に興味を持つようになり、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、相互指導が行われるようになった(図 8)。



図 8. 参加者同士の相互指導の状況

この時期からは、グルーブレッスン時間以外でもディスカッションを行いたいと考える参加者が増加した(第Ⅲ期 5 クールの火曜・水曜クラスの 32 名)。そこで、第Ⅱ期の土曜クラスを参考に、火曜・水曜クラスの参加者にもメッセージンググループを作成してもらい利用することにした。その結果、同じクラスの参加者同士で気軽に意見交換や動画の共有を行うことができるようになった。

4. 第Ⅳ期(2017 年 5 月-2018 年 1 月末まで)情報共有期

この時期からは、1クラスあたりの参加人数が増加したことにより(第Ⅲ期は 8 名、第Ⅳ期は 10-12 名)、グルーブレッスンの経験者と新規参加者が入り混じるようになった。この時期の指導者は、各クラスで行われているディスカッションから有益だと考える情報を同じクラスの参加者同士で留めることなく、他のクラス参加者や新規参加者にも共有させられないかと考えるようになった。

指導者はできるだけ多くの参加者が、新規参加者や他のクラス参加者とも情報共有をすることで、自己観察および他者観察する機会が増加し、個人の技能改善への取り組みが、更に良い方向に向くと考えた。そこで、以下の 2 つの取り組みを行った。

1 つ目は、グルーブレッスン経験者と新規参加者との交流を促進するために、指導者が Facebook グループページに新規参加者の長所を投稿するようにした(図 9)。この取り組みに至った経緯は、新規参加者と経験者の間でお互いの良さを把握できなかったことと、新規参加者は自らの課題を明確にすることができなかったからである。これに対して、指導者が新規参加者の長所を SNS 上に共有することで、経験者と新規参加者の間で、協力的にグルーブレッスンに取り組むことを促進できると考えた。

2 つ目は、他のクラス参加者同士の交流を促進するために、指導者が全クラス合同の情報交換会(食事会)を開催した。この取り組みに至った経緯は、指導者から観て、同じクラスの参加者同士では SNS 上の交流ができていないと感じたからである。具体的には、一部の参加者から「Facebook グループページのコメント欄に投稿されていた意見に対して異なる意見を述べたいが、一度も直接会っていない相手であるため、コメントができなかった」や、「お会いしたことがない参加者からコメントを頂いたが、どんな人であるか分からなくて不安に思う」等の相談が指導者に対して寄せられていた。そのような場合は、指導者がコメントをした参加者の意図(性格など含む)を踏まえて Facebook グループページの投稿内容について説明する場面があったが、相手の表情や雰囲気は掴みにくい SNS 上では、他のクラス参加者同士で円滑な交流は難しかった。

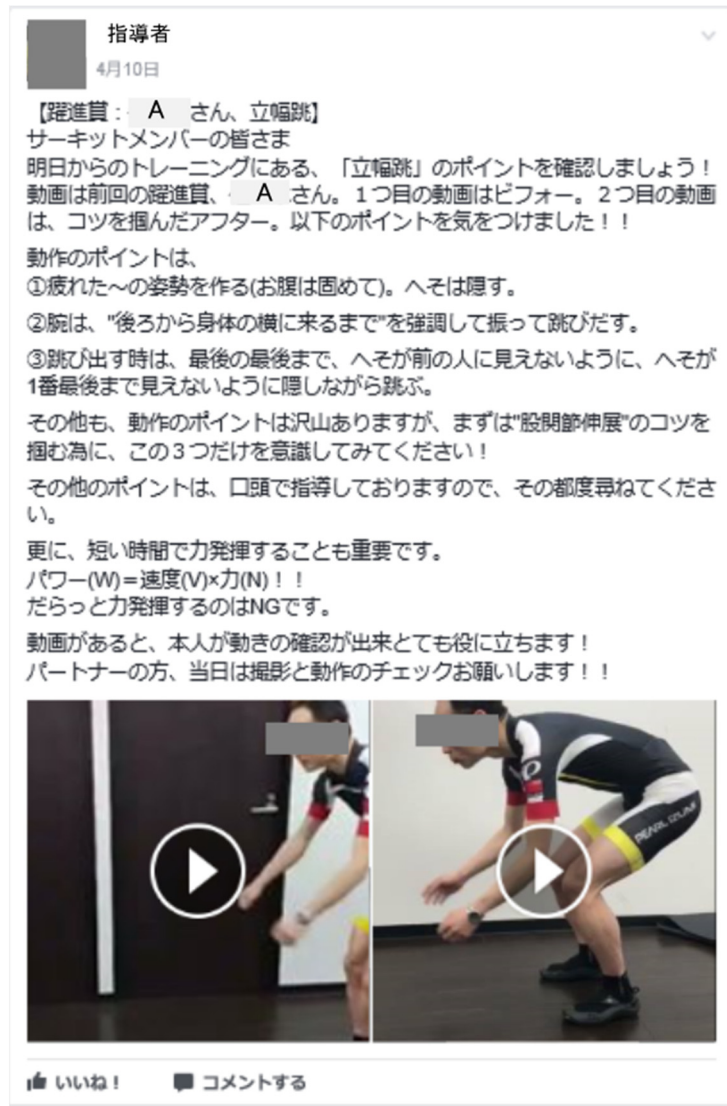


図 9. 指導者がグループページ内で行った SNS 環境の調整の状況
この時期には指導者が Facebook グループページに新規参加者の長所を投稿するようにしていた

そこで、指導者は全クラス合同の「情報交換会(食事会)」を開催し、他のクラス参加者と現実の空間で交流できる機会を設けた。情報交換会の開催頻度は、1クールにつき1度で、参加者の6-7割以上が出席していた。その際、ネームプレートを用意して以下の内容を記載させた。①氏名、②参加しているクラス、③自身の改善点や課題(図10左)。食事会の途中では、席替えを実施し③に記載した自身と同じ課題を持っている参加者と机を囲み、スマートフォンでお互いの動画を見せ合うと相互指導が行われるようになった(図10右)。更に、複数の参加者より過去の Facebook グループページの投稿内容についてプレゼンテーションが行われ、クラスの壁を越えてディスカッションが行うことができた(図11)。

(例)

- ①氏名 自転車太郎
- ②参加しているクラス 火1
- ③自身の改善点や課題
疲労すると、姿勢が崩れてしまい、
サドルに荷重してしまう事



図 10. 食事会で利用したネームプレート(左)と他のクラス参加者とディスカッションしている状況(右)



図 11. 食事会における参加者による Facebook ページに投稿した図についてのプレゼンテーション

情報交換会に参加した参加者からは、「他のクラスの雰囲気になれることができたので、私たちのクラスも負けていられない!」、「これまで Facebook ページに投稿されていた〇〇さんと初めて会えました! またしばらくは会えないけれど、SNS 上でこれまで以上に質疑応答してみようかな」、「トレーニングを欠席してしまうと SNS 上に動画がアップされるので怠けていられない. 刺激になっています.」、「これまでは、個人で考える機会はありませんでしたが、話をする相手がいませんでした. 思い付きでトレーニングを行うのですが、壁にぶつかってしまい、その都度断念してきました. しかし、今は監修者(指導者)がいるため、自由に考えて SNS にコメントしています. とても楽しいです!」という前向きなコメントがあった. 食事会後の Facebook グループページでは、他のクラス参加者とも積極的にコミュニケーションが取れるようになっていった.

これらの試行錯誤を繰り返すことで、指導者が抱えていたグループレッスン時の指導者と参加者との情報の行き違いを改善し、SNS 上において他のクラス参加者同士やグループレッスン経験者と新規参加者間で円滑や情報共有ができるようになった.

5. 参加者のパフォーマンスの変化

本グループレッスンに取り組んだ参加者のパフォーマンスは、自転車競技のクリテリウムイベントレースでは自身初の優勝(30 歳代男性)や、本グループレッスンの参加者同士でチームを編成して出場した 4 時間エンデューロレースでは女性の部優勝(30-40 歳代 4 名)などがある。また、トライアスロンでは自身初の年代別の日本代表を 3 名(30 歳代男性, 30 歳代女性, 50 歳代女性)輩出するなど、一定の向上を果たすことができた。

参加者からは、以下のような肯定的な内省報告を得ることができた。「これまで私が運動をする時には運動意識については考えたことはありませんでした。グループレッスンに参加し始めの時は、欲張って多くの運動意識を持って頭がパンクしそうになった時もありました。しかし、試行錯誤をする中で、運動意識に優先順位をつけて練習に取り組むことで頭が整理されました。これは他の参加者と話をしている時や、SNS 上で言語化するときに気付くことができました。動画の観察については、初めは全く理解ができませんでした。徐々に動画の違いをわかるようになってきていました。最後は、他の参加者の動画を観て課題を推察することもできるようになりました(40 歳代男性)。「今回学習した自転車ペダリング運動で身体の動きを改善しようとする作業は、トライアスリートである私にとって、スイムやランニングにも応用することができました。その結果、トライアスロン全体のパフォーマンスが向上しました(50 歳代男性)」。

IV. 考察

本事例における指導者が取り組んだ SNS を利用したグループレッスンでの指導過程を振り返ると、以下のように捉えることができる。

本研究の指導者は、自転車競技の指導者としては経験が不十分であり、グループレッスンでは指導者と参加者との間で十分なディスカッションが実施できず、指導者と参加者との間で運動意識を共有できないという問題点が生じていた。そこで、その問題点を解決するために SNS を活用し、トレーニング時の動画や意見を投稿するように促した。

当初は Facebook グループページ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(第Ⅰ期)。そこで、参加者に対して動画を観察するポイントを教授した(第Ⅱ期)。その後は、グループレッスン以外の時間において、同じクラスの参加者間で情報共有ができるようになった。更に SNS 上の話題等を、実際に顔を合わせたレッスン時に共有することや意見交換し合い、参加者同士が相互指導を行うようになった(第Ⅲ期)。その後は、指導者が SNS 環境の調整や他のクラス参加者と現実の空間で会う「情報交換会(食事会)」を設定することで、SNS 上において他のクラス参加者や新規参加者との隔たりを作ることなく、コミュニケーションが円滑に取れるようになった(第Ⅳ期)。以上を総括すると、本事例では SNS を有効に活用することで、グループレッスンの短所を補い、長所を獲得することができたと考えられる。

1. パーソナルレッスンとグループレッスン及び SNS を活用したグループレッスンの違い

図 12 は、本事例の結果を参考に、パーソナルレッスンとグループレッスン及び SNS を活用したグループレッスンの違いを示したものである。

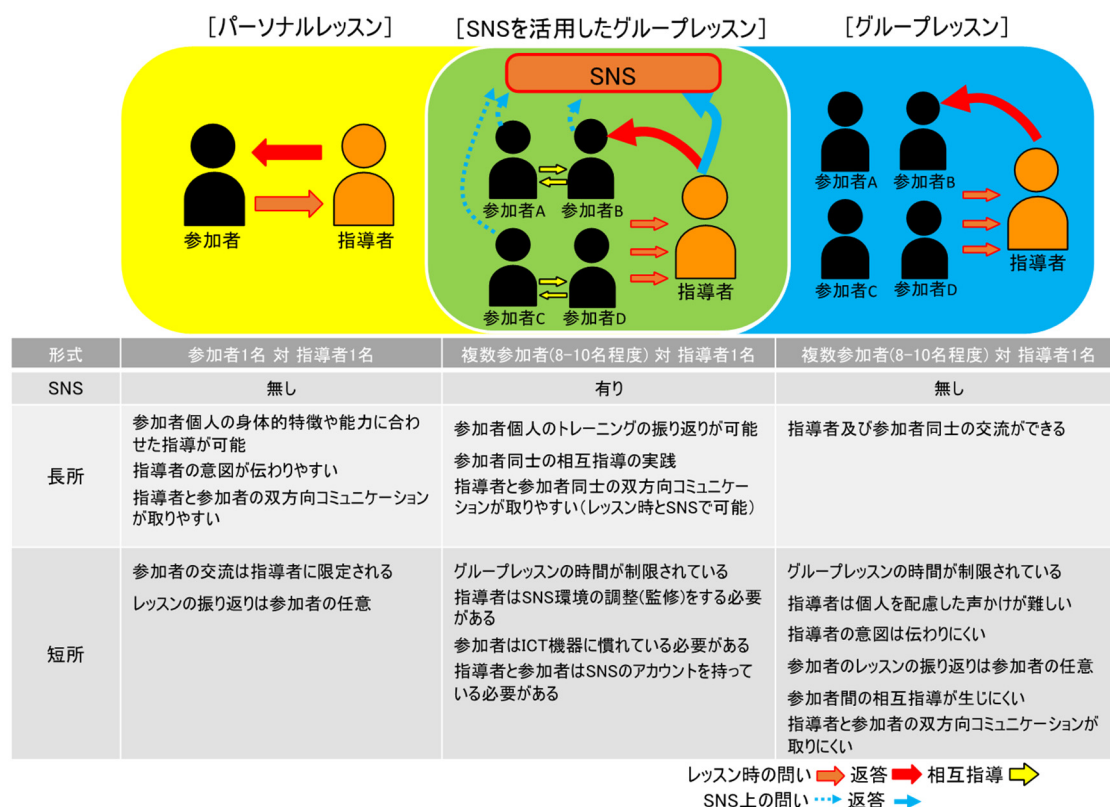


図 12. パーソナルレッスンとグループレッスン及び SNS を活用したグループレッスンの比較

図 12 左に示すパーソナルレッスンでは、参加者個人の身体的特徴や能力に合わせた指導が可能であるため、指導者と参加者と指導者と参加者の双方向のコミュニケーションが取りやすいものであった。一方で、図 12 右に示すグループレッスンでは、参加者全体への声かけは可能であるが、時間的な制約により個人に対する声かけは難しかった。そのため、指導者が参加者に伝えたい動きのイメージを共有することができていない場合があった。図 12 中に示す SNS を活用したグループレッスンでは、指導者が SNS 環境の調整をすることで、パーソナルレッスンの長所である指導者と参加者の双方向のコミュニケーションや、グループレッスンの長所である参加者同士の交流ができるというお互いの長所を獲得することができた。

以上のことから、参加者と顔を合わせた指導時間に限りあるグループレッスンでは、SNS の活用の仕方も含めて参加者に教授することや、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可能性があるといえる。

2. SNS を活用した運動技能の指導を効果的に進めるためのポイント

図 13 では、本事例を参考に SNS を活用したグループレッスンでの運動技能の指導を効果的に進めるためのポイントについて、指導者が行うべき段階的ステップを提案する。



	ステップ1 参加者とトレーニングの 目標を設定・共有する	ステップ2 参加者にトレーニングの 手段を把握させる	ステップ3 参加者にトレーニングの 方法を理解させる	ステップ4 指導者と参加者同士で トレーニングの達成度を確認する
指導者が がすること	・参加者に対して トレーニングの目的を設 定し、共有する	・参加者がトレーニング中 の動画撮影を行うように指 示をする ・SNSを開設する	・参加者が自己観察出 来るように動画の観察ポイ ントを教授する ・指導の要点を整理した 資料があるとよい	・参加者同士の交流促進に努める (SNSへ参加者の長所投稿、現実の 空間で交流できるイベントを開催) ・参加者の運動技能改善が図ら れているか確認する
参加者 がすること	・指導者が設定した トレーニングの目的を確認する	・自身のトレーニング中の 動画撮影を行う ・指導者が開設したSNSに 参加する	・指導者から教授された 動画の観察ポイントを参 考に自己観察する	・SNS上で参加者と情報共有 する ・指導者が開催するイベントに 参加して情報共有する ・個人の運動技能改善に 取り組む

図 13. SNS を活用した運動技能の指導を効果的に進めるためのポイント

ステップ 1 では、参加者とトレーニングの目標を設定・共有する。ステップ 2 では、参加者にトレーニングの手段を把握させる。ステップ 3 では、参加者にトレーニングの方法を理解させる。そして、ステップ 4 では、指導者と参加者同士でトレーニングの達成度を確認する。これにより、指導者と参加者間で協働しながら、個人の運動技能の改善に取り組むことができる。

以下では各ステップの詳細について解説する。

(1) 参加者とトレーニングの目標を設定・共有する

図 13 のステップ 1 では、指導者は参加者に対してトレーニングの目的を設定し、共有する。参加者は指導者が設定した目的を確認する。これにより、本事例で生じた指導者と参加者間の情報の行き違いを未然に防ぐことができる。

また本事例を終えて、指導者が情報の行き違いの要因を再検討すると、時間的な制約を理由にトレーニング時間の確保を優先したことに加えて、多くの参加者が指導者(25 歳)より目上(35-55 歳)であったことで、参加者に対する遠慮があったことが考えられた。その背景には、指導者は、自身の発言や参加者の顔色を伺いながら、グループレッスンを進行していたことも、トレーニングの目的を参加者全員に共有できなかった理由だと考えられた。このような問題は、本事例の指導者だけではなく、若い指導者が目上の参加者を指導する際に注意するポイントであると考ええる。

(2) 参加者にトレーニングの手段を把握させる

図 13 のステップ 2 では、指導者は参加者に対してトレーニング中の動画を撮影するように指示を出し、SNS の開設を行う。参加者は自身のトレーニング中の動画撮影を行い、指導者が開設した SNS に参加する。これにより、参加者と指導者は SNS を通じた運動技能指導の手段を互いに把握することができる。

(3) 参加者にトレーニングの方法を理解させる

図 13 のステップ 3 では、指導者は参加者に対して自己観察ができるように動画の観察ポイントを教授する。参加者は指導者から教授されたポイントを参考に自己観察する。これにより、参加者と指導者は SNS を通じた運動技能指導の方法を互いに理解することができる。

また、指導者は参加者が自己観察できるように指導する場合は、指導する要点を整理し、言語化を含めた資料作成しておくことは有益であると考えられる。

(4) 指導者と参加者同士でトレーニングの達成度を確認する

図 13 のステップ 4 では、指導者はグルーブレッスン経験者と新規参加者や他のグルーブレッスンの参加者同士の交流促進に努め、参加者の運動技能の改善が図られているか確認する。参加者は SNS や指導者が開催するイベントで情報共有し、個人の運動技能の改善に取り組む。これにより、指導者と参加者同士で SNS を通じて運動技能指導の達成度を確認し、運動技能の改善に取り組むことができる。

V. 研究の限界と今後の課題

今回の参加者はスマートフォンや PC などの扱いに非常に慣れていていた集団であったことや、自転車競技のパフォーマンス向上に対するモチベーションが高い集団であったことが相俟って、SNS を有効に活用することができたと考えられる。その点で、今回のような SNS を活用した指導の知見は、参加者の SNS のスキルを前提として実践される必要があると考えられる。今後は SNS の利用に慣れていない参加者を対象に本研究の方法が有効であるかについて検討も必要である。

また、今回の運動技能指導は、自転車のペダリング技能を課題とした。それ故、より複雑な運動技能の習得や改善で、SNS を活用できるかは不明である。今度、多様な競技種目での試行が期待される。

VI. まとめ

自転車競技の愛好者や競技者に対するグループでの運動技能指導において、その指導者である筆者が取り組んだ、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。その要点として、参加者と顔を合わせた指導時間に限りのあるグルーブレッスンでは、動画の自己観察を含めた SNS の活用の仕方の教授すること、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ことが窺えた。

付記

本研究は、共同研究者 3 名で研究構想を練り、本論全体を責任著者金高の指導のもと筆頭著者山口がとりまとめた。共同筆者山本は結果の論議(考察)に参加し、論文全体の推敲にも加わった。責任著者金高は、筆頭著者の研究指導を行うとともに、論文投稿に際して論文全体に推敲を加え、さらに査読過程における論文修正に際しても総括及び編集委員との窓口として対応した。

謝辞

本研究は、(株)スマートコーチング主催のサーキットトレーニング for サイクリストの事例報告を行ったものである。また、参加者及び代表の安藤隼人氏には、ここに記して感謝申し上げます。

VI. 文献

- ・ 會田宏, 船木浩斗 (2011) ハンドボールにおけるコーチング活動の実践知に関する質的研究-大学トップレベルのチームを指揮した若手コーチの語りを手がかりに-. コーチング学研究, 24:107-118.
- ・ 金高宏文(2017)月間トレーニングジャーナル. ブックハウス・エイチディ, 東京, pp .21-27 .
- ・ 文 部 科 学 省 (2018) 学 び の イ ノ ベ ー シ ョ ン 事 業 実 証 研 究 報 告 書 .
http://jouhouka.mext.go.jp/school/pdf/manabi_no_innovation_report.pdf (参照 2019年2月16日)
- ・ 重松良祐, 森田松之助 (2017) ソーシャルネットワーキングサービスを利用した水泳のけのび動作の指導方法. 教育医学, 63(2):204-211.
- ・ 山口大貴, 黒川剛, 荒木就平, 金高宏文 (2015) 自転車競技短距離種目において競技開始1年半で全国入賞した男子大学生の取り組み事例の分析: 自転車競技短距離種目の導入初期発達段階における技術戦術的トレーニングのポイントを探る. スポーツパフォーマンス研究, 7:300-319.