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.

Ⅰ. 緒言

1. 背景と目的

顧問教員の体罰が原因で高校生が自ら命を絶つ痛ましい事案以来，運動部活動指導における体罰やパワハラは大きな社会問題となった．国は，行き過ぎた勝利至上主義による不祥事を根絶するために，体罰根絶に向けた取り組みの通知（文部科学省，2013a）や，運動部活動の在り方に関する調査研究報告書（文部科学省，2013b）を発行し，運動部活動の指導者に対して，生徒の意欲や自主的・自発的な活動を促す指導スタイルの重要性を示した．しかし，SNS や動画投稿サイトの普及によって，これまで潜在化していた部活動指導の実態も露わになり易い状況になり，部活動指導場面での体罰やパワハラの報道は後を絶たない状況が続いている．この流れを受けて文部科学省は，運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン（スポーツ庁，2018）で改めて運動部活動の指導体制を見直すように提言した．このガイドラインの中でも，運動部活動は生徒のニーズを踏まえ，自主的・自発的な活動を促すことが勧告されている．つまり，運動部活動の指導は，トップダウンの厳しい指導法から生徒が自ら考え行動する自主性を重んじた指導法への転換期にあり，有効な指導方法の探求が喫緊の課題となっている．

上述のような問題意識の一方で，運動部活動を対象に自主的・自発的な活動を促す指導方法を検討した研究は少ない．近年，藤井ほか（2019）は，スポーツ場面での自己調整学習と指導方法に着目した調査を行っている．自己調整学習とは，「学習プロセスに対して，メタ認知・動機づけ・行動の面で，学習者自身が能動的に関わりながら進められる学習」と定義され（Zimmerman，1986），計画，セルフモニタリング，評価・内省という練習の前・中・後で行われる 3 つのプロセスを自己効力感やエフォートを最大限に持ちながら循環させるよう，学習者が自身の思考や行動等を工夫し進められていく学習スタイルである．このような学習スタイルは，他者にコントロールされる学習よりも学習効果や動機づけが高くなることが報告されている（Zimmerman，2006）．また，スポーツ場面の自己調整学習能力を評価できるスポーツ版自己調整学習尺度を開発した幾留ほか（2017）の研究では，高い競技成績の者ほど積極的に自己調整学習を行う傾向にあることが報告されている．藤井ほか（2019）は，このスポーツにおいて自己調整学習を行う能力が指導方法の影響を受けるかどうかについて質問紙法を用いて調査したところ，練習計画やミーティングを選手主体で行わせるといったように，指導者がチームの運営決定権を意図的に選手に委譲している選手主導のチームの選手は，運営決定権を指導者が持っている指導者主導のチームの選手よりも高い自己調整学習能力を示したと報告している．

この研究は，現代の部活動指導で求められる自主的・自立的な活動を促す具体的な指導方法を検証した点で有益ではあるが，実際，指導現場で利用可能な具体的な知見が得られたとは言い難い．その理由として，以下の点が挙げられる．

1 つ目として，藤井ほか（2019）の研究では，わずか 4 つのタイプにチームの運営決定権を分類しただけであり，同じタイプに分類されたチームでもチーム運営方針や活動内容，指導スタイルなど，異なる部分があったと推察される．例えば，4 タイプの中で最も自己調整学習能力が高いことが明らかになった「選手主導」に分類されたチームの中にも，選手に全てを任せる「放任型」の指導スタイルのチームと，指導者と選手が意思疎通を図りながら一緒に運営していく「民主型」の指導スタイルのチームが混在していたと考えられる．このような指導スタイルの違いは，グループの作業量や作業への取組み方に影響を及ぼす（放任型は民主型に比べ作業量が低く，作業以外の遊び時間が長い）ことが知られている（White and Lippitt,

1970). 従って, 実践現場に有益な情報とするためには, 運営決定権を委譲すればスポーツにおける自己調整学習能力は向上するという単純な情報だけでは不十分であり, 詳細な指導方法を明確にしながら, スポーツにおける自己調整学習能力との関係を提示することが必要である. つまり, 年間を通して様々な活動をしている中で, どの活動がスポーツにおける自己調整学習能力の向上に関与しているかについて, チームの具体的な取組事例を提示することが有益であると思われる.

2 つ目として, 上述の研究は特定の時期の指導スタイルや選手の自己調整学習能力だけを対象にした横断的な調査であるため, 調査時点での指導者の指導スタイルがスポーツにおける自己調整学習能力にどれだけ関与したかに曖昧さが残る. 例えば, 選手主導のチームに所属する選手の自己調整学習能力が高いという結果が出たとしても, その自己調整学習能力が調査時点の指導者によって育まれたのか, それ以前の指導によって元々高い自己調整学習能力を備えていたのかは不明である. よって, スポーツにおける自己調整学習能力を向上させるための指導方法を探求するのであれば, 指導方法やチームの活動がスポーツにおける自己調整学習能力にどのような影響を与えたか縦断的に調査することが必要であると思われる.

以上の点を踏まえ, 本研究では, 4 年間の様々な活動を通じてスポーツにおける自己調整学習能力が向上したA大学野球部を対象に, 取組事例 (指導事例) を提示することとした. 事例研究は実際の指導者が指導現場で実施している指導行動や取り組み内容を抽出することが必要であるため, 質問紙調査で行う横断的な研究や仮説実証型のトレーニング実験などに比べてデータの収集が困難とされるが, 指導者の思考や行動過程に沿って記述・説明することで指導現場に役立つ具体的な知見を提供することができるというメリットがあると思われる.

また, 勝亦・森下 (2017) は従来までの緒言ー方法ー結果ー考察の研究報告の形では, その知見を活かしたトレーニングプログラムを年間スケジュールのどこに組み込めば有効か, どのように選手に伝えれば有効かなどが記載されないため, スポーツ現場で活用するためには情報が不十分だと指摘している. これを解消するために, 計画(Plan)-実行(Do)-評価(Check)-改善(Act)のサイクル(以後, PDCA サイクルとする)に基づいて, 指導内容が詳細に記録される必要があると主張している. 本事例研究では, これに従い選手のスポーツにおける自己調整学習能力を向上させるための指導内容の記述に留まらず, 指導者の意図や思考過程も同様に知ることができるため PDCA サイクルに基づいて報告することとした. 具体的には,「計画」では, 対象者と対象チームについての 4 年間の経緯とそれまでの諸問題を示した後, 年間活動計画と主な活動のねらいを示した.「実行」では, 主な活動について, 実際にどのような手順・方法で実施したかを記述した.「評価」では, スポーツ版自己調整学習尺度得点の変遷と対象者の各活動に対する見解を示した.「改善」では, 今後の活動についての改善案と修正案を記述した.

本指導事例を解釈する際に, 指導者である第一筆者に加えて, 大学野球に携わるA大学の教員 2 名, 合計 3 名で協議して行う分析者のトライアンギュレーションを行った. 具体的には, P (計画), D (実行) において, 取組内容や指導方法に事実と異なる点がないかチェックを行い, C (評価) では調査方法や分析方法に誤りがないか確認した. この手続きによって, 解釈の妥当性を高めるよう努めた.

Ⅱ. 計画（Plan）

1. 対象者・対象チームの特徴

本指導事例の対象者は，2015 年 4 月に A 大学野球部に入部し，2018 年 11 月に引退した 9 名の野球部員である．対象者 9 名は，全員一般入学試験で入学してきた学生であり，高校時代に甲子園に出場したなどの高いレベルの実績を持ったメンバーはいなかった．第一著者は，対象者 9 名が入学する前の 2014 年 6 月から A 大学野球部の監督として指揮をとっており，本指導事例の対象者は初めて入学当初（2015 年 4 月）から卒業（2019 年 3 月）まで指導に携わった選手であった．対象者 9 名が入部した時には監督として就任後 9 カ月が経っており，野球部の理念や目的など軸となる考えが定着し，野球部の組織としても形ができ始めていた段階であった．また，A 大学野球部は藤井ほか（2019）が実施した調査によるチーム分類で見ると，運営決定権が意図的に選手に委譲された選手主導のチームである．

A 大学野球部は，第一著者が監督として就任する以前まで，年変わりで学生監督が指揮をとっている状況で，当時の戦績は地区大会で最下位であった．そのような状況であったため，練習環境の悪さや練習道具の不足，選手の技術不足や生活習慣の乱れなど数多くの問題を抱えていた．第一著者は監督に就任後，野球部の軸となる考えが存在しないことが多くの問題を抱える原因であると推察し，野球部の考えの軸となる理念を「1.部員の将来のため 2.野球部のため 3.大学のため 4.社会のため」と設定し，目的を「本部の目的は，野球を通して人間的成長を図り，リーダーとして社会に貢献する人間を育成すること．また，個々のパフォーマンス向上とチーム力向上に努めることで，高度な野球技能と野球理論を習得し，大会等で勝利することで，A 大学の発展，野球の振興発展に関与することとする．」と設定した．ここでの「人間的成長」に含まれる要素の中で，特に重要視したものが自己調整学習能力であり，自ら学び自ら成長していく経験をさせることは，社会に出る前段階の大学生として極めて重要なことだと考えた．そこで，野球における競技力向上のための自己調整学習能力を高めることを意図したマイルストーンの記入や各種測定テストの実施，個人面談，遠征 OP 戦の実施に加え，野球教室や社会人野球との交流など，様々な活動を年間スケジュール内に組み込むように心掛けた（図 1）．

2. 活動計画（年間）

年間で様々な活動を実施する中で，選手の野球における自己調整学習能力の向上が見込めると予想した活動は図 1 の通りである．計画を立てる際には，公式戦の最中とその一カ月前（3～6 月，8～11 月）の時期にはイベントなどを極力実施しないように考慮し，試合でのパフォーマンスに影響が出ないようにした．

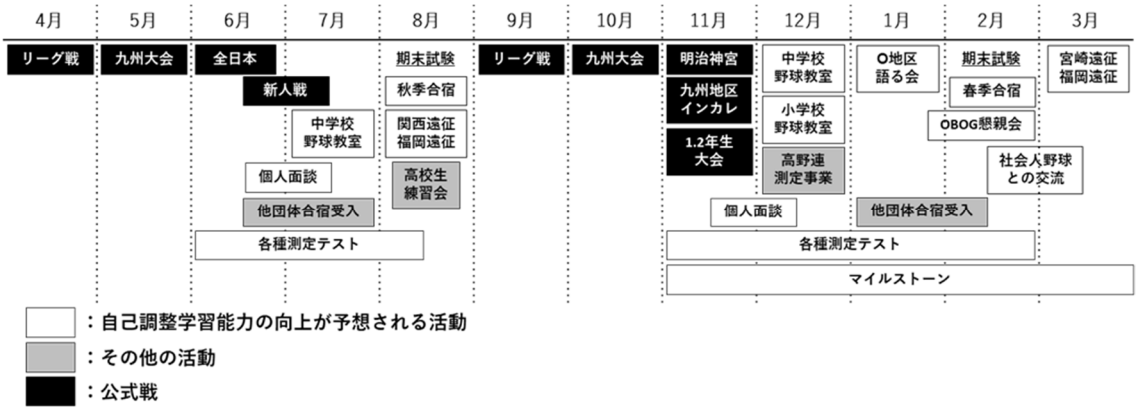


図 1. A 大学野球部の活動

3. 活動のねらい

野球における自己調整学習能力の向上を目的として実施する各活動のねらいに関して，表 1 に下位尺度項目（計画，自己効力感，セルフモニタリング，エフォート，評価・内省）ごとに，どの項目に対して関与するかねらいを示した．中でも，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 つの活動に関しては，野球における自己調整学習能力の向上に大きく関与すると予想した．以下，これらの活動の概略とねらいを提示する．

表 1. 各種活動とねらい

	計画	自己効力感	セルフモニタリング	エフォート	評価・内省
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	△	○	◎	○	◎
春季秋季合宿	×	○	△	△	×
遠征OP戦	×	△	○	○	◎
社会人野球との交流	○	△	○	◎	○
O地区野球を語る会	△	△	○	○	△
OBOG総会懇親会	×	△	△	◎	○

・計画：自身の課題克服のために計画すること
・自己効力感：困難な状況に対処できるか、または目標達成できるかといった自分自身の期待
・セルフモニタリング：自分自身の練習をチェックすること
・エフォート：自分自身の努力のこと
・評価・内省：自分自身の練習内容について考える、あるいは振り返ること
・◎、○、△、×は指導者の期待度
◎：非常に大きい ○：大きい △：まあまあ ×：少し

1）マイルストーン

マイルストーンは A 大学野球部独自で作成している 1 週間毎に活動内容を振り返る記入用紙であり，10 月から 3 月にかけてシーズンオフの期間に取り組んでいる（資料 1）．伊藤（1999）はワークシートを用いて学習の振り返りをすることで，自ら進んで勉強することが増加する可能性を指摘しており，さらに，増井ほか（2010）の研究では，ノートを用いて自己の活動を振り返り，モニタリングすることは，自己調整学習を促進することを明らかにしている．このように，一般的な学習場面における振り返りの効果が認められていることから，野球の練習場面においてもマイルストーンを使って振り返りをすることで，自身の活動の計画を立てる習慣が身に着くと考えた．そして，その練習を自分自身でチェックできるようになり，より良い練習にするための評価・内省の質が向上するものと予想した．また，数値目標を立ててそれを達成しようと努力することでエフォートが向上し，実際に目標を達成する経験を経ることで自己効力感の向上も見込まれる．つまり，マイルストーンの記入は野球における自己調整学習において，計画，セルフモニタリング，評価・内省に加え，自己効力感やエフォートの全てを向上させる可能性が高い．また，マイルストーンの工夫として，目標を一

目で可視化することができるマンダラートや，目標達成時のイメージ写真を表紙に掲載することで，目の前だけでなく常に先を見据えられるようにした．

2) 各種測定テスト

各種テストは，総合的な野球に関連する能力を測定するパフォーマンステスト，打撃能力を測定する打者テスト，投球能力を測定する投手テストの 3 種類があり，自分自身のパフォーマンスを客観視することを目的として実施している．A 大学には屋内研究施設が設置されており，様々な機器を駆使して野球のパフォーマンスを数値化することができる（内容の詳細は，資料 2.3.4）．このテストから得られた数値データを基に，自身の取り組みを振り返ることができるため，練習中に自分自身の正しさをチェックするセルフモニタリングや練習後にその内容が適切であったかを考える評価・内省の質が高まると推察される．また，この数値データを基に目標や計画を立て直す作業ができるため，計画の向上が見込まれる．さらに，数値によって達成度が分かるため，それに対する自分自身の努力度もある程度把握することができる．そのため，「たとえ難しい課題であってもやり続ける」といった質問で構成されるエフォートの向上も考えられる．また，結果として数値目標を達成することができたなら，自身への期待度を示す自己効力感の向上が考えられるが，大学生ほどの成熟しかけている選手の数値データは思うように上がらないことが往々にしてある．従って，「一生懸命取り組みさえすれば私はどんな困難な課題でも克服することができる」といった質問で構成される自己効力感の期待度は△とした．

3) 監督との個人面談

シーズン終了後に，今シーズンの反省とその後の計画について 1 対 1 で話し合う個人面談を実施している．これは，個々が野球部としての活動を実施するにあたり，目的を明確にした状態で取り組めるように，頭の中を整理することをねらいとして実施している．今後の計画を立てる段階へのアプローチであるため，計画能力が向上することは容易に予測することができる．また，シーズンを指導者と共に振り返ることで，自分自身で振り返る時には気付かなかったことに気付くことができ，その後の練習場面でのセルフモニタリングや練習後の評価・内省の質が高まると思われる．さらに，指導者から期待されている内容について直接聞かされる時間は，選手のモチベーションアップに繋がり，自身の努力度を示すエフォートの向上に関与することが期待される．また，個人面談の時点で何かしらの困難にぶつかっている場合には，その困難を乗り越えるためのアドバイスや共に乗り越えようという思いを指導者から聞くことで，自身が困難に挑戦するために必要となる自己効力感の向上が見込まれる．Lord and Brown (2004) は，有能なリーダーは，フォロワーの自己概念（例えば，自分の今の状態，将来の自分，集団メンバーとしての自己など）を変化させるような適切な働きかけを行っていると報告しており，本個人面談において選手の目標や計画を微調整して明確にすることは自己調整学習能力の向上以外の面でも有益であると考えられる．

4) 野球教室

夏季と冬季に地域の小中学生を招待して実施している野球教室は，「野球の深化，指導力の向上，組織拡大」を目的として実施している．一般的に，プロ野球選手などが行う野球教室は，指導人数の関係から一斉指導のスタイルであるが，本野球教室は参加者 3〜5 名を大学生 1 名が担当する小グループ制の方法

を採用した. そうすることで, ウォーミングアップ, 野球指導, 昼食, クールダウンなど, 全ての活動において担当する小中学生と一緒に活動するようになり, 部員全員が野球教室の指導者として責任感を強く持って行動するようになると考えた. 野球における自己調整学習能力の向上という点からすると, 自分自身を客観的に見る能力が大学生に比べて低いと考えられる小中学生に指導することで, 大学生自身はセルフモニタリングの重要性に気が付く可能性が高い. つまり, 小中学生に自分がやっていることが正しいかをチェックさせ (セルフモニタリング), 伸び悩んでいた部分や問題点が解消される姿を目の当たりにすることをきっかけに, 自身のセルフモニタリングの重要性を再認識することができると思われる. また, 大学生は普段自分たちが意識して取り組んでいることや練習法, 野球の知識やプレーなどをアウトプットすることで自分自身の取組みについても振り返る機会になる. これは,「練習をよりよいものにできるかどうか, 自分の練習活動について考える」や「どのようにすれば次回の練習がもっとうまくいくかを考えようとする」といった質問で構成される評価・内省を行う能力の向上に効果があると考えられる. また, 小中学生に指導することで, どのように伝えると上達 (学習) できるか考える機会になり, 教える側の立場として強い責任感を持つようになると考えられる. このように, 通常では接することがない地域の小中学生と触れ合うことで, 新たな気付きや刺激を獲得することができる. 野球教室のイベントを通して, 小中学生の憧れの存在になりたいと思うことで,「もっと上達するために自主練習を進んで行う」などのエフォートが向上する可能性が高い. さらに, 小中学生の野球技術向上のために思考したことで得られた知識は,「1つの課題をみつけたとき, たいていいくつかの解決方法を見つけることができる」など自己効力感の向上に役立つと考えられる. 一方で, 小中学生に野球を教えることによって自身の計画が変更になる可能性は低いと考え, 計画能力への関与については△とした.

Ⅲ. 実行 (Do)

1) マイルストーン

秋季リーグが終了した 10 月から春季リーグ開幕の 3 月までの期間に実施した. A 大学野球部で使用するマイルストーンには, オフシーズン (10 月～3 月) の長期目標, 2 カ月毎の中期目標, 1 週間毎の短期目標を記載する箇所と, それぞれの目標に関して, 振り返りを記入する箇所を設けた (資料 1). また, 二つ折りの A3 版厚紙に資料 1 の 4 枚を貼り付け, 表面にはマンダラート式の目標設定を書き込む欄と目標イメージ写真を張り付ける場所を設けて, 自分の最終目標を見失わないようにした. 記入開始に先立ち, 教室での全体ミーティングにおいて,「自分自身で目標を立て, 日々の活動を振り返りながら努力することの価値」など, 実施するメリットを監督から選手に伝えた. 1 年次には, 記入方法が分からないことが多いため, 記入例を作成して説明を行った. 2 年次以降には昨年度の自身のマイルストーンを見ながら自身の目標を再設定させたり, 目標やトレーニング内容を具体的に書くことができていたメンバーのマイルストーンを印刷して配布したりした. 記述内容については, 低学年時の目標は「レギュラーになること, ベンチメンバー入りすること」など漠然としており, 目標達成のためのトレーニング計画についても練習する時間や意識のことなど抽象的な記述が多かった. しかし, 高学年になるにつれて「打球速度○km/h, 投球速度○km/h, OP 戦打率○割」といった具体的な数値目標に変化していき, そのための詳細なトレーニング計画が記述されるようになった. また, やらされる取り組みにならないように, 監督への提出は任意とし, 監督や選手の負担に軽減のために, 提出する場合でもオフ前日の週に一度にした. 結果的には, 提出をしない学生に対して注意す

ることを一切しなくても，回収率はほぼ 100%であった．提出されたマイルストーンに，監督目線で気付いたことや練習中に留意して欲しいことなどを付箋に書いて返却することで，選手とのコミュニケーションツールになった．全部員のマイルストーンをチェックして，一人一人コメントするには 2 時間程度の時間を要した．また，マイルストーンを通しての監督と選手のやり取りは，週に 1 回を 6 カ月間（10 月から 3 月）行い，年間のマイルストーンのやり取りは 1 名の選手につき合計 20 回程度であった．多くの選手は，個人の長期・中期・短期計画やその評価・内省についてはマイルストーンを用いて行っており，日々の学んだことや気付いたことについては野球ノートを作成して記録した．例えば，チーム戦術の詳細事項や，個人技術について学んだ内容や自身の考察など，マイルストーンの枠組みに収まらないメモ書き等を個人の野球ノートに記載した．

2) 各種測定テスト

自身の体力要因を総合的に測定するパフォーマンステスト，打撃能力を測定する打者テスト，投球能力を測定する投手テストの 3 種類のテストを実施した．パフォーマンステストは 6 月中旬と 12 月後半の年に 2 回程度実施し，打撃テストは 3～6 月，8～11 月の公式戦期間以外に不定期に実施し，投手テストは 3～6 月，8～11 月の公式戦期間以外で週一度の頻度で実施した．

パフォーマンステストの測定項目は身長，体重などの身体特性 5 項目，切り返し走やリバウンドジャンプ，塁間走などの走パフォーマンス 11 項目，メディシンボールスローや握力，投球速度など投打パフォーマンス 9 項目，ベンチプレス，デッドリフト，スクワットの Big3 といわれるパワー3 項目，合計 28 項目とした．測定前に，各測定種目の測定上の注意点を説明して，何の能力を測定する種目なのかを十分説明してから実施した．種目が多いため，数日に分けて実施し，全ての種目を実施した後，測定結果を 1 枚のフィードバック用紙にまとめて各選手に返却した（資料 2)．返却の際に，フィードバック用紙の見方について解説を行い，次回のパフォーマンステストや試合までに自分自身の体力要素をどのように向上させていくか計画を立ててトレーニングを実施するようにした．

打者テストは，ドップラーレーダー式ボールトラッキングシステム（Rapsodo baseball Hitting，Rapsodo 社製）を用いて打球速度，打球角度，打球飛距離などを測定した．簡易的なテストを想定したため，打撃する球は，バッティングマシン（バーチャルバッティングマシン，キンキクレスコ社製）から投じられる 120km/h 程度の直球，または打撃投手が投じる 100km/h 程度の直球とした．測定実施中，1 球毎に即時フィードバックするため，大型モニターに Rapsodo baseball Hitting のデータ画面を映し出した．60 球程度の打球データが取得できた段階で，A 大学野球部がオリジナルで作成した打者テストのフィードバック用紙（資料 3)を選手毎に作成して返却した．1 人 1 人の打者としての特徴が現れる繊細なデータであるため，監督が今後の方向性を話しながら返却した．

投手テストは，屋内研究施設のフォースプレート一体型マウンドを使用し，3 枚のフォースプレート（TF-90100,テック技販社製）を用いて投球時の地面反力を計測し，ドップラーレーダー式ボールトラッキングシステム（TRACKMAN，TRACKMAN 社製）を用いて投球速度，ボール回転数，ボール回転軸，リリースポイントなどを測定した．投球するコースを右打者のアウトコース低めに設定し，各球種 5 球ずつ投球した．測定実施中，1 球毎に即時フィードバックするため，大型モニターに TRACKMAN のデータ画面を映し出し

た. 投球後即時に A 大学野球部オリジナルのフィードバック用紙（資料 4）を受け取ることができるようにした. その後, フィードバック用紙をもとに, 監督と今後の方向性の微調整を行うようにした.

3) 監督との個人面談

春季大会終了後の 6 月と秋季大会終了後の 10 月におおよそ 1 カ月の期間を使って実施した. 大会終了直後にチーム及び個人の振り返りシート（資料 5）を配布し, そのシートを基に 1 対 1 の面談を行うことを告知した. 1 週間程度の記入期間を設け, 全員が提出した後に面談をスタートした. 平日練習の時間を利用し, 低学年から野球場の本部席にて, 1 時間程度の面談を行った. 面談中は, 選手の趣味なども聞き出しながら, 高圧的にならないように注意して進めていくようにした. 面談の流れは, 最初に提出した振り返りシートを見ることなく, 今シーズンの振り返りと来シーズンに向けての目標や計画を口頭で語ってもらった. その後, 監督から質問をしながら計画の軌道修正と細かいトレーニング内容を詰める作業を行った. 個人的な成長計画の話の後に, チームについての悩みや要望を聞いて, どのような方法でチームに発信するか話し合った. 最後に, 卒業後の進路について, 現時点での考えを聞き, その他の悩みを聞いた. 1 年次は, 計画の立て方が大雑把で緻密さに欠けることに加え, 自分自身を成長させる自己マネジメントができない状態であるため, 基本的な計画の立て方や成長するための思考プロセスについての話が中心であった. 2 年次は, 基本的な考え方はある程度出来上がっているため, 細かい部分の修正や本人と監督の意見を擦り合わせる時間が中心であった. 3 年次は, 野球選手個人として成長するための計画については, 時間を費やすことなく確認程度で終了し, チームのことや卒業後の進路に向けての話しが中心となった. 4 年次は, これまで 3 年間話してきたことの確認程度で終了し, 監督から現在の部員（1, 2, 3 年生）について質問する時間が多くあった. SL (situational leadership) 理論では, フォロワーの成熟度が, 低い段階から高い段階へと移行することに伴って, 有効なリーダーシップの類型は, 教示的, 説得的, 参加的, 委任的へと変わっていくと示すと結論付けており (Hersey and Blanchard, 1977), 個人面談の内容が学年（成熟度）によって異なることはこの理論を支持するものであった. 面談終了時には, 来シーズンに向けてやる気が漲るように, 目標を達成した際の明るい未来の話しをして終了するように心掛けた.

4) 野球教室

7 月第 2 週と 12 月第 2 週に中学生, 12 月第 3 週に小学生を対象として実施した. 実施約 2 週間前に全体ミーティングで野球教室を行うようになった経緯や目的（野球の深化, 指導力の向上, 組織拡大）についての説明, 注意点などを監督から選手に伝えた. さらに, 当野球教室独自の小グループ制度によって, 自身が担当する小中学生に対しての責任感が生まれることや, 担当した小中学生が自分のことを憧れの存在と認識することの素晴らしさなどを説明した. そこで, 概括的な活動内容やタイムスケジュール, 事前準備・役割分担表などの資料を配布し, 主将を中心に細かい役割分担や指導内容, 当日の流れなどを決定するように指示をした（資料 6). その後, 各役割のリーダーが, 選手同士で話し合って決定したことを監督に報告するようにし, 内容を聞いた監督が自身の視点で, 抜けている部分や不足している部分などを指摘しながら, 開催日 1 週間前を目処に最終的な計画を立てた. 野球教室当日は, 事前事後のミーティングと開会式・閉会式だけ監督が介入したが, その他の活動は全て部員たちだけで運営した. 朝 9 時の開講式後にグループ分けを行い, それから 16 時の閉講式まで, 打撃や守備の技術指導を行ったり, トレーニング

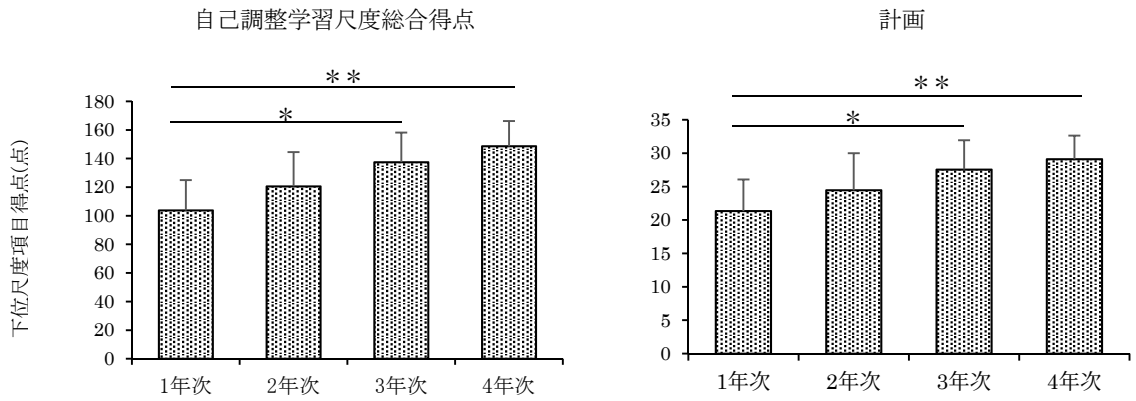
を一緒に実施したり, スイング速度などを測定したり, 昼食やクールダウンなどを含め丸 1 日小グループ単位で活動した. 大学生は, 打撃や守備, トレーニングなどについて今持っている知識の全てを活用して小中学生に指導を行った. 参加者からは「大学生はわかりやすく, 的確に教えてくれて, この野球教室はとても楽しい」, 引率の指導者からは「子ども達の練習中での笑顔を引き出す野球の楽しさをも教えてくれて本当に嬉しい. 大学生の後ろ姿を追って成長させたい」(鹿屋体育大学月報蒼天, 2018) と参加者, チームの指導者や保護者から前向きな意見を聞くことができた.

Ⅳ. 評価 (Check)

1) スポーツ版自己調整学習尺度の得点の変遷

自己調整学習能力の調査には, Toering et al.(2012) によって作成された自己調整学習尺度を基に, 幾留ほか (2017) がスポーツ選手の練習の質を評価する指標として作成したスポーツ版自己調整学習尺度を使用した. 調査は 1 年次には 6 月, 2 年次以降には 3 月中旬に実施した.

A 大学野球部員 9 名の 4 年間のスポーツ版自己調整学習尺度の総合得点について, 1 要因の分散分析を行ったところ, 学年の主効果が認められ($F(3,35)=7.84$, $p<.01$), 多重比較の結果, 4 年次, 3 年次は 1 年次より有意に高い得点であった ($p<.01$)($p<.05$)(図 2). また, 計画, 自己効力感, セルフモニタリング, エフオート, 評価・内省の 5 つの下位尺度項目得点に関して, 1 要因分散分析を行った結果 (図 2), 計画, 自己効力感, エフォート, 評価・内省に関しては, 4 年次と 3 年次は 1 年次より有意に高い得点であった ($p<.01$)($p<.05$)(図 2). セルフモニタリングに関しては, 4 年次が 1 年次より有意に高い得点であった ($p<.05$). 同様の質問紙を用いて横断調査を大学野球選手 537 名 (1 年生 221 名, 2 年生 186 名, 3 年生 130 名) を対象に行った研究では, 学年間に違いが認められなかったと報告されている (藤井ほか, 印刷中). よって, A 大学の対象者 9 名が他の大学野球選手に比べてスポーツにおける自己調整学習能力が向上したことが推察され, A 大学野球部での活動がスポーツ版自己調整学習尺度の得点向上に関与していると考えられる.



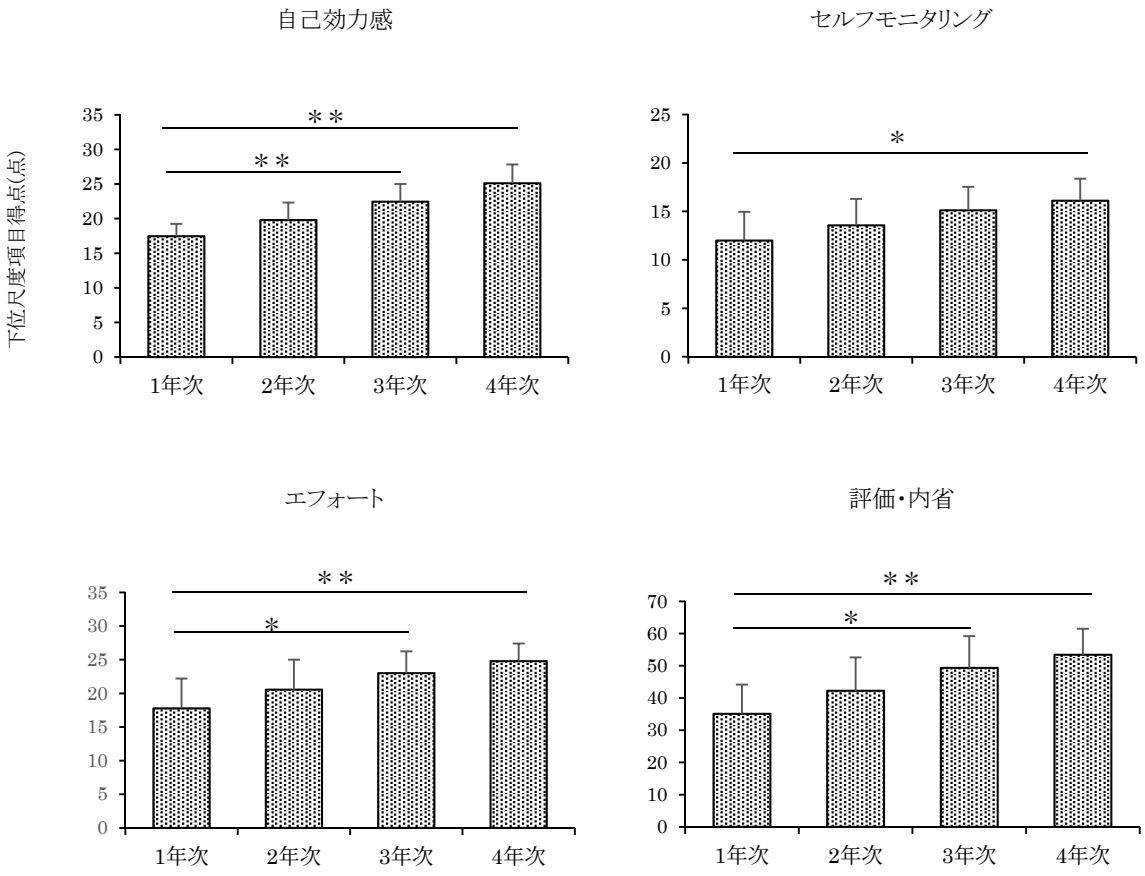


図 2 A 大学におけるスポーツ版自己調整学習尺度の縦断的変化

2) スポーツ版自己調整学習尺度の得点向上に対する各活動の関与度

いかなる活動が選手のスポーツ版自己調整学習尺度の得点向上に対してプラスの影響を与えたか調査するため, 対象者 9 名に質問紙調査を実施した. この調査では, ここまで報告してきた 4 つの活動だけでなく, それ以外の活動に関しても回答させた. 回答はマーク式質問紙で行い, すべて回答を「1.全く関与していない」「2.あまり関与していない」「3.どちらとも言えない」「4.少し関与した」「5.とても関与した」の 5 段階評定尺度法で求めた (資料 7). さらに, スポーツ版自己調整学習尺度の下位尺度項目である計画, 自己効力感, セルフモニタリング, エフォート, 評価・内省に最も影響を与えた活動は何だったか自由回答式で求めた. 調査は 4 年次の 3 月中旬に行った.

その結果, スポーツ版自己調整学習尺度総合得点の向上に対して, 対象者が最も影響を与えたと感じた活動はマイルストーン 4.73 点であり, 各種測定テスト 4.53 点, 監督との個人面談 4.51 点, 春季秋季合宿 4.51 点, 遠征 OP 戦 4.47 点, 社会人野球との交流 4.22 点, 野球教室 3.91 点, O 地区野球を語る会 3.51 点, OBOG 懇親会 3.18 点の順であった.

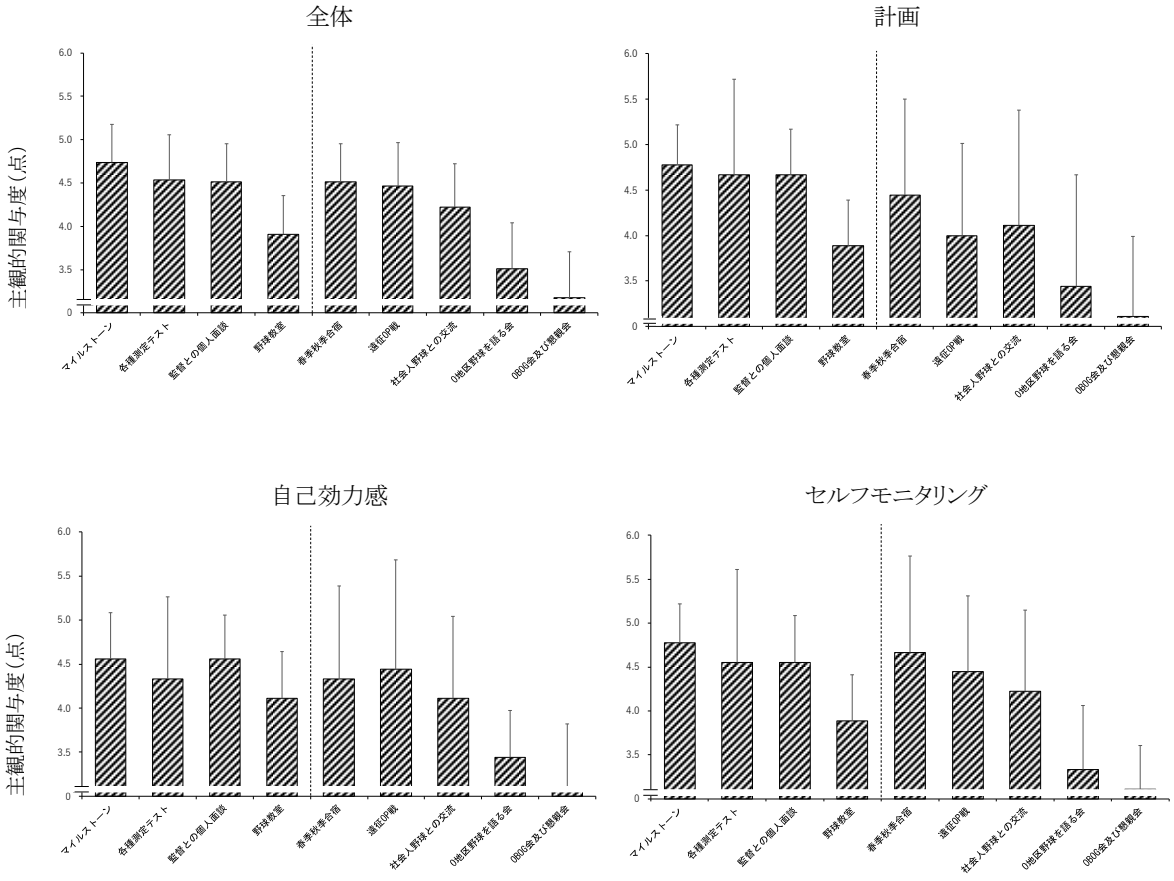
また, 下位尺度項目別に見ると, 計画能力の向上に関与したのは, マイルストーン 4.78 点, 各種測定テスト 4.67 点, 監督との個人面談 4.67 点, 春季秋季合宿 4.44 点, 社会人野球との交流 4.11 点, 遠征 OP 戦 4.00 点, 野球教室 3.89 点, O 地区野球を語る会 3.44 点, OBOG 懇親会 3.11 点の順であり, 全体と比較して各種測定テスト, 監督との個人面談が高い値であった.

自己効力感の向上に関与したのは，マイルストーン 4.56 点，監督との個人面談 4.56 点，遠征 OP 戦 4.44 点，各種測定テスト 4.33 点，春季秋季合宿 4.33 点，社会人野球との交流 4.11 点，野球教室 4.11 点，O 地区野球を語る会 3.44 点，OBOG 懇親会 3.11 点の順であり，全体と比較して監督との個人面談が高く，各種測定テストが低い値であった．

セルフモニタリング能力の向上に関与したのは，マイルストーン 4.78 点，春季秋季合宿 4.67 点，各種測定テスト 4.56 点，監督との個人面談 4.56 点，遠征 OP 戦 4.44 点，社会人野球との交流 4.22 点，野球教室 3.89 点，O 地区野球を語る会 3.33 点，OBOG 懇親会 3.11 点の順であり，全体と比較して春季秋季合宿が高い値であった．

エフォートの向上に関与したのは，遠征 OP 戦 4.78 点，マイルストーン 4.78 点，春季秋季合宿 4.67 点，各種測定テスト 4.56 点，監督との個人面談 4.33 点，社会人野球との交流 4.33 点，野球教室 3.67 点，O 地区野球を語る会 3.56 点，OBOG 懇親会 3.33 点の順であり，全体と比較して遠征 OP 戦，春季秋季合宿が高い値であった．

評価・内省能力の向上に関与したのは，マイルストーン 4.78 点，遠征 OP 戦 4.67 点，各種測定テスト 4.56 点，監督との個人面談 4.44 点，春季秋季合宿 4.44 点，社会人野球との交流 4.33 点，野球教室 4.00 点，O 地区野球を語る会 3.78 点，OBOG 懇親会 3.22 点の順であり，全体と比較して遠征 OP 戦が高い値であった．



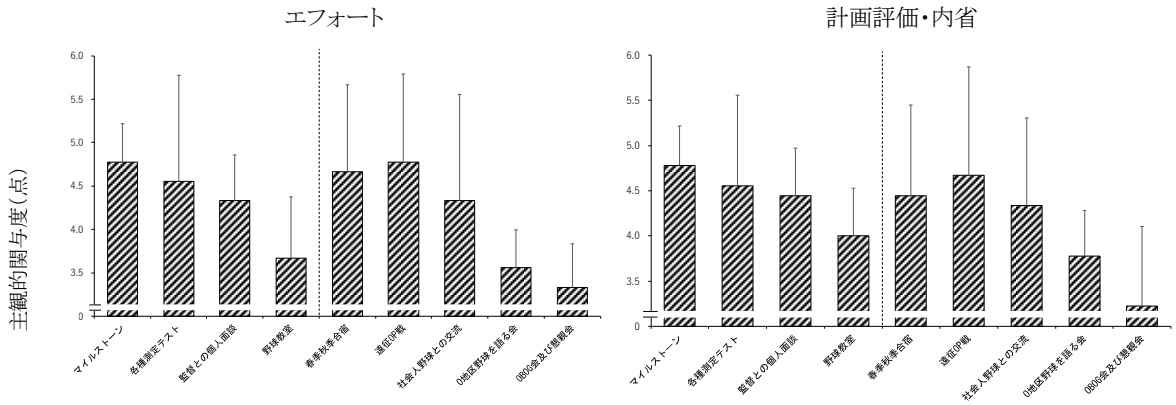


図 3 スポーツにおける自己調整学習能力向上に関する主観的関与度

Ⅴ. 改善 (Action)

A 大学野球部 9 名は, 高学年になるに連れてスポーツ版自己調整学習尺度の得点が有意に向上した. 加えて, 他大学野球部員の, 1 年生, 2 年生, 3 年生のスポーツ版自己調整学習尺度の得点に有意な差が認められなかったことから (藤井ほか, 2020), A 大学野球部での活動や監督の指導などがスポーツ版自己調整学習尺度の得点向上に有効であったと考えられる. A 大学野球部が様々な活動を実施する中で, 監督が選手のスポーツ場面における自己調整学習能力の向上に関与すると予想した活動には, 監督の意図と選手が感じたスポーツ版自己調整学習尺度の得点向上への関与が合致した活動と合致しなかった活動が混在した. ここでは, 選手のスポーツ場面における自己調整学習能力の向上に関与すると予想した活動に対する監督と選手の考えの一致不一致について, 原因と改善案を考察する. 監督が選手のスポーツ場面における自己調整学習能力の向上に大きく貢献すると予想した主要活動 (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) の中で, マイルストーン, 各種測定テスト, 監督との個人面談については, 選手もスポーツ場面における自己調整学習能力の向上に関与したと評価しており予想通りの結果となった.

1) マイルストーン

マイルストーンは, 下位尺度項目全てに対して最も高い関与度を示した. この結果は, 伊藤 (1999) や増井ほか (2010) の一般的な学習場面での研究を支持するものとなった. シートを使用して計画を立てて振り返りをすることは, 大学野球の練習場面においても, 練習の計画能力や練習中に自身をチェックするセルフモニタリング, 練習後の評価・内省を促進させる効果があることがうかがえた. 他者ではなく, 自分自身で目標を立てそれを可視化したことで, 目標達成という有言実行に向かって努力するエフォートが向上した可能性が考えられる. さらに, その目標を達成することによって得られる成功体験が, 多少の困難も乗り越えられるという自己効力感を向上させたと推察される. また, 記述内容について, 低学年時は「レギュラーになるために練習量を確保する」といった抽象的な表現が多く, 高学年になるとトレーニング内容や目標が具体化・個別化していた. 低学年時には, 先輩の過去のマイルストーンを模範にして記入しているが, どうしても一般的な大まかな目標や計画になってしまい, そのための具体的なトレーニングなどの計画は不十

分であった. 自分にはどのようなトレーニングが効果的なのか, トレーニングの成果はどの程度なのか, 低学年は経験が浅くトレーニングの効果が不明な状態であるため当然のことと考えられる. 低学年時にトレーニングの成功や失敗を経験することで, 高学年時により具体的で明確な目標やトレーニング計画を立てることが可能になる. マイルストーン記入の取組によって同じ失敗を繰り返さず, 学年の向上と共により質の高いトレーニング計画に結びついていると考えられる. マイルストーンの取り組みで特徴的だったのは, 強制としなかった提出について, ほぼ 100%の選手が毎週自主的に行ったことである. この要因として, 監督が毎回付箋を通してコメントしたことで, 選手のマイルストーンを記入するモチベーションが維持されたと推察される. さらに, 表紙にマンダラートやイメージ写真の欄を設けたことや, 二つ折りの A3 版厚紙の 4 面を使用したことで, 全体像が容易に認識できる形式にしたことも, モチベーションの維持に役立ったかもしれない. いずれにしても, 監督が関与している状態の中で選手にマイルストーンを記入させるという指導方法は, スポーツ版自己調整学習尺度の全ての下位尺度項目の点数を向上させるための有効な手段であることが示唆された.

今後, 更なる効果を得るために, 冬季に実施したマイルストーンを夏季にも実施することや, 公式戦シーズンを含めて 1 年間実施することが有効であると考えられる. さらに, 多くの選手が野球ノートを作成して活動の詳細を記録していたことからも, 全体像が見えるマイルストーンと, 日々の詳細なトレーニング記録や気付きの点などを記載できるような野球ノートを抱き合わせたオリジナルブックを作成することで, 練習の正しさをチェックするセルフモニタリングや事後の評価・内省がより詳細になると思われる.

2) 各種測定テスト

各種測定テストは, スポーツにおける自己調整学習能力の向上への貢献度が高いことが示され, 5 つの下位尺度項目の中では計画に対して最も高い主観的関与度であった. 計画への主観的関与度が大きい要因として, パフォーマンスが数値化されることによって, 日々の練習への目的意識が高まり, 課題そのものがより具体的になったからだと考えられる. 野球のパフォーマンスについて, 従来までは感覚やコツなど抽象的な成長に目が向けられていたが, 現在ではセンサ技術やトラッキングシステムの進歩などで多くのことが数値データとして取得できるようになった (蔭山ほか, 2018). 具体的な数値の向上を目標とすることで, 自らが取り組まなければならない課題が明確になり, これまで曖昧だった計画がより緻密で質の高いものになったと推察できる. また, 練習中に内容の正しさをチェックするセルフモニタリング, 数値目標達成のために努力し続けるエフォート, 定量化されたデータを見て行う評価・内省についても, 高い関与度を示していることから, テストによるパフォーマンスの数値化はスポーツ版自己調整学習尺度の得点向上に有効であると考えられる. 大きな関与度を示さないと想定していた自己効力感については, 予想通りその他の下位尺度項目と比較すると低い値であった. 計画で記したように, 数値目標に達成しなかったことで「一生懸命取り組みさえすれば, どんな困難な課題でも克服することができる」といった心持ちにならなかった可能性がある. 従って, 数値目標の設定の仕方や確実に達成するまでやり続けることが, スポーツの練習場面における自己効力感を向上させるには必要であると考えられる. 加えて, 客観的な評価をすることは重要であるが, 数値では表すことのできない成長も数多く存在するため, 従来通りの主観的な評価も大切にしながら自分自身の成長を確かめられる環境を作ることが重要である. ただし, 各種テスト結果のフィードバックは, 指導者が作成したフォーマットで実施している. この形式よりも, 選手自らが成長過程をグラフ化するなど, 選

手自身で行う手法への変更は，学習過程への自己関与の機会が増える可能性が高く，評価・内省やモニタリングを促進し，本テストがよりスポーツ版自己調整学習尺度の得点を向上させる活動になると考えられる．

3) 監督との個人面談

監督との個人面談についても，各種測定テストと同様で，スポーツにおける自己調整学習能力の向上への関与度が高いことが示され，5 つの下位尺度項目の中では計画に対して最も高い主観的関与度を示した．計画への主観的関与度が大きかった要因として，監督と 1 対 1 で話すことにより，自分一人では気が付けなかった自身の強みや弱みを発見することができ，それを踏まえて明確な目標や細かい計画を再考できたからだと考えられる．また，監督との個人面談の自己効力感向上への主観的関与度は，マイルストーンと並んで全活動の中で最も高い値を示した．自己効力感は「困難な状況に対処できるか，または目標達成できるかといった自分自身の練習における期待を示すこと」と定義付けられており（幾留ほか，2017），個人面談によって監督とともに自分自身が目標達成できるイメージを作れたことや監督に鼓舞されたことが自己効力感向上の要因であると推察できる．つまり，監督は選手が自主的・自発的に活動しやすい環境を提供することに加え，選手自身の考えた目標や練習について共に対話・評価することは，高い動機づけやエフォート，自己効力感を引き出すことができるものと考えられる．また，Hersey and Blanchard（1977）は，フォロワーの成熟度（能力や意欲）という状況要因によって効果的なリーダーシップ行動が変わることを指摘しており，監督（リーダー）が部活動を通して選手（フォロワー）の練習場面の自己調整学習能力を高めるためには，選手との信頼関係の構築や，選手の置かれている状況や熟達度を把握することが重要になると考えられる．つまり，本事例の個人面談のように，面談内容を学年毎に分けて行う方法は，リーダーシップの観点からも有効な方法であったと言える．

4) 野球教室

野球教室については，実行の箇所で記したように参加者の満足度は高く，大学生にとっても有意義な活動になったと取れるが，スポーツにおける自己調整学習能力への関与度で見ると想定よりも低い値であった．特に，小中学生への指導を通してセルフモニタリングや評価・内省の能力が向上すると予想していたが思い通りの結果ではなかった．その要因として，野球教室が対象チーム内で行われる活動ではなく，外部機関が関わるイベントであったことが原因であると考えられる．つまり，外部機関との関わりが強かったため，スポーツ場面における自己調整学習能力で大事とされる自己への視点ではなく，外部への視点が主となった可能性がある．このことは，O 地区野球を語る会や OBOG 懇親会など，外部機関が関わる活動についてのスポーツ版自己調整学習尺度の得点向上への関与度が低く，遠征 OP 戦や春季秋季合宿などの自分自身を見つめ直しやすい活動がスポーツ版自己調整学習尺度の得点向上への関与度が高い結果になったことからも推測することができる．以上のことから，野球教室を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活動にするためには，野球教室での指導活動を記録し，自身の今後の活動への活かし方についてレポート等を書くことで，野球教室での指導行動が自身の計画やセルフモニタリング，評価・内省などのスポーツ版自己調整学習尺度の得点向上に繋がると考えられる．すなわち，外部団

体と協力して実施する活動の場合，最後は自分自身の練習場面につながるような視点を持つように促すことが必要であると思われる．

5) その他

その他の興味深い結果として，遠征 OP 戦に関して，エフォートと評価・内省に対する関与度が高い値であり，エフォートへの関与度については全活動の中で最も高い値を示した．「練習後に自分自身の練習内容について考える，あるいは振り返ること」と定義されている評価・内省（幾留ほか，2017）に関しては，自分自身の能力を数値化することができる各種測定テストが最も高い値だと予想していたが，遠征 OP 戦が各種測定テストよりも評価・内省への関与度が大きかった．その理由として，対象者が各種測定テストによって分かる数値データよりも，対外試合によって分かる勝敗や打席内容や投球内容などの試合の中でしか評価できない部分を優先したからだと考えられる．なぜなら，野球というスポーツの特性上，測定機器で測ることができる能力よりも，指導者による試合場面でのパフォーマンスの主観的評価によって，試合への出場の有無が決まる傾向にあるからである．打球速度や投球速度などの能力値が向上しても，その能力を試合場面で発揮できなければ，勝利を目指して行われる試合には起用されないことが往々にしてある．さらに，遠征 OP 戦のエフォートへの関与度がマイルストーンと並んで最も高かった要因は，A 大学野球部が遠征 OP 戦を実施する際に，自チームよりレベルの高いチームと試合を組むようにしているため，相手選手から刺激を受けてモチベーションの向上に繋がったと推察される．一方で，計画への関与度が低いことから，対象者にとって遠征 OP 戦は，自分自身の試合時の競技レベルを確かめる場であり，今後の課題などを見つけて計画を立て直す場として位置付けていないと推察される．

本事例研究は A 大学野球部 9 名に限定した研究であるため，年代（中学生，高校生など），性別（男子，女子），種目（ソフトボール，サッカーなど），入部当初の目的意識などが異なっても，本事例で示したスポーツ版自己調整学習尺度の得点を向上させた取組内容（指導内容）が有効であるかは不明である．つまり，これらの知見の確からしさを検証し，一般化するためには，様々な年代や種目などの指導者にインタビュー調査などの方法で質的な研究を進めることが必要と思われる．今後，自身の指導事例を継続的に検証することや，その他の指導者に対してインタビュー調査などを重ねることで，スポーツ場面における自己調整学習能力向上のための指導方法の探求を進めていくべきであると考える．

Ⅶ. 引用文献

- 藤井雅文，鈴木智晴，村上光平，前田明，中本浩揮(2019) 高校野球における自己調整学習能力と競技レベルの関係および指導スタイルの検討．スポーツパフォーマンス研究．11:208-223.
- 藤井雅文，鈴木智晴，前田明，中本浩揮(2020) 大学野球選手の自主性に関する横断的調査～自主性を高めるための指導に向けた予備的考察～．鹿屋体育大学学術研究紀要 58.13.19.
- Hersey, P. and Blanchard, K. H. (1977) Management of organizational behavior. Prentice-Hall.
- 幾留沙智，中本浩揮，森司朗，藤田勉(2017) スポーツ版自己調整学習尺度の開発．スポーツ心理学研究．44:16-17.

- 伊藤崇達(1999) 児童における自己動機づけ方略訓練の効果について. 神戸常盤短期大学紀要. 21:1-8.
- 蔭山雅洋, 中島一, 中本浩揮, 藤井雅文, 前田明(2018) 発達段階の異なる野球選手およびプロ野球選手のバットスイングの特徴. 野球科学研究. 2:57-76.
- 勝亦陽一, 森下義隆(2017) 高校野球選手における打球スピード向上を目的としたトレーニングの効果～PDCA サイクルに基づいた実践報告～. スポーツパフォーマンス研究. 9:369-385.
- 鹿屋体育大学月報蒼天(2018). 平成 30 年 2 月.
- Lord, R. and D. J Brown (2004) Leadership and Follower Self-Identity, Lawrence Erlbaum Associstes, New Jersey.
- 増井三夫, 野田晃, 田邊道行, 朝井宜人(2010) 自己調整による思考の変容可能性-大手町小学校「学びのノート」の分析-. 上越教育大学研究紀要. 29:141-150.
- 文部科学省(2013a) 体罰根絶に向けた取り組みの通知.
- 文部科学省(2013b) 運動部活動の在り方に関する調査研究報告書.
- スポーツ庁(2018) 運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン.
- Toering, T., Elferink-Gemser, M. T., Jonker, L., van Heuvelen, M. J. G., and Visscher, C. (2012) Measuring self-regulation in a learning context: Reliability and validity of the self-regulation of learning self-report scale (SRL-SRS). International Journal of Sport and Exercise Psychology. 10:24-38.
- White, R. and Lippitt, R. : 佐々木薫訳(1970) 三種の「社会的風土」におけるリーダーの行動と成員の反応, 三隅三不二・佐々木薫訳編「グループ・ダイナミックスⅡ」. 誠信書房, pp.629-661.
- Zimmerman, B. J.(1986) Becoming a self-regulated learner : Which are the key subprocesses? Contemporary Educational Psychology. 11:307-313.
- Zimmerman, B. J.(2006) Development and adaptation of expertise: The role of self-regulatory processes and beliefs. In: Ericsson, K. A. et al. (eds.) The Cambridge handbook of expertise and expert performance. Cambridge University Press. pp.705-722.

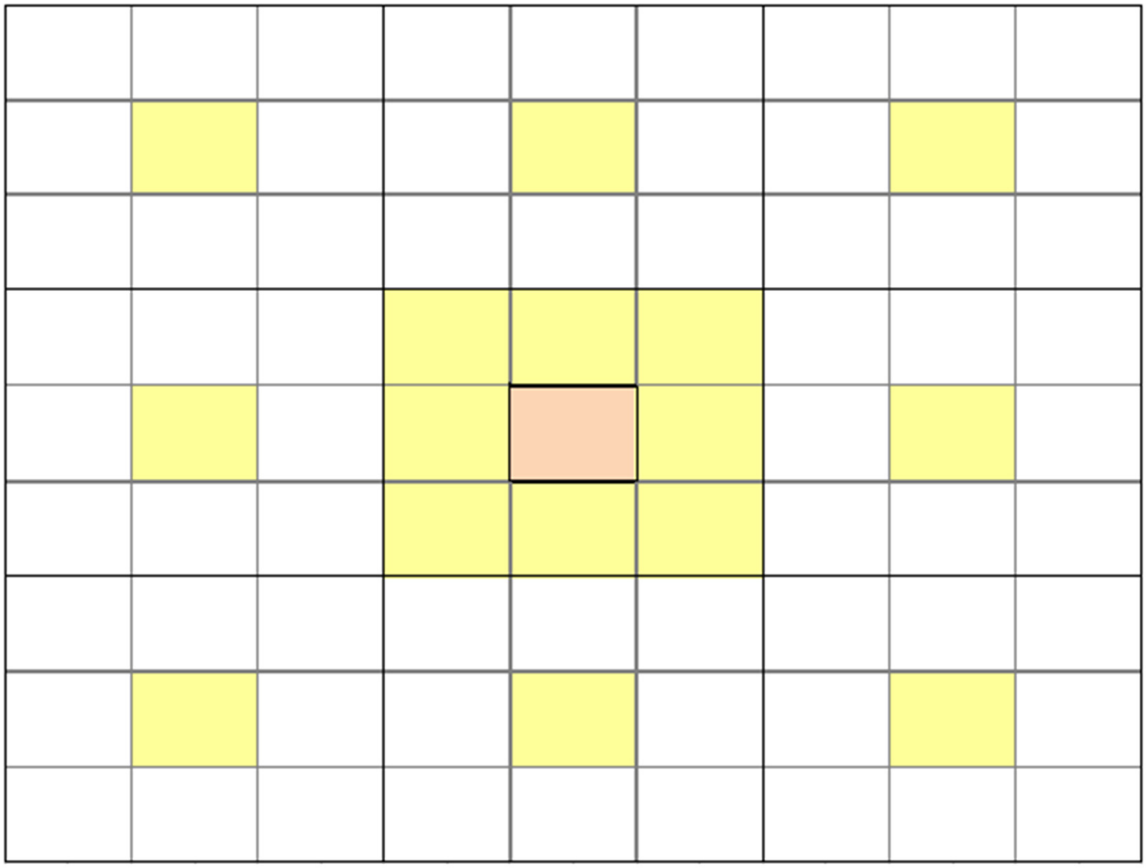
資料１：マイルストーン

〔○年○月～○年○月〕

マイルストーン

イメージ

学年＿＿＿氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿



○10月・11月〔ゲーム期・筋肥大〕

〈二カ月目標〉	〈達成度 / 反省・改善点・気付き〉
〈計画〉	

提出日	目標 計画	心 求心力	輪 組織力	体 アスリート	技 職人	頭 勝負師
10月9日	〈ティーボール教室・NCAAイベント〉	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭
10月16日		○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭
10月23日	〈1.2年生大会鹿児島予選〉	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭
10月30日	〈雷天祭〉	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭
11月6日	〈九州インカレ・女子プロ合宿〉	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭
11月13日	〈1.2年生大会決勝トーナメント・女子プロ合宿〉	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭
11月20日	〈大隅リーグ〉	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭
11月27日		○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭

○12月・1月〔トレーニング期・重量UP〕

〈二カ月目標〉	〈達成度 / 反省・改善点・気付き〉
〈計画〉	

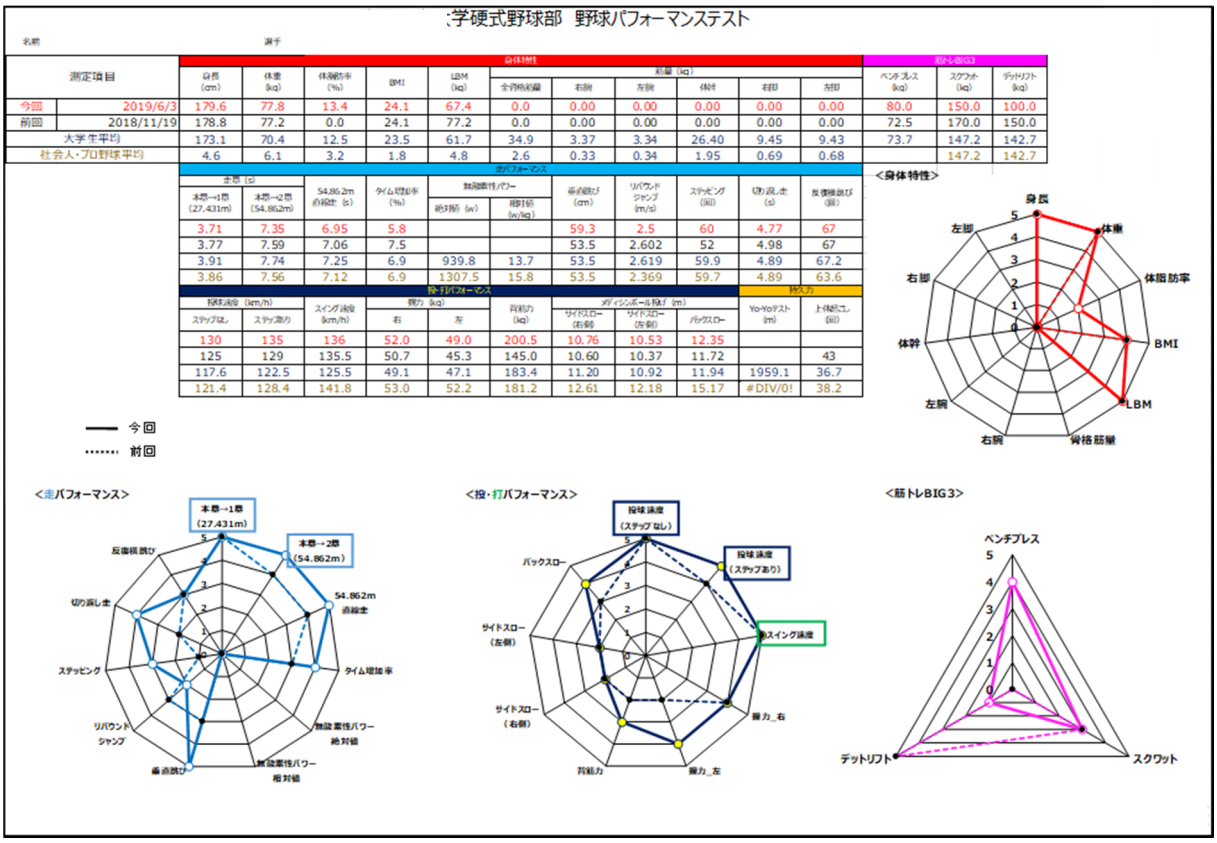
提出日	目標 計画	心 求心力	輪 組織力	体 アスリート	技 職人	頭 勝負師
12月4日	〈中学校野球教室・宮崎県高野連〉	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭
12月11日	〈小学校野球教室〉	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭
12月18日	〈大掃除・忘年会〉	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭
自主トレ期間 12/22～1/14 〈24日間〉		○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭
		○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭
1月15日	〈大隅地区野球を語る会〉	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭
1月22日		○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭
1月29日	〈OBOG総会懇親会〉	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭	○輪体技頭

○2月・3月〔シフト期・パワー発揮〕

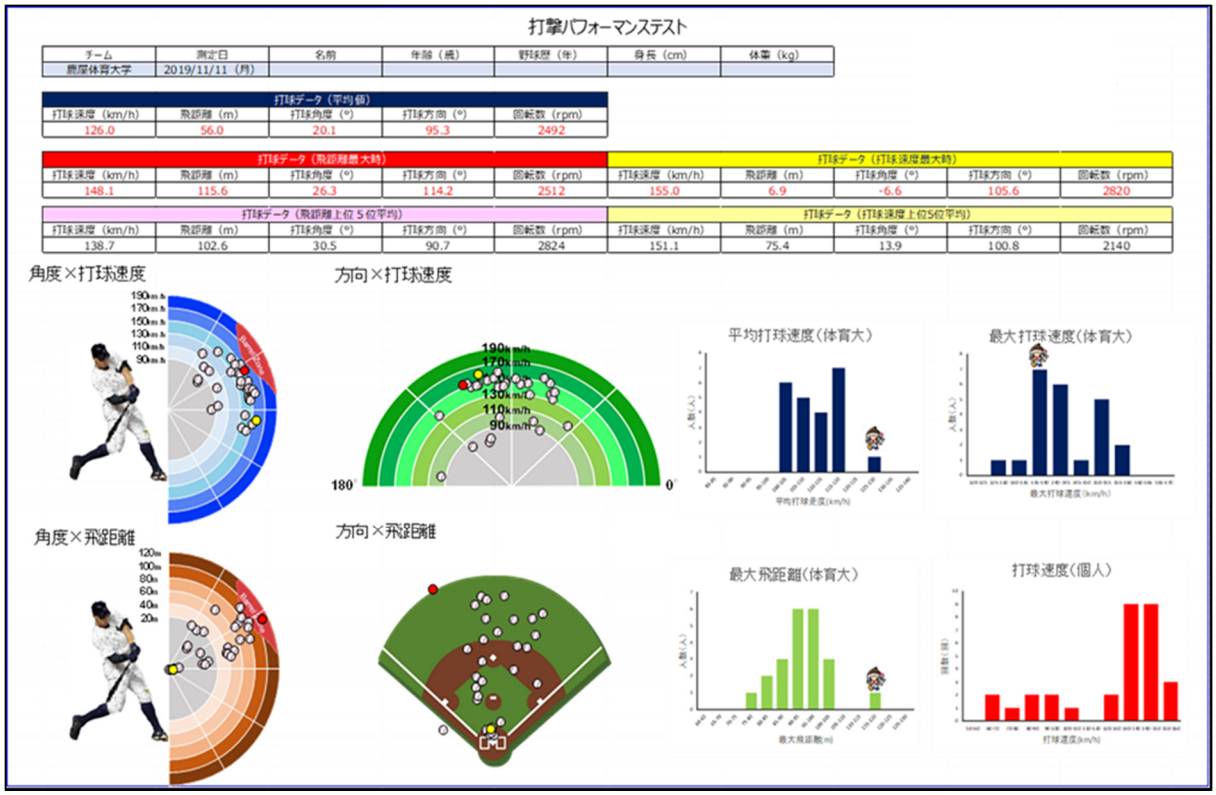
〈二カ月目標〉	〈達成度 / 2019春季大会に向けて〉
〈計画〉	

提出日	目標 計画	心 求心力	輪 組織力	体 アスリート	技 職人	頭 勝負師
2月5日	〈期末試験〉					
2月12日	〈春季合宿〉					
2月19日	〈HONDA合宿〉					
2月26日	〈OP戦・HONDA合宿〉					
3月5日	〈OP戦・女子プロ合宿〉					
3月12日	〈OP戦・女子プロ合宿〉					
3月19日	〈OP戦・卒業式〉					
3月26日	〈福岡遠征〉					

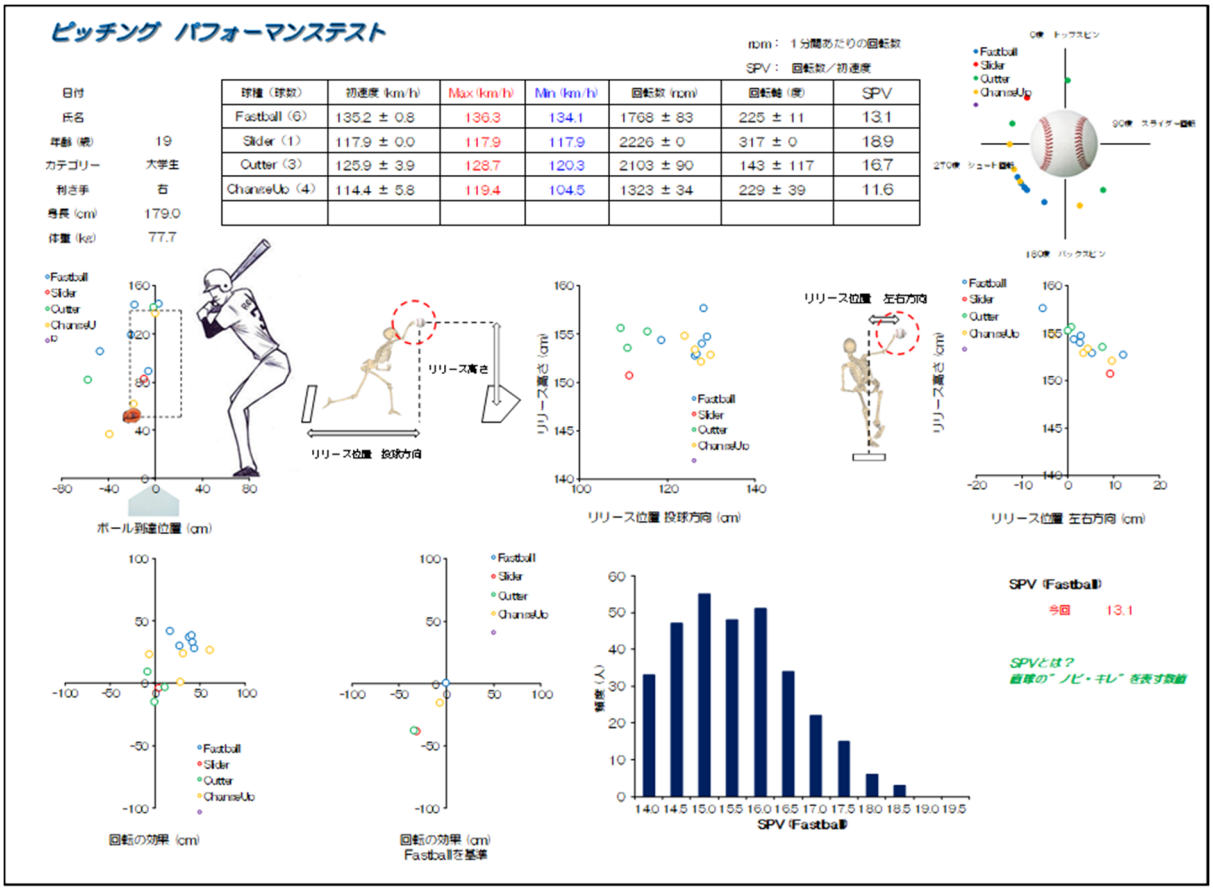
資料２：フィードバック用紙（パフォーマンステスト）

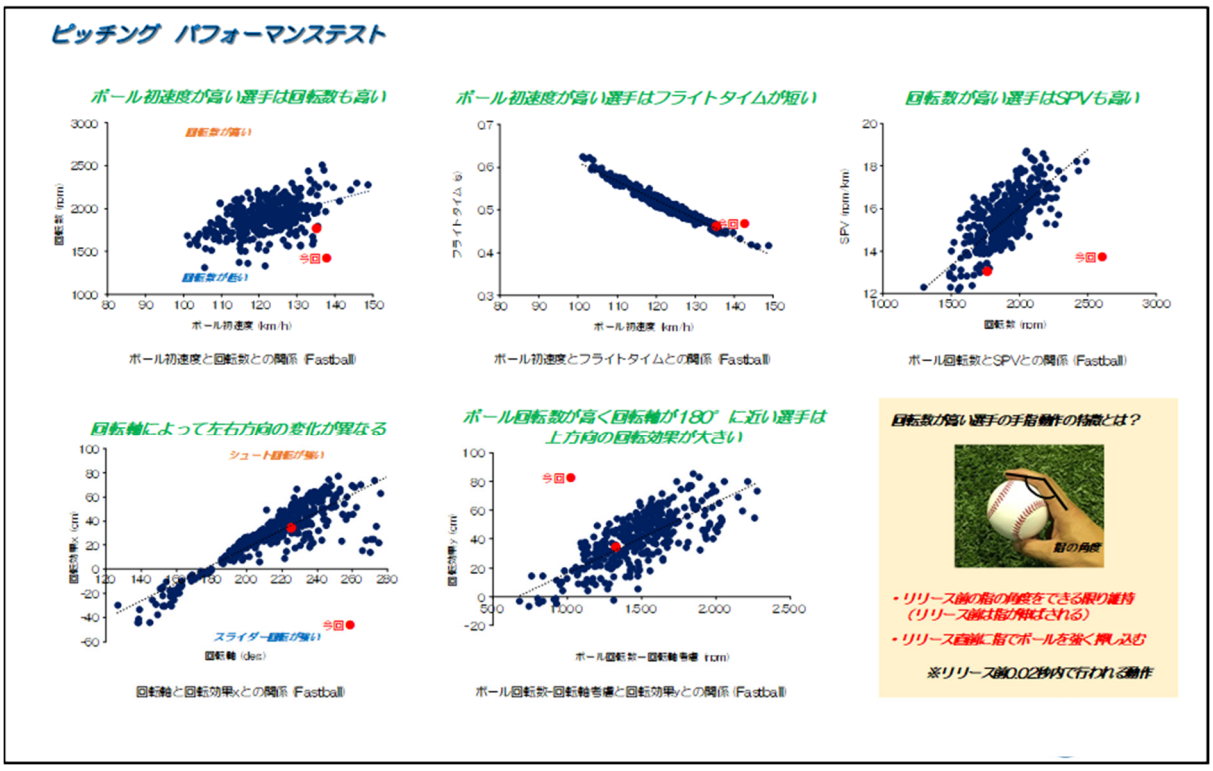


資料３：フィードバック用紙（打者測定）



資料４：フィードバック用紙（投手測定）





資料５：振り返りシート

○○年秋季　個人振り返りシート

学　年＿＿＿＿　名　前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

○個人として５月からの４カ月間で成長できたこと（秋季大会までの期間）

○個人として９月からの２カ月で成長できたこと（秋季大会期間）

○なぜ○○大学で大学野球に打ち込むのか

○○年春季リーグ戦に向けて

学　年＿＿＿＿　名　前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

希望ポジション：①　　②　　③

○春季リーグの目標（個人）

○目標達成のためのプラン（個人）

○大学卒業後について（就職希望先など）

○その他（ゼミ、家庭状況等．．．）

○○年秋季　チーム振り返りシート

学　年＿＿＿＿　名　前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

○チームとしての強さ、弱さ

○チームとして５月からの４カ月間で成長できたこと（秋季大会までの期間）

○チームとして９月からの１カ月で成長できたこと（秋季リーグ戦期間）

○他チームに比べて優れていること、劣っていること

○○春季リーグ戦に向けて

○目的・目標達成のためにチームとして取り組むべきこと（野球）

○目的・目標達成のためにチームとして取り組むべきこと（野球以外）

○その他取り組みたいこと（測定、高校野球への指導、勉強会など）

資料 6：野球教室資料

第〇〇回少年野球教室　タイムスケジュール

タイム	内容	詳細				自分の役割
8:00	準備					
9:00	開会式					
	グループ分け					
	W-up講座					
	移動・準備					
10:00	グループ講座① （9:50～11:00）	打撃	守備	トレーニング	測定	
11:00	移動・準備					
	グループ講座② （11:10～12:20）	測定	打撃	守備	トレーニング	
12:00	昼休憩 （12:20～13:20）					
13:00	グループ講座③ （13:20～14:30）	トレーニング	測定	打撃	守備	
14:00	移動・準備					
15:00	グループ講座④ （14:40～15:50）	守備	トレーニング	測定	打撃	
	クールダウン					
16:00	閉会式 記念撮影 挨拶					

第○○回少年野球教室〔打合せ資料〕

◆実動部署

打撃講座	走塁講座	トレーニング講座	W-UP、DOWN講座	その他 （装飾、受入れ）
守備講座（投手）	守備講座（捕手）	守備講座（内野）	守備講座（外野）	

◆企画部署

打合せメモ（タイムスケジュール、教示内容など）

◆その他（イベント）メンバー

ホームラン競争	リーダー:
シートノック	リーダー:
昼食会場案内	・中学生グループ毎に分かれる

・打合せは各部署で時間を作って行うこと

・プリントなどの配布資料を準備すること

第○○回少年野球教室　事前準備用紙〈運営部署〉

○グラウンド整備（　　・　　・　　・　　）
前日まで―　黒土搬入(火曜予定)、石灰、芝手入れ、外野ライン上芝、周辺草処理、倉庫整理、ベンチ、ゴミ拾い
当　　日―　グランド整備、ライン引き、クラシックライン引き、開閉会式マーカー

○グランド道具（　　・　　・　　・　　）
前日まで―　軟式ボール 24 球名前記入、からかご 10 個、倉庫整理、各講座係と確認、メジャー、置きティー
当　　日―　各校からボール管理、大学軟式ボール、手本用硬球、終了後返却、バット・グローブ等の置場指示

○SP 棟道具（　　・　　・　　）
前日まで―各種測定道具、カメラ、三脚、スイングトレーサー、記録用紙、バインダーなど
当　　日―

○本部席・受付・名札（　　・　　・　　）
前日まで―　本部内整理整頓、お茶、コーヒー、お菓子、領収書、名札（学生・指導者)、書類、張り紙、ポット、音楽、アナウンス原稿、受付場所の案内、音楽管理
当　　日―　受付(張り紙、会計、領収書)、お茶お菓子出し、音楽

○ネット（　　・　　・　　）
前日まで―　ゲージ 2 組、集球ネット 8 枚、防球ネット 7 枚、L 字ネット 3 枚、設置場所、棟の配置とネット
当　　日―　設置

○荷物置き場、案内（　　・　　・　　）
前日まで―　晴れ→3 塁の奥から案内、ブルーシート
当　　日―　設置、案内、貴重品管理

○張り紙（　　・　　・　　・　　）
前日まで―　個人紹介、リーグ戦ポスター、広報用ポスター、駐車禁止、立ち入り禁止、受付、新聞 8 日分
当　　日―　前日までに終わればほとんど無、終了後回収

○駐車場、食堂
前日まで―　案内プラカード準備（荷物車用）
当　　日―　駐車案内、食堂案内、誘導（荷物者誘導は他の係に頼む）

○開閉会式（　　・　　・　　）
前日まで―　アンプ、マイク、ドラムコード、マイクスタンド（木曜日までに借りて、金曜日に一度セッティング）
当　　日―　アンプマイクの接続確認

○撮影（　　・　　・　　）
前日まで―　撮影場所、撮影確認（照度,安全管理など)、印刷との連携
当　　日―　設置、撮影、転送

○入力・印刷（　　・　　・　　・　　）
前日まで―　用紙、インク、クリアファイル、封筒確保、印刷確認、USB、パソコン、広報誌
当　　日―　画像処理、印刷、封詰め

○のぼり（　　・　　・　　）
前日まで―　大学からのぼり貸出、設置（風等の確認）
当　　日―　設置

○食堂（　　・　　・　　）
前日まで―　人数の確認、座り方、入り口混雑問題案（３つに分かれる)、時間差案内、手洗い
当　　日―　誘導、支払

資料 7：自己調整学習能力向上に対する各活動の関与度調査

自己調整学習能力向上の取組アンケート

本アンケートは、A 大学野球部在籍中に実施した活動が、どの程度「自己調整学習能力」の向上に関与したか調査するものです。自己調整学習能力の下位尺度である「計画」「自己効力感」「セルフモニタリング」「エフォート」「評価・内省」について、以下にあげる活動が自己調整学習能力の向上に関与した度合いを 5 段階評価でお答えください。

＜用語説明＞

・自己調整学習能力：目標設定や計画などの方略を含む予見段階、イメージや時間マネジメントといった実際の課題遂行に関連する方略を含む遂行制御段階、そして遂行後の評価や反省を含む自己省察段階という 3 つの段階が存在し、前の段階が次の段階へ影響しながら課題達成へと進んでいく循環プロセス。PDCA サイクルを自分自身で循環させて学習すること

・計画：練習を自身の課題克服のために計画すること

・自己効力感：困難な状況に対処できるか、または目標達成できるかといった自分自身の練習における期待を示すこと

・セルフモニタリング：練習中に自分自身の練習をチェックすること

・エフォート：自分自身の練習への努力のこと

・評価・内省：練習後に自分自身の練習内容について考える、あるいは振り返ること

	下位尺度項目	とても関与した	少し関与した	どちらともいえない	あまり関与していない	全く関与していない
マイルストーン	計画	5	4	3	2	1
	自己効力感	5	4	3	2	1
	セルフモニタリング	5	4	3	2	1
	エフォート	5	4	3	2	1
	評価・内省	5	4	3	2	1
各種テスト	計画	5	4	3	2	1
	自己効力感	5	4	3	2	1
	セルフモニタリング	5	4	3	2	1
	エフォート	5	4	3	2	1
	評価・内省	5	4	3	2	1

監督との個人面談	計画	5	4	3	2	1
	自己効力感	5	4	3	2	1
	セルフモニタリング	5	4	3	2	1
	エフォート	5	4	3	2	1
	評価・内省	5	4	3	2	1
春季秋季合宿	計画	5	4	3	2	1
	自己効力感	5	4	3	2	1
	セルフモニタリング	5	4	3	2	1
	エフォート	5	4	3	2	1
	評価・内省	5	4	3	2	1
遠征OP戦	計画	5	4	3	2	1
	自己効力感	5	4	3	2	1
	セルフモニタリング	5	4	3	2	1
	エフォート	5	4	3	2	1
	評価・内省	5	4	3	2	1
野球教室	計画	5	4	3	2	1
	自己効力感	5	4	3	2	1
	セルフモニタリング	5	4	3	2	1
	エフォート	5	4	3	2	1
	評価・内省	5	4	3	2	1
大隅地区野球を語る会	計画	5	4	3	2	1
	自己効力感	5	4	3	2	1
	セルフモニタリング	5	4	3	2	1
	エフォート	5	4	3	2	1
	評価・内省	5	4	3	2	1
OBOG会及び懇親会	計画	5	4	3	2	1
	自己効力感	5	4	3	2	1
	セルフモニタリング	5	4	3	2	1
	エフォート	5	4	3	2	1
	評価・内省	5	4	3	2	1