

氏名 **いく ども さ ち** 講師



主な研究テーマ

□スポーツにおける自己調整学習の実施に関わる個人特性の解明

平成29年度の研究内容とその成果

全てのスポーツ選手は技能や体力の向上を目指して日々の練習に取り組んでいると思いますが、実際には全ての選手が同じレベルに到達できるわけではありません。この違いには、体格や筋繊維タイプ等の生得的な要因だけでなく、どのような練習にどの程度取り組んできたかという後天的な要因も影響を与えていると考えられます。実際に、過去の研究では、国際レベルの選手は地区レベルの選手に比べて、意図的計画的練習と呼ばれるパフォーマンス向上のために綿密に計画された練習に約2倍の時間を費やしていたことが報告されています。また、これと類似して、私たちの研究室で行った調査においても競技レベルが高い選手ほど、計画（練習開始前）、モニター（練習中）、振り返り（練習後）といった、いわゆるPlan・Do・Seeに関する活動を選手自らが能動的に繰り返していくことが明らかにされています。このような、Plan・Do・Seeに選手自らが取り組んでいる学習過程は自己調整学習と呼ばれ、スポーツの練習において自己調整学習にどの程度取り

組んでいるかは、練習の質を反映すると考えられています（詳しくは、平成26年度版のスポーツを科学するをご覧ください）。

このように、スポーツ選手の熟達にとって質の高い練習、つまり自己調整学習に取り組むことは重要ですが、実際には重要であると分かっているにもかかわらず質の高い練習に毎日取り組むことはそう簡単ではありません。そこで、私たちの研究室では、なぜ自己調整学習に取り組むことができる選手とそうでない選手が存在するのかについて明らかにするために、いくつかの性格特性と自己調整学習の実施の程度の関係性について調べることにしました。まず候補として挙げたのは、Grit（グリット）と呼ばれる性格特性です。このGritは長期的な目標に対する粘り強さと情熱と定義され、様々な領域で優れた成績を残した人がこのGritの得点が高かったことが調べられ、最近では「やり抜く力」と訳された本が出るなど話題の性格特性であると言えます。またもう1つ候補として挙げたのは、能力観、という自身の能力についての考え方です。自身の能力が努力次第で変えることができると考える

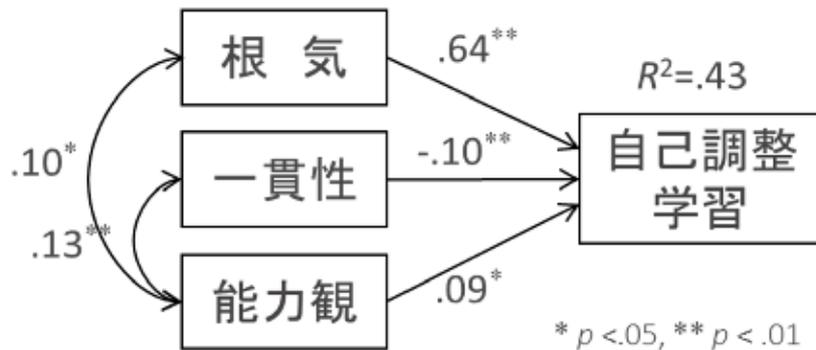


図1. 各特性と自己調整学習得点との関係

人（増大的能力観）は失敗にめげずに長期間努力し続けることができるとされています。

これら全てを484名の現役大学生スポーツ選手に対して調査し、分析したところ、次のような関係が示されました（図1）。この図は、自己調整学習に対して根気（Gritの1つ目の要素です）が最も高いプラスの影響を与えており、一貫性（Gritの2つ目の要素です）がわずかにマイナスの影響を与えており、能力観がわずかにプラスの影響を与えていることを意味します。さらに、最終的にこの3つによって、自己調整学習の実施の程度を43%予測できることを意味しています。また、根気と能力観、一貫性と能力観の間にも関係性があることもわかりました。つまり、この調査から分かったことは、スポーツ選手が練習において自己調整学習を実施するためには、コツコツと続けていく根気が最も必要で、その根気に対して、自身の能力が努力次第で変えることができるという考え方が関係しているかもしれないということです。

これからの研究の展望

このように、自己調整学習を出来る選手の特徴が分かったわけですが、実際にはこれらによって説明できるのは43%のみです。残りの57%にどのような要因が関わっているかについては今後の継続的な調査が必要です。また、どのように指導すれば根気がつくのか、自身の能力を努力次第で変えていけると思うのかについても今後調べていかなければいけません。しかし、是非理解していただきたいことは、自分の成長を自分自身で信じ、コツコツと努力した先にしか輝かしい成長は無いということです。うまくいかないことや困難があっても、1人でも多くの選手がこの研究を思い出して、めげずにコツコツと努力を続けてくれることを期待して、これからもコツコツと研究を継続していきたいと思えます。