

| 研究課題                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 即時的フィードバックを用いたトレーニングの効果ージャンプに着目してー |          |             |           |       |  |           |  |  |         |         |         |         |     |          |          |           |           |      |          |          |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------|-------------|-----------|-------|--|-----------|--|--|---------|---------|---------|---------|-----|----------|----------|-----------|-----------|------|----------|----------|-----------|-----------|
| 氏名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 塩多雅矢                               | 所属       | 健康・スポーツ科学講座 |           |       |  |           |  |  |         |         |         |         |     |          |          |           |           |      |          |          |           |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    | 職名       | 特任講師Ⅰ種      |           |       |  |           |  |  |         |         |         |         |     |          |          |           |           |      |          |          |           |           |
| APRIN e-ラーニングプログラムの受講 <input checked="" type="checkbox"/> ←受講済の場合はチェックをすること                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                    |          |             |           |       |  |           |  |  |         |         |         |         |     |          |          |           |           |      |          |          |           |           |
| <p>【研究成果の概要】（文字の大きさ9ポイント・字数800字～1600字程度）</p> <p>フィードバックが入ることにより、生徒や部員の納得を促し、自らの動きと結果の整合性を確認することで、運動への気づきを増やすことにつながるであろう。さらに、学校体育や部活動におけるICT活用の幅の増幅や、感覚のみに頼る指導からの脱却への一助となることが期待して実施した研究であった。当初の予定から変更した点として、対象が中学生になったこと、期間が8週間となったことであった。</p> <p>36名の中学生野球部員を対象に、フィードバック群(以下、FB)とコントロール群(以下、CON)に分類した。全被験者に対して、加速度センサー（Enode、S&amp;C corporation社製）垂直跳びの高さと、リバウンドジャンプのRSIを計測した。トレーニング期間は8週間で、内容はスクワットジャンプを10回×4セットを週に3回の頻度で実施した。FBはジャンプマット（BPAT Jump、スポーツセンシング社製）上で全てのジャンプをモニタリングしながら実施した。また、FB群にはジャンプマットを使用して実施したトレーニングに対する内省調査のため、自由記述でのアンケートを実施した。トレーニング前後の測定を実施できた31名のデータを分析対象とした。</p> <p>ジャンプのスコアの結果を以下の表に示す。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th colspan="2">垂直跳び高</th> <th colspan="2">リバウンドジャンプ</th> </tr> <tr> <th></th> <th>トレーニング前</th> <th>トレーニング後</th> <th>トレーニング前</th> <th>トレーニング後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>FB群</td> <td>42.3±6.0</td> <td>42.0±7.0</td> <td>0.71±0.11</td> <td>0.72±0.09</td> </tr> <tr> <td>CON群</td> <td>40.8±9.3</td> <td>40.5±7.8</td> <td>0.66±0.13</td> <td>0.65±0.11</td> </tr> </tbody> </table> <p>全ての項目には有意差が見られなかった。内省調査においては、「マットから出てしまうことが難しかった」、「跳んでいるうちに、今はどんどん高くなっているからこの調子で跳ぼうや、低くなっているから頑張って高くしようと考えたことが良かった」、「最初の頃よりもジャンプ力が上がっていることが実感できて良かった」などの意見が挙げられた。</p> <p>本研究において、ジャンプ力の向上は見られなかった。10回×4セットを週に3回の頻度が、ジャンプ力の向上に十分な量ではなかった可能性が考えられる。さらに内省調査において、「マットから出てしまうことが難しかった」という意見があったことから、ジャンプの反復において全力で跳ぶことよりも、その場で跳ぶことが優先された結果、ジャンプ力を伸ばす刺激として不十分だった可能性も考えられる。一方で、即時的なフィードバックがあったことが、部員たちの反復において意欲を向上させた可能性も考えられる。</p> <p>以上より、トレーニングの実行において即時的フィードバックを活用することが、部員たちの取り組みへの意欲を向上させられる可能性が示唆された。スコアの向上を目指すためには、トレーニング量を検討する必要があること、またその場で跳ぶことなどのジャンプの質を高めた上での活用をすることなどが今後の課題である。</p> |                                    |          |             |           | 垂直跳び高 |  | リバウンドジャンプ |  |  | トレーニング前 | トレーニング後 | トレーニング前 | トレーニング後 | FB群 | 42.3±6.0 | 42.0±7.0 | 0.71±0.11 | 0.72±0.09 | CON群 | 40.8±9.3 | 40.5±7.8 | 0.66±0.13 | 0.65±0.11 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 垂直跳び高                              |          | リバウンドジャンプ   |           |       |  |           |  |  |         |         |         |         |     |          |          |           |           |      |          |          |           |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | トレーニング前                            | トレーニング後  | トレーニング前     | トレーニング後   |       |  |           |  |  |         |         |         |         |     |          |          |           |           |      |          |          |           |           |
| FB群                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 42.3±6.0                           | 42.0±7.0 | 0.71±0.11   | 0.72±0.09 |       |  |           |  |  |         |         |         |         |     |          |          |           |           |      |          |          |           |           |
| CON群                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 40.8±9.3                           | 40.5±7.8 | 0.66±0.13   | 0.65±0.11 |       |  |           |  |  |         |         |         |         |     |          |          |           |           |      |          |          |           |           |
| <p>【研究成果発表方法】</p> <p>「即時的フィードバックを用いたトレーニングの効果ージャンプに着目して」というタイトルで、本年10月に行なわれるスポーツ教育学会での口頭発表を予定している。また同学会誌である「スポーツ教育学研究」への投稿の準備も行なっている。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                    |          |             |           |       |  |           |  |  |         |         |         |         |     |          |          |           |           |      |          |          |           |           |

※発表論文名（口頭発表を含む）、氏名、学会誌等名（投稿中・投稿予定・執筆中）を記入すること。

※本経費を用いて、報告書（冊子等）を作成した場合には、本様式とともに1部を提出すること。

なお、提出された報告書は教育実践研究推進本部を通じて附属図書館へ寄贈する。