

## 「体育心理学」の授業評価

生活健康科学系・田中雅人

### 1. 授業の概要

体育・運動・スポーツを心理学的側面から研究するための科学的基礎を得ること，体育やスポーツ場面での運動行動の理解や指導に役立つ知識を修得することを目的とした。到達目標は，1) 運動の学習と学習過程に関わる主要な概念，および種々の運動学習理論の変遷を説明できる，2) 運動の記憶や知識構造と運動学習との関連性を情報処理論的な立場から説明できる，3) 視覚を中心とした知覚システム，および情報処理の概念モデルを示すことができる，4) 主体的に実験実習に取り組むことができるの4つであった。

到達目標を達成するために，1) 運動学習の過程，2) 学習理論，3) 運動学習の理論，4) フィードバック，5) 運動の記憶，6) 運動の知覚，7) 状況判断の過程の7つの領域について概説した。授業では，プレゼン用ソフトを使用し，図表，写真，動画，アニメーションなど，その特性を有効に活用できるよう努めた。また，Moodleを活用し，資料の配付，課題・レポートの提示，課題・レポートのフィードバック，動画の配信（Youtube へのリンク），アンケート調査等を実施した。

受講生は，教育学部15名，社会共創学部17名，計32名で，修得した知識をスポーツ実践や指導に一般化できることを目指した。評価は，課題・レポート（40点），試験（40点），学習状況（20点）とした。

### 2. 授業評価

以下の5領域16項目に対する5段階評定と自由記述2項目によるアンケート調査をGoogle Formsを用いて実施した。各質問項目の評定の平均値とヒストグラムを図1に示した。

#### ●理解度

1. 授業の目的は，十分に達成された。
2. 到達目標は，十分に達成された。

#### ●授業内容

3. 授業は，シラバスに則して行われた。
4. 授業の進度・時間配分は，適切であった。
5. 授業のレベルは，適切であった。
6. 授業内容は，役に立つものであった。

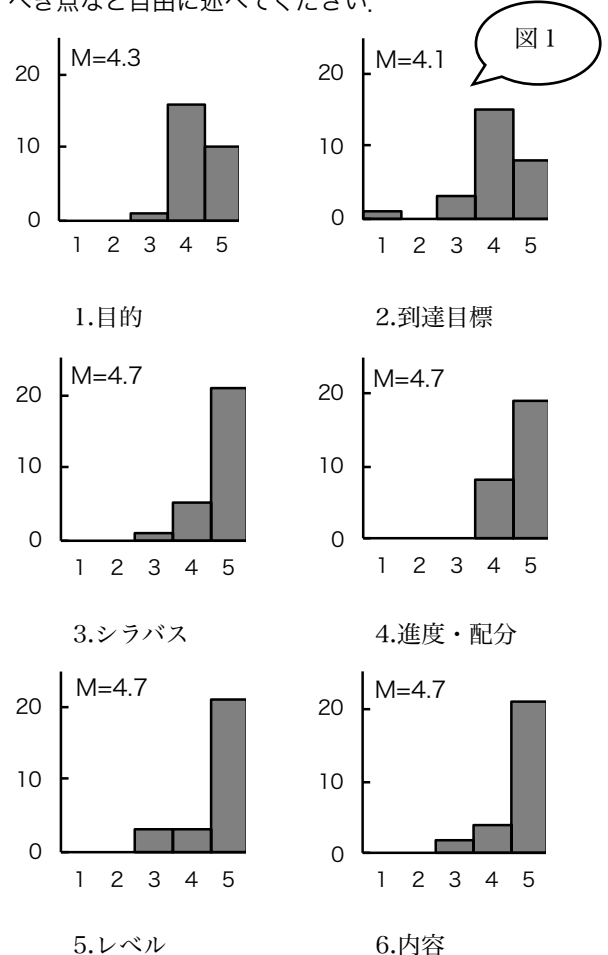
#### ●教授方法

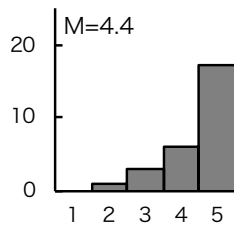
7. 説明は，わかりやすかった。
  8. 質問や発言の機会が適切に与えられていた。
  9. 視覚的教材の使い方は効果的であった。
  10. 配布資料の使い方は，効果的であった。
  11. Moodleによる資料配布や課題提示は有効であった。
- 受講生の意欲・関心
12. 授業に対して意欲的に取り組んだ。
  13. 授業の内容に対して興味・関心があった。
- 評価に関わるもの
14. レポートの課題は，適切であった。
  15. 試験の内容は，授業内容に則していた。
  16. 評価の方法は，適切であった。

#### 【自由記述】

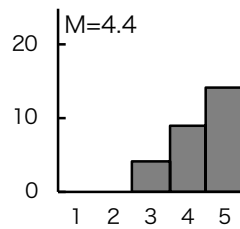
Q1. 本授業の内容を体育やスポーツの指導場面でどのように活用できると思いますか。

Q2. この授業に対する感想，意見，注文，改善すべき点など自由に述べてください。

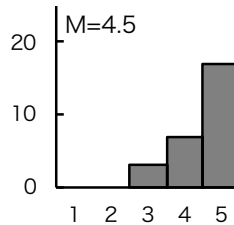




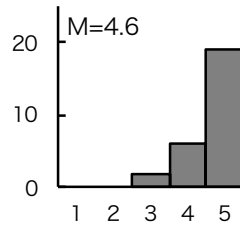
7.説明の仕方



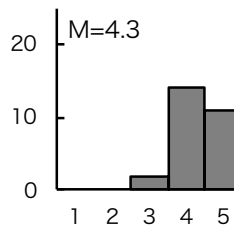
8.質問・発言



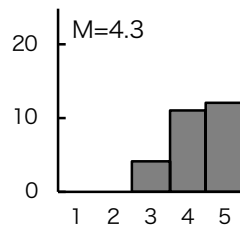
9.スライド



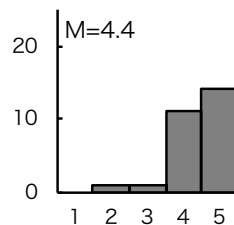
10.資料の配付



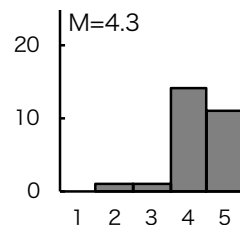
11.Moodle



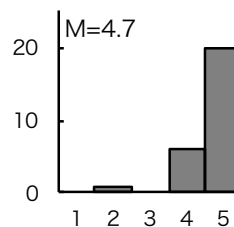
12.意欲



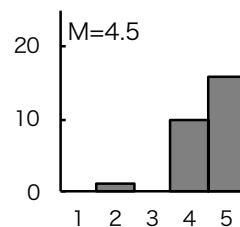
13.興味・関心



14.レポート



15.試験の内容



16.評価の方法

### 1) 理解度

評価は「1.目的」4.3, 「2.到達目標」4.1で、概ね達成されていた。

### 2) 授業内容

いずれの項目も高い評価(4.7)であった。授業はシラバス通りに進行し、進度・時間配分にも問題はなかった。また、授業のレベルも適切であり、授業内容は「体育やスポーツ場面での運動行動の理解や指導に役立つ知識を修得す

る」ことを達成するために役立つものであったと思われる。自由記述には、「状況、指導場面によってどう指導方法を変えるべきなのか、適切な指導なのかを判断することに活用できると思う」や「指導をする適切なタイミングや伝え方の工夫を学ぶことができたので、実践の場で活かせると思う」などがあり、スポーツや体育授業の指導に活かせる内容であった。

### 3) 教授方法

この授業では、板書を行わず、スライドを用い、スライドの内容をワークシート形式の資料として配付した。いずれも高い評価であったが、値のばらつきもみられ、説明の仕方や発言の機会が十分ではないと感じている受講生もいたようだ。自由記述では、「動画もプリントもわかりやすく、やりやすかったです」、「授業内でペア・グループワークがあるのがよかった」など肯定的な記述が多かった。一方で、「配布資料にもう少し説明があると分かりやすかったと思います」という記述もあり、ワークシート形式の配付資料については今後検討したい。また、実習を多く取り入れた点については、「実際に実験を行いながら学ぶことができたのでわかりやすく、定着にもつながった」や「様々な実験結果を分析することで、自分たちと実際の経験と照らし合わせながら運動・スポーツの心理学について学ぶことができて大変興味深かった」など肯定的に受け取られていた。

### 4) 受講生の意欲・関心

評価は「12.意欲」4.3, 「13.興味・関心」4.4と高い値であったが、ばらつきもみられた。「自分が普段運動をしている時にどのような経路でどのように考えているのかについて理解を深めることができた」、「運動の分析をすることで、自分たちが何気なく行っていた動作についての理論について考えることができて面白かった」、「体育心理学という体育・スポーツを心理的な面から見ていくことがとても面白かったです」、「スポーツを幼い頃からやってきた私にとっては、非常に興味深い内容だった」、「自分の将来につながる授業内容だったので意欲的に取り組むことができた」といった興味・関心や意欲に関わる記述が多くみられた。

### 5) 評価に関わるもの

「15.試験の内容」の評価は、4.7と高い値で授業に則した内容となっていた。「14.レポート」の評価も低い値ではなかったが、「レポートは難しかった」、「レポートがしんどかったです」などの記述がみられた。一方で、「自分で作ったレポートから授業との関連を図って考

察するのは楽しかったです」などの肯定的な記述もあった。実習で得られたデータを分析するには、統計学の基礎的な知識やExcel等の分析ツールの使用が不可欠であるため、データ処理に関するスキルを習得するための対応が、他の授業も含めて必要である。

### 3. 体育・スポーツ指導場面での活用

「本授業の内容を体育やスポーツの指導場面でどのように活用できると思いますか？」という質問に対する主な回答を表1に示した。回答は大きく「学習理論の活用」、「指導法・練習方法」、「心理的サポート」の3つに分けることができた。「学習理論の活用」では、特にフィードバック情報の与え方に関する記述が多

くみられ、体育・スポーツの運動学習場面において適切なフィードバックを用いることがいかに重要であるかを理解できたと思われる。また、「指導法・練習方法」では、学習過程、知覚、状況判断などの理論に基づく練習方法の構築や体育の授業や部活動指導への応用が期待できる。「心理的サポート」では、競技スポーツにおいて、選手が直面するスランプやプラトーなどの心理的な課題への対応についての基礎的な知識を修得できたと思われる。

今後は、この授業で修得した知識を体育の授業やスポーツ指導に実践で活かせるよう、より具体的な情報提供を含んだ授業内容に改善していきたい。

表1

学習理論 の活用	フィードバックなどについてどのようにアドバイスや助言をどの程度行うことが効果的か理解できたので運動時のフィードバックに活用できると思う。
	練習方法の工夫やフィードバックの方法を活用できると考える。今回の授業を通して、生徒の状況を見てそれに合わせた練習方法や授業内容に変更したり、生徒の技術向上のためにフィードバックをどのように用いるのが大切だということがわかった。
	学習者の成長を大きく伸ばすためにも学んだ内容を活用できる。フィードバックの与え方や練習内容といった効率的かつ質の高い練習や情報を提供できると思った。
	適切なフィードバックを与えることで成長に繋がったり、より効果的な練習方法を考えることができたり、相手がいる場合は予測することで試合の流れを作ったりすることができると考える。
	フィードバックの与え方に関しては、知らないことが多く、子どもたちの発達やスキルに合わせて、より向上できるような効率の良い方法を学ぶことができたと思う。
	子たちにスポーツを指導する場面で、特にフィードバック情報の内容が効果的だと思った。
	特に状況判断や学習曲線、フィードバックなどはスポーツ指導をする上で活用できると思います。フィードバックは様々な種類があり、それらをうまく選択し、利用することができれば選手のスキルだけでなく考える力も養うことができると思います。
指導法 練習方法	状況、指導場面によってどう指導方法を変えるべきなのか、適した指導なのかを判断することに活用できると思う。
	指導をする適切なタイミングや伝え方の工夫を学ぶことができたので、実践の場で活かせると思う。
	トレーニングプランを立てる際に運動学習や運動理論などを有効的に用いると、より良いトレーニングプランの立案や効果を期待できる。
	今後部活動の際に後輩へ指導する手法が増え、よりの確なアドバイスをする際に活用できると思った。
心理的 サポート	実際に、体育やスポーツ場面における運動行動を分析してみたり、その方法について知ることによって、どのような指導を行えば、より効率よく、運動学習を進めることができるのか、学習を身につけることができるのかを考えることができたため、それらを活用していきたい。また、学習過程における、プレーヤーのつまづきの原因によりはやく気づき、改善をしていきたい。
	スランプやプラトーなどになってしまった子どもたちが、どうやったらその状態から抜け出せるのか、自分が今どう言った状態なのか適切に教えることが出来、出来なくなってしまったからと追い込んでしまうような状況が無くなるのではないかと考えた。
	学習曲線はある程度学習の過程が決まっているもので、コーチがこれを理解していると、プラトーやスランプに陥った選手とも上手に向き合い指導していくことができると思います。
	指導者側としてだけでなく、選手の心理的側面を理解しながら指導していけると思う。