

# 意味のある練習を行うために

The practice is made the significant one

1K04A049-7

岡野 良祐

指導教員

主査 正木宏明先生

副査 堀野博幸先生

## 【目的】

私は競泳競技を長年にわたり続けてきた。その中で様々な指導者に出会ってきたのだが、その指導者たちは、皆「練習を継続することが力に繋がる」というていた。しかし、実際に練習の継続を試みるものの、なかなか結果を出すことができなかつた。それがなぜか疑問だった。

競技力の発揮には「心・技・体」が必要なのは周知の事である。そして、最近では特にその中の「心」が競技において重要視されている。私は練習に関して『技・体』においては、競技者たちが競技力向上の為に継続して取り組む練習に、大きな差はないと言ってよいと考えている。だからこそ、「心」が「技・体」の向上に大きく関係し、練習における「心」のあり方次第で競技力向上に差を与えるのではないかと考えていた。よって、自身の競技生活や、練習の取り組みを振り返った時、「練習の継続」という言葉の意味、そして、「練習の意味」が疑問になった。

私は一流になる競技者とそうでない競技者の差は、練習の場でやる気のない状態が練習回数に対して、多いか少ないかであると考えている。よって、その考えは、実際には正しいのかという事と、競技力の向上のために意味ある練習をするにはどのようにすれば良いのかを本研究で考察している。

## 【方法】

競泳競技において競技力向上を図ることは、心理学だけでなく生理学を筆頭に様々な要因が関係してくる。よって、生理学における基本的な事意外は考慮しない事とした。

また、本研究は競泳競技において、既に全国大会などに出場できるだけの競技力を持ち、更に一流を目指して日々練習を行っている競技者を対象に話を進めていくものとした。

その上で本研究は、文献を参考の上「練習」と「モチベーション」を視点にそれぞれの本来持つ意味を説明した上で、自分自身の競技生活における知識・経験を元に研究している。

## 【考察】

### 1. 練習(運動学習)の意味

運動学習とは「運動」を「学習」することである。学習は「覚えた」事が「覚えている」ようになる事であり、運動学習とは、今まで「できなかつた」運動が、練習

や経験とともに上達して「できる」ようになっていく過程のことである。すなわち、「運動学習」とは指導者のアドバイスという耳から入ってくる聴覚情報、自分よりうまい人の動きを見ることで得られる視覚情報、そして自分が実際に身体を動かすことによってもたされる運動感覚情報などを総合的に利用して、正確な身体の動かし方を得ていこうとする実働過程の事である。

### 2. モチベーションとは

運動を行うための原動力は、動機ないしは動因と呼ばれるところの生体内に生じたエネルギーである。この動機、動因は、行動の「なぜ」を説明するために人為的に構成された概念である。動機、動因によって人間は行動に駆り立てられる。そこで、行動が生起し、適切な目標へと方向付けられるようになる。このような一連の過程が動機づけ(モチベーション)と呼ばれるものである。

そして、このモチベーションはパフォーマンスに多大なる影響をもたらすことが分かっており、適切な動機づけで運動を行うと良いパフォーマンスを発揮することができる。

### 3. 意味ある練習に対する障害

第2章まででモチベーションはパフォーマンスに関係し、試合のために行っている練習にも必要なものであることが分かった。よって、モチベーションが低い場合には練習を行う事は運動学習の観点では意味がないと分かった。しかし、分かっているだけでも実行できない現状がある。それは、周りを取り巻く環境で、練習場所や競技者の性格、指導者によるものが原因であった。

## 【結論】

まず競技者として常に練習の取り組みに対してモチベーションを高く保つことをしなければならない。そして、その状態で練習を継続させる努力をする必要がある。その上で、どうしてもなくやる気が起きないことがあるのならば、練習を行わない事は正しいといえる。

また、良き指導者なくして良き競技者は育たないと思う。よって指導者は正しい指導を行えるようにし、競技者はその指導を自分の競技力の向上のために確実に理解して、高いモチベーションの中効果的な練習に取り組んでもらう必要がある。