

<事例報告>

大学女子バスケットボール選手が練習日誌の効果的な活用法を 探るための取り組み事例

～新型コロナウイルスによる活動制限下での机上トレーニングの工夫～

三坂 彩友¹⁾, 木葉 一総²⁾, 山本 正嘉³⁾

¹⁾鹿屋体育大学体育学部

²⁾鹿屋体育大学スポーツ・武道実践科学系

³⁾鹿屋体育大学スポーツ生命科学系

I. 緒言

筆者はK大学女子バスケットボール部に所属しているが、2020年3月より新型コロナウイルスの影響により、長期間にわたり活動に大きな影響を受けてきた。例えば、大会や練習試合の中止、全体練習の長期中断、対人練習の減少、体育館の使用制限などである。この影響で、実戦練習の経験を多く積めなかったり、体力強化のトレーニングを継続して行うことが難しい、といった問題が発生した。

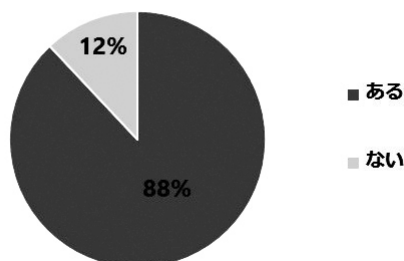
そこで、このような状況下でも継続して実施でき、自身の競技パフォーマンス向上につながるトレーニングはないかと考えた結果、練習日誌を用いた机上トレーニングに着目した。日本スポーツ心理学会³⁾では、トレーニングにおける自身の関わり方を言語化することで、自己理解の深化やモチベーションの向上につながることから、トレーニングの振り返りを行うこと自体もトレーニングの一形態（セルフモ

ニタリング）と位置づけられるとしている。この意味から、練習日誌を上手に活用することには意義があると考えた。

この取り組みを始めるにあたり、筆者の所属するK大学女子バスケットボール部員に、練習日誌についてのアンケート調査を実施した。図1はその結果で、25名中22名（88%）が練習日誌をつけていた経験があると答えた。ただし、その効果をどの程度感じたかについては、人によってかなり異なっていた。また筆者も、過去に練習日誌をつけた経験はあるが、決まり事なので書くといった消極的な態度であったことや、練習日誌の記述を元に改善につながるような振り返りや取り組みを行っていなかったことが理由で、その効果を十分に感じる事ができなかった。

このような背景を踏まえ、本研究では筆者が練習日誌を継続してつける中で、その効果的な活用法を積極的に探るという取り組みを12ヶ月間にわたり

競技生活の中で練習日誌をつけていた経験がある



練習日誌をつけていて感じられた効果

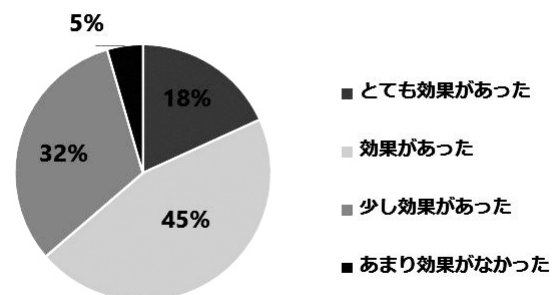


図1 K大学女子バスケットボール部員（25名）を対象とした練習日誌に関するアンケート結果

行った結果, 良好な成果を得ることができた。本研究ではこの取り組みについて事例として報告するものである。

II. 方法

1. 対象者

K大学女子バスケットボール部に所属する選手1名(筆者自身)とした。対象者の年齢は21歳, 競技歴は13年で, ポジションはガードであった。

2. 練習日誌の記録内容とその効果の評価方法

シーズン開始から終了までの期間(2021年1月下旬から12月上旬), 練習日誌を継続してつけることとし, その間, 書く項目や書き方などの工夫を積極的に行うこととした。また, その効果を評価するために, この期間の競技パフォーマンス, 心理的コンディション, 自身の意識や行動の変化の記録も行った。

1) 練習日誌の記録内容

練習日誌で記載する項目については, 取り組みの

初期には4行日記から開始したが, 取り組みが進むにつれて以下のように内容がより充実していった。

・4行日記

4行日記は, 練習日誌を開始した1月から取り組んだ。4行日記とは, 毎日の終わりに, 印象に残った出来事を1つ取り上げ, 事実→発見→教訓→宣言という4項目に分けて短文にまとめるというものがある(図2)。これを書くことで, 現在の課題や, それを解決するための方向性が見えてくるといった効果をもたらす^{2,4)}。

図3は, 筆者が実際に書いた4行日記の一例である。筆者の場合, バスケットボール競技における複雑な様相について, できるだけ具体的に書くことを意識したため, 1項目1行にこだわらず数行にする, 図を書くなどの工夫を行った。

・練習メニューのポイント・戦術の記録

4行日記をつけ続ける過程で, 練習や戦術の目的をより深く理解する必要性を感じた。そこで5月からは, 練習メニューのポイントや戦術の記録も追加し, 練習や戦術に対する理解度を深めることを意識

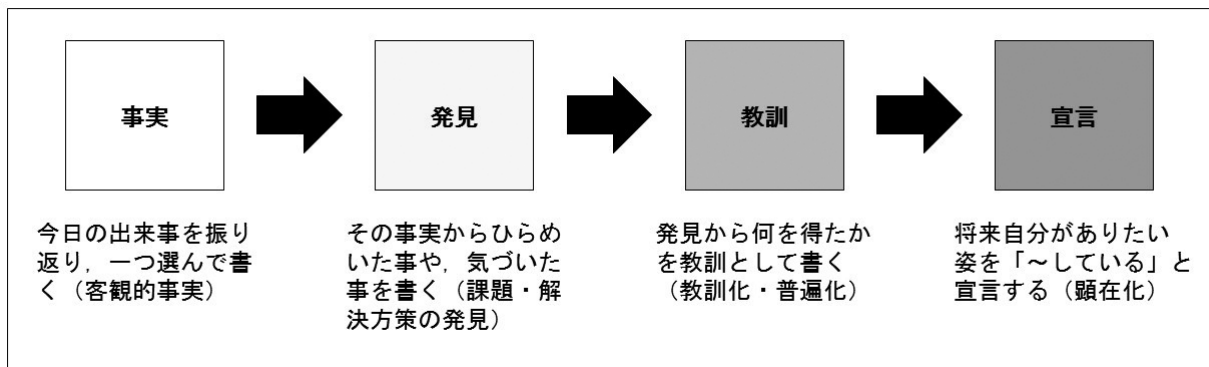


図2 4行日記の形式(小林, 2002より改変)

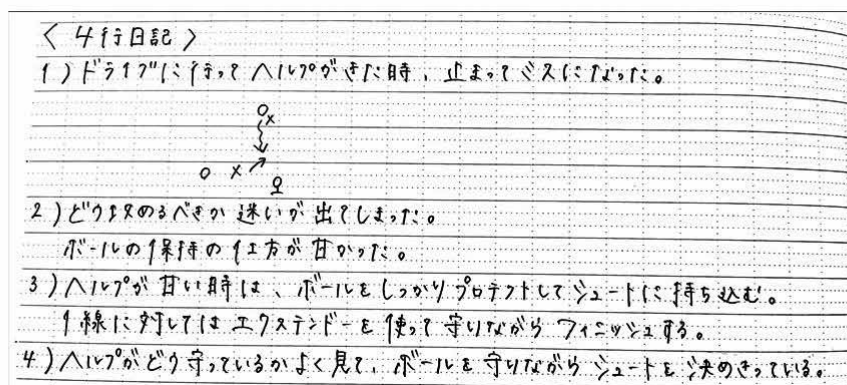


図3 筆者の4行日記の一例

した。これは練習後に、その日の練習で重要であると考えたポイントや、新しい戦術を行った際には思い出しながら記録を行った。キーワードや図・イラストを活用し、振り返りがしやすいように配慮した。図4は、練習メニューのポイントの記録の一例である。

・目標の記入と課題に対する評価

上記のような記述を続ける過程で、目標や課題に対する自身のパフォーマンスについて明確にする必要性を感じたため、7月からは目標の記入と、課題

に対する評価を追加して記入することとした。

図5は、練習日記の目標を記入した部分の一例である。目標は、シーズンを通した最終的な目標と、1日の目標の2つに分けて書くこととした。筆者は「インカレでベンチに入る」(選手としてエントリーする)ということ、シーズンを通した最終的な目標とし、毎日大きな文字で記入した。1日の目標については、練習前に1~2個決め、練習後に1~10の数値で自己評価を行った。

図6は、練習日記の課題に対する評価を記入した

〈練習メニュー・ポイント〉	
・ 70レ・ドラッグ → シュート	〃 70レ(1ピリオド)はボールを前に
・ アンテナ	押し出す パワード
・ 2-3 2分 × 6セット	目標は下 ランジの姿勢
・ 5on5 H.C → A.C	
・ 5on5 O.D.O.D	〃 シュートのポイント
	・ 呼吸を整え 呼吸を整える 1/2分
	・ フォロースルー スワッシュ
	・ 肩のラインを一定に

図4 練習メニューのポイントの記録の一例

インカレでベンチに入る!
7/24 (土)
〈目標〉
・ ドライヴで1本を奇てる、オファーム ⑤
・ 相手のフビを見ながら守る ⑦

図5 目標の記入の一例

〈評価〉
〃 1on1のDF ⑧
・ 1本のフレッツアップと引込みを繰り返した。クローズアウトから守る時に、予測しながら距離を詰めたこと、相手のコースを止めることができた。
〃 OFの状況判断 ⑦
・ パスのブロックやシュートへの行き方を落ち着いて判断できた。相手をスクリンに誘った時に、3Pを打たせられ、良かった。
〃 考えながら70レ ⑥
・ OFの時にも落ち着いて同じを見ながら70レができた。DFでは、少しおぼろげにボールを見事にいった時があったから、チャンスを見極めよう。
〃 自信を持った70レ ⑧
・ 練習の最後のシュートが入らなかったが、マウスに頼らず修正させることができた。シュートと打ち続け、自分らしい流れを持ってくる!

図6 課題に対する評価の一例

一例である。課題については、自身がパフォーマンス向上に向け、今後特に改善したいと考える項目を4つ決定した。具体的には「1対1のディフェンス」「オフェンスの判断力」「考えながらプレーすること」「自信を持ってプレーすること」の4つであった。これらの課題について、練習後に1～10の数値と記述によって自己評価を行うこととした。

・食事の記録

8月中旬から9月にかけて、新型コロナウイルスの影響による自粛期間があり、その過程で自身の身体のコンディションを維持する必要性を感じたため、食事の記録を追加することとした。具体的には、1日の食事メニューを朝食、昼食、夕食、間食に分けて記入することとした。

・気付きの自由記入

上記のような記述を続ける過程で、練習や試合の中で自身で気付くことが徐々に増えていった。そこでその多くの気付きを、できるだけ記録として残し

ておく必要性を感じたため、9月から気付きの自由記入も追加することとした。図7は、気付きの自由記入の一例である。4行日記とは別に、シュートの感覚やその日の気持ちなど、気付いたことを自由に記入した。特に、自身がうまくいったと感じた時の感覚や意識などを、積極的に書き留めておくようにした。

2) 本取り組みの効果測定

・NRSによるパフォーマンス評価

この取り組みの前後で、自身の競技パフォーマンスがどのように変化したか、小原ら¹⁾が提案しているNRS (Numerical Rating Scale) シートを用いて評価した。小原らは、バスケットボールの競技場面で求められる能力について27の項目をあげ、それぞれの定義を示している。本研究ではこの中から、筆者が特に解決したいと考えた8項目を取り上げることとした(表1)。なおこの8項目は、1月から4

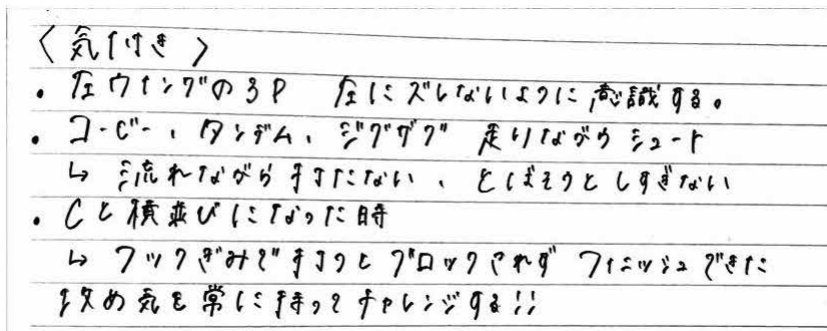


図7 気付きの自由記入の一例

表1 筆者が改善に取り組んだ8項目の能力とその定義 (小原, 2020より抜粋)

項目	定義
ディフェンス	
ボールに対するプレッシャー	ボールマンがプレッシャーを感じるような守り方ができるか
1歩目の反応の速さ	相手オフェンスの動きに反応し、1歩目で止めることができる能力
粘り強さ	競技中において相手に抜かれかけても粘り強く守ることができる能力
相手のプレーの予測	相手の攻めを予測して守る能力
切り返しに対する反応	相手オフェンスのドリブルやステップの切り返しに対して反応して守ることができる能力
オフェンス	
判断力	オフェンスにおけるその場に応じたプレーの判断
コート内での対応力	
プレー・戦術の理解度	競技中、指導者の求めていることを正しく理解し、体現できるか
コミュニケーション能力	競技中やそれ以外でのチームのためになる声かけや声出し

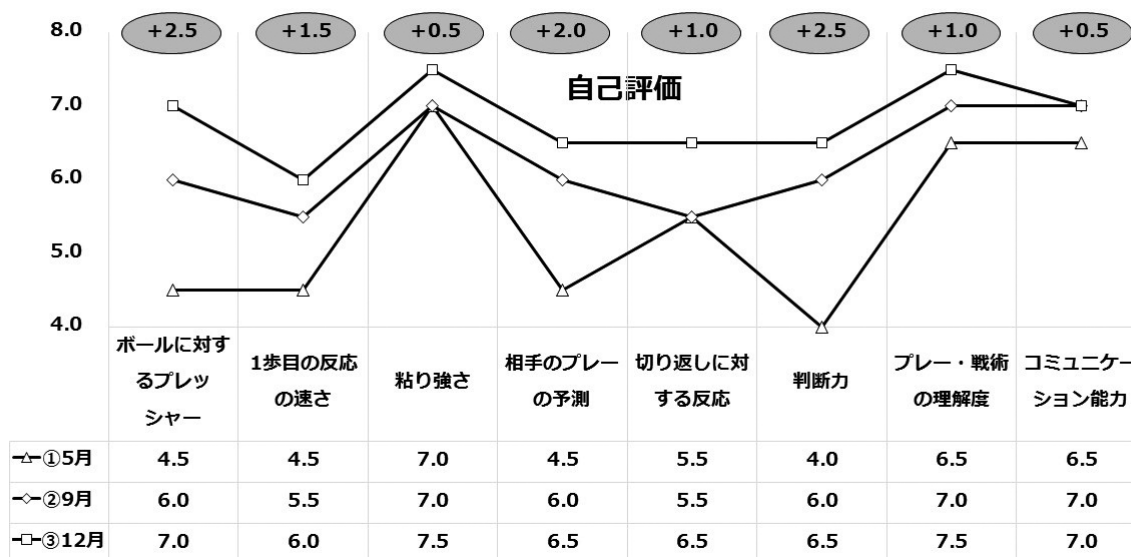


図8 筆者自身によるNRSを用いた自己評価の推移

図の上部に示した○数字は、5月から12月にかけての変化を意味する（図9、図10も同様）。

月までの練習日誌によるセルフモニタリングより、自身の競技場面での課題として抽出したものである。

これら8つの評価項目に対して、1～10のスケール（最小単位は0.5）に当てはめて評価した。評価値は、能力（体力や技術）が大学バスケットボール選手として平均的なレベルである場合は5、やや優れたレベルであれば7、非常に優れたレベルであれば9、大学生のトップレベルであれば10と評価した。この評価は5月から開始し、9月、12月と計3回実施した。その際、筆者自身による自己評価、同僚の学生6名による評価、指導者1名による評価の3通りで実施することとした。

・本取り組みに対する内省評価

練習日誌を書き、それを充実させる工夫をする中で、自身にとってどのような効果があったかを評価するために、練習日誌とは別に、取り組み期間を通して以下の記録を行った。すなわち練習日誌を継続してつける上で、練習や試合でどのような感覚や気付きがあったか、また練習日誌をつけている時の感覚や気付きについて、改めて内省を記録した。そしてそれらの記載内容を検討することで、取り組みの効果について考察した。

Ⅲ. 結果及び考察

1. NRS評価の変化

図8は、競技場面で求められる各種の能力のうち、取り組み前に自身の課題としてあげた8項目について、NRSによる自己評価値の変化を示したグラフである。1回目の評価を行った5月から3回目の評価を行った12月にかけて、全項目で数値が向上し、自身の主観としては目的としていた8課題の全てについて改善が感じられたという結果となった。

図9は同様に、筆者と日常的に練習やゲームを行っている6名の学生によるNRSの評価値（学生評価）の変化を示したグラフである。図8と同様、8項目の全てで評価値が向上しており、同僚のプレイヤーによる視点からも、筆者が課題としていた部分の競技パフォーマンスが向上したと評価された。

図10は同様に、指導者（1名）によるNRS評価値の変化を示したグラフである。8項目中の6項目では評価が向上していたが、数値に変化がみられなかった項目（「粘り強さ」「相手のプレーの予測」）もあった。この点について指導者に尋ねたところ、変化がみられなかった／少なかった項目については元々の評価が高かったことによるとの説明であった。すなわち、12月の時点でもこれらの能力に成長がみられず、競技者として足りない部分が残されて

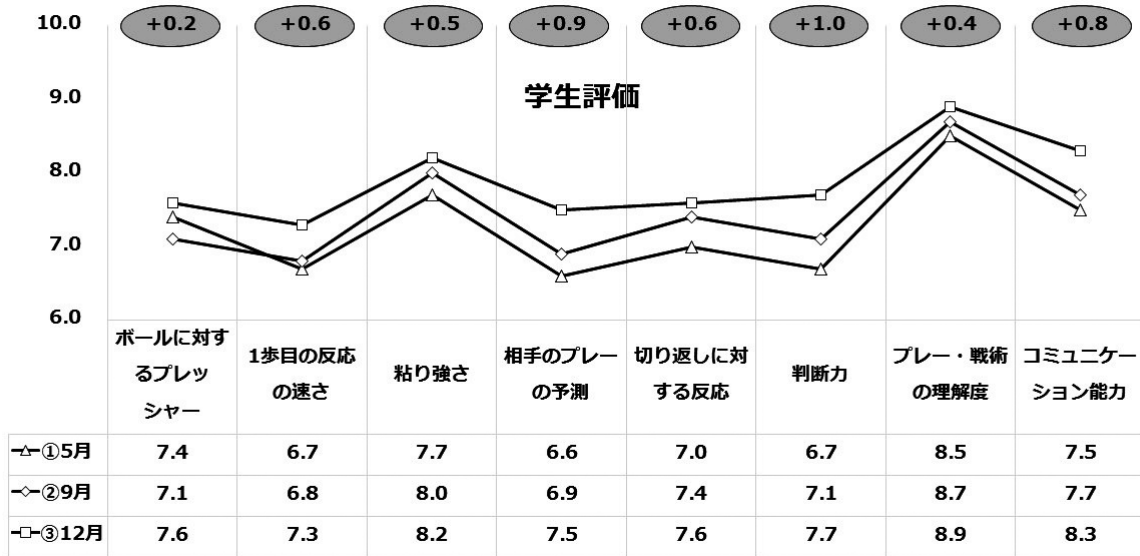


図9 同僚の学生によるNRS評価の推移 (6名の平均値)

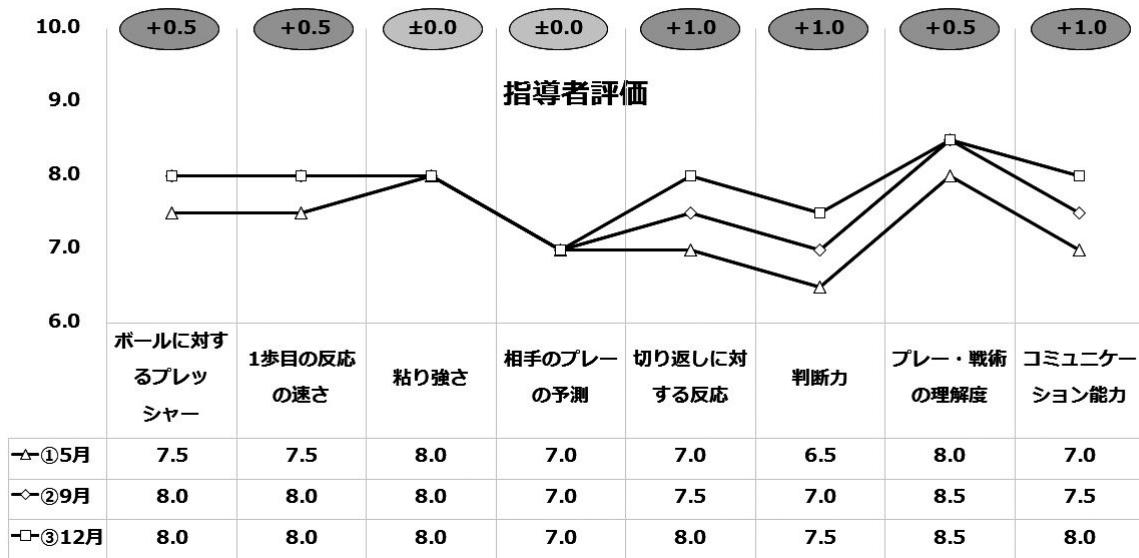


図10 指導者によるNRS評価の推移

いたという意味ではないと考えられる。

2. 本取り組みに対する内省評価から見た練習日誌の効果

練習日誌を継続してつけることにより、競技パフォーマンスや心理的コンディション、自身の意識や行動について、様々な意味で良い方向への変化が感じられた。図11は、12ヶ月間にわたる練習日誌の取り組みにおいて、項目ごとの主観的な感覚や気付きについて、時系列でまとめた図である。詳細については以下の通りである。

・4行日記

筆者が本研究に取り組む以前につけていた練習日誌では、4行日記でいう「発見」と「教訓」の部分を書いていなかった。このため、自身が改善すべき課題について、その要因や改善方法を考えるという作業が行えていなかった。

しかし4行日記の形式を用いて練習日誌をつけることで、課題を明確化し、その要因や改善方法を考えることができるようになった。さらに、どういった意識を持った時にプレーがどうだったのかなどの自己分析や、課題を改善するための意図を明確に

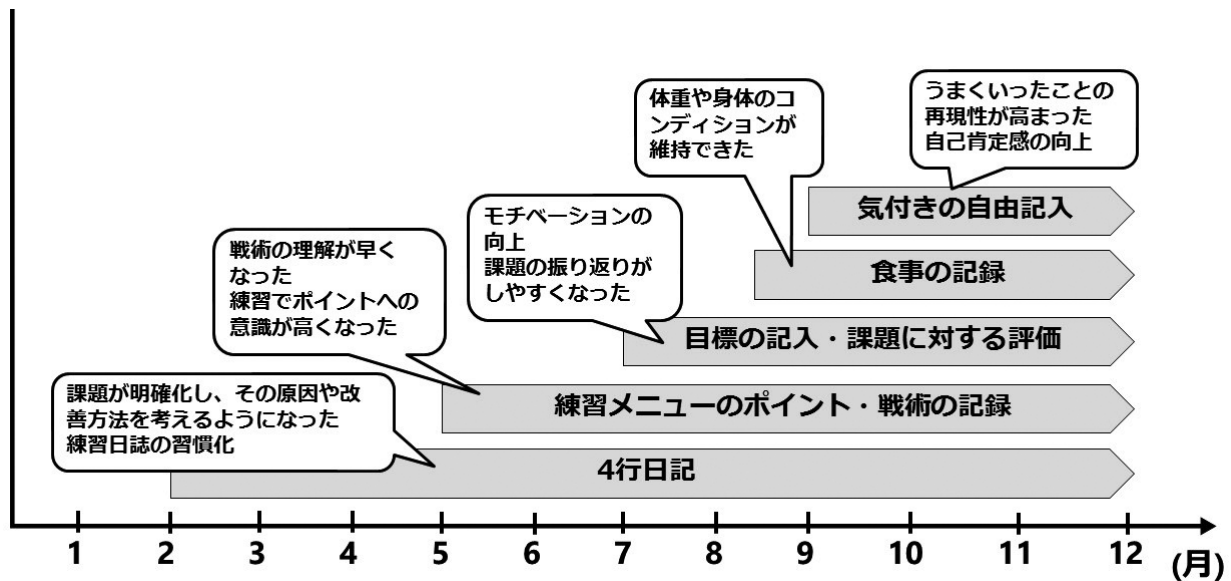


図11 取り組みの経過に伴う練習日誌の内容の変化と、それに対する内省評価

持った自主練習を行うことができた。なお、4行日記は書く量が少なく比較的短時間で書けるため（10～15分程度）、練習日誌を習慣化させるための最初に行う取り組みとしては非常に有効であった。

・練習メニューのポイント・戦術の記録

練習メニューのポイントを記録することで、日常の練習中に、ポイントをより意識して取り組むことができるようになった。また、戦術を記録することで戦術の理解が早くなり、更に理解度も深めることができた。またこのことにより、戦術について同僚のプレイヤーと積極的にコミュニケーションを取る機会が増加したという変化も感じられ、コミュニケーション能力の向上につながったと考えられる。

・目標の記入・課題に対する評価

目標の記入を行うことで、目標を常に意識し、高いモチベーションを持って練習や行動ができるようになった。また、最終的な目標を具体的に決めることによって、その目標の達成するために毎日小さな目標を立てるという一貫性を持つことができた。その日々の積み重ねが、結果的に「インカレでベンチに入る」（選手としてエントリーする）という最終的な目標の達成につながったと考えられる。

課題に対する評価は、自分が改善していくべき課題について、毎日振り返りを行うのに効果的であった。数値と記述という2種類の方法で評価すること

で、練習日誌を見返す時にうまくいった時の意識はどのようなであったのか、ということが分かりやすいと感じた。

・食事の記録

食事の記録を行ったことによって、日々の食事を見直すことができ、食事量や内容についての改善に取り組むことができた。特に新型コロナウイルスの影響による自粛期間中には、練習が通常通りに行える時期と比べて運動量が低下してしまっていたが、食事管理によって体重や身体のコンドিশョンを維持することができた。

・気付きの自由記入

気付きの自由記入をしたことによって、プレーがうまくいった時の感覚や意識などの記録をし、見返すことができた。これによって、うまくいったプレーの再現性を高めることができた。またこの取り組み以前は、課題（自分に足りないこと）ばかりに目を向けていたが、うまくいったことを積極的に書くようにしたことで、自己肯定感が上がり、プレーをする際の自信にもつながったと感じた。

3. 現場への提案

以上をまとめると、練習日誌を机上トレーニングとして積極的に活用するという方法論は、自己啓発を促し、モチベーションや競技パフォーマンスを向

- ①大きな目標と小さな目標を立て、毎日記入すること
- ②課題を書くだけで終わらず、その要因や改善方法を考えて書くこと
- ③課題だけでなく、うまくいった時のことやその感覚を書き留めておくこと
- ④最初は自身が継続しやすい量や書き方から始め、徐々に試行錯誤すること

図12 同様の取り組みを行う選手に向けての提案

上させる上で効果的な方法であると考えられた。本研究は、新型コロナウイルスの影響で通常練習や体力トレーニングが十分にできない中での工夫として行われたが、これと同様な状況、例えば怪我などで身体を動かすトレーニングができない選手などにも有効と考えられる。またこのような特殊な状況下だけではなく、通常の練習環境にあっても有効性は高いと予想できる。そしてバスケットボール競技に限らず、他の競技に携わる選手においても応用可能な知見と考えられる。

図12は、今回の筆者の取り組み経験をもとに、他の選手が同様な取り組みを行う際に意識するとよいポイントをあげたものである。1つ目は、「大きな目標と小さな目標を立て、毎日記入すること」である。大きな目標を具体的に決め、それを達成するために日々小さな目標を立てることで、ただ単に目標を書くということがなくなり、長期的に見て一貫性を持つことができる。また、毎日文字にして書くことで、目標を常に自身で意識できる効果があると考えられる。

2つ目に、「課題を書くだけで終わらず、その要因や改善方法も考えて書くこと」である。筆者は、4行日記を活用してこのことに取り組んだが、課題解決のための意識づけや行動ができるようになったと感じている。

3つ目に、「課題（自分に足りないこと）だけでなく、うまくいった時のことやその感覚を書き留めておくこと」である。自身のマイナス部分だけでなく、プラスの部分に目を向けて書くことで、練習日誌を見返した時に、意識や感覚の確認ができ、更に自信にもつながるといった効果があった。

4つ目に、「最初は自身が継続しやすい量や書き方から始め、試行錯誤しながら徐々に充実させていくこと」である。筆者の場合、まず4行日記のみから始めた。そしてそれを継続する中で、追加して必要であると考えた項目を付加していくことで内容がより充実し、効果的な練習日誌の活用ができたと感じている。最初は自身にとって負担となりすぎない量や書き方で、まずは練習日誌を習慣化させることを心がけ、徐々に試行錯誤しながらその充実化を図っていくのがよいと考えられる。

IV. まとめ

新型コロナウイルスの影響で、日常の練習やトレーニングに大きな制限を受けている状況下で、大学女子バスケットボール選手1名（筆者自身）が、机上トレーニングを充実させるために練習日誌の効果的な活用方法を探る取り組みを行い、良好な結果を得た事例を報告した。12ヶ月間にわたる取り組みの中で、練習日誌で書く項目や書き方の追加・変更などを行い、自身の課題を改善するための、自分に合った練習日誌のつけ方を見出すことに積極的に取り組んだ。その結果、練習日誌の内容が段階的に充実していくとともに、競技場面での能力に対する評価が自己評価・他者評価ともに向上した。そして、大学選手権（インカレ）で選手としてエントリーするという最終的な目標も達成することができた。

V. 参考文献

- 1) 小原侑己, 前坂堇, 木葉一総, 山本正嘉: 大学女子バスケットボール選手の体力と技術を客観および主観の両面から評価して競技力向上に結

びつける手法の開発（第3報）；これまでの評価法の改善とそれに基づくテーラーメイド型トレーニング介入の効果. スポーツトレーニング科学, 21 : 30-34, 2020.

- 2) 小林恵智：一日5分 奇跡を起こす 4行日記. オーエス出版, 東京, 2002.
- 3) 日本スポーツ心理学会：スポーツメンタルトレーニング教本. 大修館書店, 42-43, 2016.
- 4) 山本正嘉：アスリート・コーチ・トレーナーのためのトレーニング科学；トレーニングに普遍的な正解はない. 市村出版, 東京, 21, 2021.