

目標設定から見たフィジカル及びメンタルの トレーニング効果に関する研究

神園 章

始良市立重富中学校

1. はじめに

本年度より重富中に赴任し、鹿屋体育大学研究協力校の指定を受け、本校の実態を踏まえたうえで研究テーマを設定した。重富中は、もともと部活動が盛んな学校で有り、生徒のやる気や意識は高い状況である。研究対象となるバレー部は、県内でもレベルが高く、県の上位に進出する力を持ちながらも、平成27年度までは九州大会や全国大会への出場はできていない現状であった。そこで、バレーボールに必要な体力要素のいくつかを選び、具体的な数値を入れた目標設定を行った上で、トレーニング介入を行うこととした。それによって、体力（フィジカル）面の向上を図りつつ、目標を達成しようとする過程において精神（メンタル）面の成長をも図っていかねばならぬと考えた。

2. 研究方法

(1) 目標設定（体力向上：瞬発力、筋力、全身持久力の目標値を決める（下図）

(2) 測定する体力要素について

- ・瞬発力：垂直跳び・リバウンドジャンプ指数、反復横跳び
- ・筋力：体幹筋力（肘付きベン姿勢の保持時間）

・全身持久力：20mシャトルラン

(3) フィジカルトレーニングの実施について

- ・チーム：週1回のチームトレーニング日の設定及び毎日の練習前に補強トレーニングを実施
- ・個人：目標数値と現在の測定記録を比較し、個別にトレーニング計画を作成し実践

(4) トレーニング介入がおよぼすメンタルへの影響について

- ・トレーニング結果や目標達成への取り組みワークシートを記入し、今までの取り組みを振り返り（フィードバック）をさせ、今後はどのような取り組みをしていけばよいのか（フィードフォワード）を繰り返す。
- ・アンケート調査の実施：自己肯定感、自己効力感、自己有用感について記録

3. 1年間の取り組みを振り返って

4月に赴任してから体力向上（瞬発力、体幹づくり等）に力を入れ、県総体（H28年7月）を2位通過で九州大会に出場を果たすことが出来た。しかしながら、今回の本格的な取り組みは、新チームに入ってから実施している。今後、検討しなければい

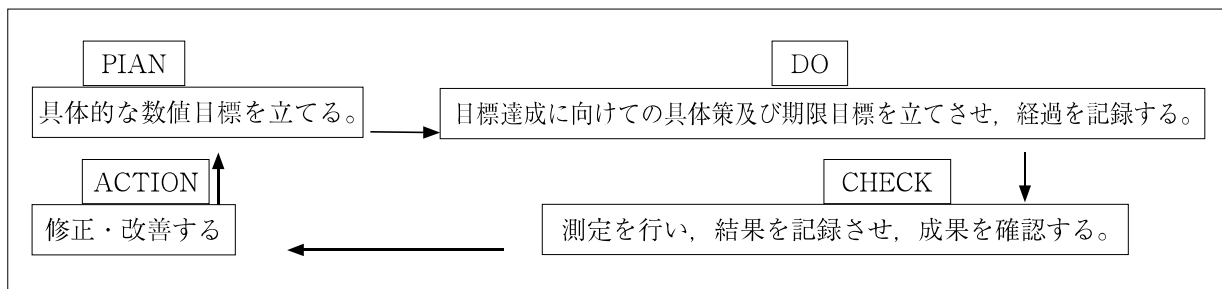


図) 目標設定の仕方 (PDCAサイクル)

けない事項は、各体力要素における具体的なトレーニング方法の実施と、冬場の短い練習時間の中でのトレーニング時間及び場所の確保（本校では部活が多いため体育館使用は1週間に3回程度）である。また、メンタル面への効果を高める方法を具体的にし、トレーニングの介入効果を高めていけたらと考える。