

体育授業における自己調整学習の介入がパフォーマンスに及ぼす影響

須崎, 康臣
島根大学教育学部

杉山, 佳生
九州大学大学院人間環境学研究院

<https://doi.org/10.15017/4773210>

出版情報：健康科学. 44, pp.79-85, 2022-03-25. 九州大学健康科学編集委員会
バージョン：
権利関係：

—原 著—

体育授業における自己調整学習の介入が パフォーマンスに及ぼす影響

須崎康臣¹⁾*, 杉山佳生²⁾

Effects of self-regulated learning intervention on performance in physical education class

Yasuo SUSAKI¹⁾* and Yoshio SUGIYAMA²⁾*

Abstract

The aim of the study was to investigate the effects of self-regulated learning on performance in physical education class. Forty-seven junior college students who attended physical education classes were given an explanation of the study, and 36 students (31 female: Mage = 19.1, SDage = 0.7) who agreed to participate in the study were included in the analysis. The intervention consisted of seven sessions, conducted from the second through to the eighth physical education class, using a workbook that was developed based on the cyclical phase model of self-regulation. The self-regulated learning strategy scale and the physical education self-efficacy scale were used for the survey. In addition, badminton serving skill performance, outcome expectancy, and self-efficacy were measured. Surveys and measurements were conducted during the first and eighth physical education classes. Repeated measures analysis of variance revealed that participants had higher scores in serving skill and of self-regulated learning strategies of goal setting and evaluation through the intervention. It was further suggested that physical education classes designed to develop self-regulated learning promoted the use of self-regulated learning strategies of goal setting and evaluation and improved specific motor skills. The limitations of this study on self-regulated learning interventions in physical education classes were discussed.

Key Words: self-regulated learning strategy, self-efficacy, outcome expectations, workbook

(Journal of Health Science, Kyushu University, 44: 79-85, 2022)

1) 島根大学教育学部 Faculty of Education, Shimane University, Matsue, Japan

2) 九州大学大学院人間環境学研究院 Faculty of Human-environment Studies, Kyushu University, Fukuoka, Japan

*連絡先：島根大学 〒690-8504 島根県松江市西川津町 1061 Tel & Fax : 085-232-6311

*Correspondence to: Faculty of Education, Shimane University, 1061 Nishikawatsu-cho, Matsue, Shimane, 690-8504, Japan.
Tel & Fax: +81-85-232-6311 E-mail: susaki@edu.shimane-u.ac.jp

緒言

高等教育機関では、「新たな知識・技能を習得するだけでなく、学んだ知識・技能を実践・応用する力、さらには自ら問題の発見・解決に取り組む力」¹⁾の育成が求められている。このように学習者が修得した知識と技能を用いて、自ら課題に取り組むといった主体的な学びを育むことが重要になる。本研究では、この主体的な学びを自己調整学習として位置づけることとする。自己調整学習とは、「学習者が、メタ認知、動機づけ、行動において、自分自身の学習過程に能動的に関与している学習過程」²⁾である。そして、この自己調整学習は特性的なものではなく、形成可能なスキルである³⁾。そのため、自己調整学習の形成を意図した支援は、学生を自己調整学習者に育むことが可能となる⁴⁾。

自己調整学習形成の支援の一つとして、体育・スポーツ場面が有効となると考えられる。これまで体育・スポーツ場面における自己調整学習の介入に関する研究が多く行われている。そこでは、バスケットボールのチェストパス^{5,6)}、ドリブル⁷⁻¹⁰⁾、フリースロー^{11,12)}、卓球のサーブ¹³⁾、膝付きの腕立て伏せ⁵⁾といった運動スキルを対象に検討しており、自己調整学習の介入がこれらの運動スキルを高めることが明らかにされている。また、体育授業における自己調整学習の介入として、Budiana¹⁴⁾は、従来の体育授業と自己調整学習を意図した体育授業を比較検討しており、自己調整学習を意図した体育授業の方が高い認知過程と楽しさを得ていることを明らかにしている。須崎・杉山^{15,16)}は、大学生を対象に体育授業における自己調整学習の効果について検討を行っている。須崎・杉山¹⁵⁾は、介入群は対象群に比べて、自己調整学習方略を使用し、体育授業に適應できることを確かめている。須崎・杉山¹⁶⁾は、介入を通して介入群は自己調整学習方略を使用し、体育自己効力感が向上することを明らかにしている。

このように体育授業にける自己調整学習の介入は、特定の運動スキルの向上や、自己調整学習方略の使用

と動機づけを高めることを示唆している。これまでの自己調整学習が運動パフォーマンスに及ぼす効果を検討した研究の多くは、特定の運動課題のみに取り組ませる状況で行われている。しかし、体育授業では特定の運動課題のみを取り組むだけで完結するものではなく、様々な運動課題に対して取り組む必要がある。そのため、体育授業における自己調整学習が運動パフォーマンスに及ぼす効果を検討するには、対象となる運動課題のみに取り組ませるだけではなく、他の運動課題に取り組むといった状況で行う必要がある。

以上のことから、本研究では、様々な運動課題に取り組む状況である体育授業において、自己調整学習の介入が、自己調整学習の形成および運動パフォーマンスに及ぼす影響について検討することを目的とする。

方法

調査協力者

調査対象者は、短期大学に在籍する学生であり、筆頭著者が実施する必修の体育実技を履修していた。調査対象者には、調査データに対する研究利用に関して、口頭と文章での説明を行い、研究利用を認める場合にはチェック項目に印をつけることを求めた。その際、調査に関して得られたデータは研究のみで使用すること、研究協力の有無によって成績に影響を及ぼさないことを口頭と文章で伝えた。その結果、調査対象者は47名であり、本研究へのデータ提供の協力が得られ、データの欠損がない36名(男子5名、女子31名 19.1±0.7歳)を分析対象とした。なお、研究利用の有無にかかわらず、全員が同様の介入を受けた。

授業内容

授業は2020年6月から8月にかけて8回の授業で行われており、1回目から7回目は、180分の授業であり、8回目は90分の授業であった。授業ではバドミントンをを行った(表1)。

表1 授業の概要

回数	授業内容	備考
1回目	ラケット操作, サーブ, ラリー, ダブルスゲーム	事前調査
2回目	ラケット操作, サーブ, ハイクリアト, ラリー, ダブルスゲーム	
3回目	ラケット操作, サーブ, ドロップ, カット, ラリー, ダブルスゲーム	
4回目	ラケット操作, サーブ, ヘアピン, ラリー, ダブルスゲーム	
5回目	ラケット操作, サーブ, ロブ, ラリー, ダブルスゲーム	
6回目	ラケット操作, サーブ, プッシュ, ラリー, ダブルスゲーム	
7回目	ラケット操作, サーブ, フットワーク, ラリー, ダブルスゲーム	
8回目	ラケット操作, サーブ, スマッシュ, ラリー, ダブルスゲーム	事後調査

調査内容

自己調整学習方略尺度

須崎・杉山¹⁷⁾が作成した体育授業における自己調整学習方略尺度を用いた。この尺度は、自己調整学習の理論モデルに基づく予見段階、遂行コントロール段階、自己省察段階での自己調整学習方略の使用傾向を測定するものである。予見段階の自己調整学習方略は、目標設定がある。遂行コントロール段階には、モニタリング、自己教示、イメージ、クラスメイトへの援助要請、先生への援助要請から構成されている。自己省察段階には、自己評価と適応の自己調整学習方略がある。回答は、非常にあてはまる(5点)、あてはまる(4点)、どちらともいえない(3点)、あてはまらない(2点)、全くあてはまらない(1点)の5件法で求めたおり、合計得点が高いほど使用傾向が高いことを意味する。この尺度は、須崎・杉山¹⁷⁾によって信頼性と妥当性が確認されている。なお、遂行コントロール段階におけるクラスメイトへの援助要請と先生への援助要請は、授業内で他者との交流が難しい状況であったため調査項目から除外した。

体育授業における自己効力感

須崎・杉山¹⁸⁾が作成した体育授業における自己効力感尺度を用いた。この尺度は、体育授業における取り組み方に対する確信の程度を測定するものであり、10項目1因子から構成されている。回答形式は、大変よく当てはまる(5点)、当てはまる(4点)、どちらでもない(3点)、当てはまらない(2点)、まったく当てはまらない(1点)の5件法で求めた。得点が高いほど、体育授業における取り組み方に対する自己効力感を有していることを意味する。なお、調査では、調査対象者の負担を減らすために須崎・杉山¹⁸⁾の研究で因子負荷量が高い上位5項目のみを用いた。

パフォーマンス

パフォーマンスは、バドミントンのサーブから評価した。サーブは右側のコートに立ち、対角側に設置されたエリアを狙うように指示した(図1)。サーブは、各エリアに対して4試行が行われ、エリア内にシャトルが落ちた場合を成功とし、エリア外を失敗とした。エリアの範囲は、縦が546mm、横が812mmとした。

パフォーマンスの結果予期

パフォーマンスの結果予期は、サーブの成功本数とした。サーブ前に成功する本数について0本から4本で回答を求めた。

パフォーマンスの自己効力感

パフォーマンスの自己効力感は、サーブの成功本数

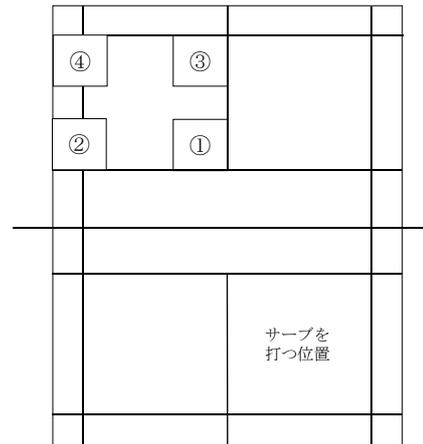


図1 サーブの対象となるエリア

に対する自信の程度とした。回答は、0%から100%の範囲で求めた。

介入内容

介入内容は、須崎・杉山^{15,16)}に基づき、自己調整学習の介入プログラムを作成した。介入1回目では、学習過程を3つの学習過程で捉えた学習段階のサイクルモデルと、この介入で使用する自己調整学習ノートの使用方法について説明を行った。そして、自己調整学習方略の使用傾向に関するフィードバックを行った。このフィードバックでは、1回目に調査した結果を個別にまとめたものであった。その際、須崎・杉山¹⁷⁾で示された標準偏差から、±1標準偏差と±2標準偏差をもとめ、これらを用いて平均値を4つに区分をした。そして、この4つに区分された範囲から、個人が使用している自己調整学習方略についてフィードバックを行った。

自己調整学習ノートは、授業の目標とその評価および、授業での取り組み方、その内容と取り組み方の評価の欄が設けられている(資料1)。授業開始時に授業の目標と授業での取り組み方をモニタリング、自己教示、イメージから選択させ、その内容を設定させた。そして、授業中はその設定した内容を達成できるように取り組むように教示した。授業が終わる前に、設定した目標の評価と取り組み方の評価を行わせた。介入2回目以降では、前回の授業で設定した目標と内容およびその評価を踏まえて、授業の目標と取り組み方を設定するように説明した。そして、目標設定では、学習ノートの例を用いて、①学習のつながりを考える②「頑張る」といった曖昧な目標ではなく、「ラケットの真ん中でシャトルをうつ」といった具体的な目標を設定、③簡単に達成できる目標や達成できた目標を設定するのではなく、一生懸命取り組みれば達成できるような目標を設定、④前回の目標や評価

を参考にして、今回の目標や取り組み方を設定するということを教示した(資料2)。

また、モニタリングと自己教示、イメージの使い方を説明しただけでは、その自己調整学習方略を使用することが難しいと考えられるため、介入1回目から介入4回目までは、設定する取り組み方を指定した。指定した取り組み方について、その内容とどのように用いるかの例を取り上げて説明した。そして、介入1回目では学習ノートの説明も行うため、活動中にモニタリングを使用する時間が少なくなることが考えられるため、モニタリングは2回指定した。そのため、介入1回目と2回目は、モニタリング、3回目は自己教示、4回目はイメージを指定した。5回目以降は、学生にモニタリング、自己教示、イメージから選択させた。なお、介入期間は、授業2回目から7回目まで行われた。

手続き

調査は、授業1回目と授業8回目に実施した。調査の実施に際しては、回答結果が成績に影響をすることがないこと、得られた結果は個人が判断できないように処理することを伝えた。また、得られた結果に関しては、研究のみで使用し、個別にフィードバックすることを説明した。さらに、研究へのデータ提供への依頼を行い、提供の有無によって成績に影響がないことを伝えた。これらの説明は、授業1回目に口頭での説明と調査票に記載を行った。

分析

分析は、時期(事前調査・事後調査)を独立変数、自己調整学習方略、自己効力感、パフォーマンス、パフォーマンスの結果予期、パフォーマンスの自己効力感を

従属変数とした対応のあるt検定を行った。分析には、IBM SPSS Statistics25.0を使用し、有意水準は5%とした。

結果

自己調整学習形成を意図した体育授業の効果を検討するために、対応のあるt検定を行った。その結果、目標設定において事後調査は事前調査より有意に高い得点を示していた($t(35)=2.46, p<.05, r=.38$)。自己評価において事後調査は事前調査より有意に高い値であった($t(35)=3.65, p<.05, r=.53$)。パフォーマンスの結果において事後調査は事前調査より高い値であることが確かめられた($t(35)=2.32, p<.05, r=.37$)。これら以外の自己調整学習方略と自己効力感、パフォーマンス、結果予期に関しては有意な差は示されなかった。

考察

本研究は、自己調整学習の介入を通して、自己調整学習の形成およびパフォーマンスの向上を目的に行った。その結果、介入を通して、一部の自己調整学習方略が獲得され、パフォーマンスの向上が確かめられた。本研究では、須崎・杉山^{15,16)}に準拠し、自己調整学習の理論に基づく学習ノートを用いた介入を行った。介入内容は、学習ノートを用いて、授業の開始時に目標と自己調整学習方略を設定し、授業中では設定した自己調整学習方略を用いて取り組み、授業の終了時には目標の評価を行うことであった。学習ノートを用いた介入を通して、学生の目標設定と自己評価が有意に向上したことが考えられる。また、本研究の介入では、パフォーマンス

表2 自己調整学習とパフォーマンスの分析結果

	事前調査			事後調査			<i>t</i>	<i>r</i>
	M	SD	95% CI	M	SD	95% CI		
目標設定	20.9	4.0	[19.6, 22.3]	22.4	4.6	[20.9, 24.0]	-2.46 *	.38
自己教示	12.8	3.0	[11.8, 13.8]	13.8	3.6	[12.5, 15.0]	-1.99	.32
イメージ	19.3	3.4	[18.1, 20.4]	19.4	3.5	[18.2, 20.6]	-0.17	.03
モニタリング	14.9	2.7	[14.0, 15.8]	15.4	3.0	[14.4, 16.5]	-1.18	.20
自己評価	20.9	4.1	[19.5, 22.3]	23.5	4.2	[22.1, 24.9]	-3.65 *	.53
適応	18.2	2.9	[17.2, 19.2]	18.3	3.8	[17.0, 19.6]	-0.28	.05
自己効力感	16.4	3.2	[15.4, 17.5]	17.4	3.4	[16.2, 18.6]	-1.75	.28
①パフォーマンスの結果	0.5	0.8	[0.2, 0.8]	1.1	0.9	[0.8, 1.3]	-2.32 *	.37
①パフォーマンスの結果予期	1.8	0.7	[1.6, 2.1]	2.1	1.0	[1.7, 2.4]	-1.10	.18
①パフォーマンスの自己効力感	44.4	18.5	[38.1, 50.8]	37.4	19.9	[30.6, 44.3]	1.86	.30
②パフォーマンスの結果	0.7	1.0	[0.3, 1.1]	0.6	0.8	[0.4, 0.9]	0.64	.11
③パフォーマンスの結果	0.3	0.7	[0.0, 0.5]	0.4	0.7	[0.1, 0.7]	-0.90	.15
④パフォーマンスの結果	0.1	0.4	[0.0, 0.3]	0.3	0.7	[0.0, 0.5]	-0.85	.14

* $p<.05$

スの記録を学習者自身が行った。Kitsantas & Zimmerman¹⁹⁾は、練習期間中にダーツ課題の結果をグラフ化して記録をとる群はグラフ化しない群に比べて、高いパフォーマンスを発揮することを明らかにしている。学習者がパフォーマンスを記録することで、授業後に評価を行い、次の授業にその改善点に取り組むことにつながり、その結果、パフォーマンスの向上に寄与したことが考えられる。このことから、様々な運動課題に取り組む体育授業において、自己調整学習の介入は、一部の自己調整学習方略の使用とパフォーマンスの向上に寄与する可能性が示唆される。

しかしながら、目標設定と自己評価以外の自己調整学習方略が、介入を通して有意に向上することは確かめられなかった。この有意な向上が示されなかった自己調整学習方略の多くは、遂行コントロール段階で用いられるものである。本研究では、各授業で遂行コントロール段階の自己調整学習方略に対して、それらの用い方を説明を行い、用いる機会を介入内容に組み込んでいた。そして、本研究では、学習者がこれらの自己調整学習方略を全て使用した後に、学習者自身で目標を達成するために必要な自己調整学習方略を自由に選択することとなっていた。そのため、本介入では、選択した自己調整学習方略が学習者個人で異なっているため、介入を通して遂行コントロール段階に位置づけられる自己調整学習方略の有意な向上が確かめられなかった可能性が考えられる。今後は、遂行コントロール段階における自己調整学習方略の数を少なくすることによって、自己調整学習の介入の効果を検討する必要がある。

本研究では、サーブにおけるパフォーマンスの有意な向上が示された。これは、自己調整学習の介入によって、様々な運動課題やゲームに取り組む体育授業において、自己調整学習の介入を行うことで、パフォーマンスの向上に寄与する可能性が示唆される。一方で、パフォーマンスに関する自己効力感と結果予期については有意な向上は確かめられていない。これは、本研究で用いたパフォーマンスの課題の難易度が影響した可能性が考えられる。本研究では、サーブを用いて縦が546mm、横が812mmのエリアを狙うといった課題を設定していた。そして、介入後のパフォーマンスは最高5回の成功に対して平均1.1本であった。つまり、このエリアの狭さが影響して、パフォーマンスが向上していたが、平均の成功数自体が低かったため、成功体験として認知できずに、自己効力感の情報源として機能しなかったことが考えられる。

さらに、本研究で有意な向上が示されなかった自己調整学習方略の一つにモニタリングがある。本研究ではサーブ結果の記録をとり、把握するといった介入を行っていたため、モニタリングの使用が有意に向上すると考えられていたが、それを支持する結果は得られなかった。これは、介入を通して学生は、記録をとるという学習行動を行っていたが、その行動を自己調整学習方略であるという認識ができなかったことが推察される。また、介入を通して記録をとるとのことと、自分の動きを観察するといったモニタリングを用いて取り組ませていたが、自己調整学習方略としての有効性の認識が促されなかったことが考えられる。有効性の認識を促すには、その効果を実感することが重要であるが、本研究ではパフォーマンスの自己効力感が有意な向上を示されなかった。そのため、この記録をとることや自分の動きを観察するといったことが、パフォーマンスの自己効力感の向上につながらず、モニタリングが有効であるという認識を促さなかったため、使用に関して有意な向上が示されなかったことが考えられる。今後は、記録をとるといったことと自身の動きを観察するといったモニタリングが自己調整学習方略の一つであることを理解させ、その有効性の認識を促せるような介入内容と課題の設定が重要となる。

本研究の課題

本研究では、対象とした群が介入群のみであり、介入を行わなかった対象群が設定されていない。そのため、本研究での結果が体育授業を行ったから得られた結果なのか、それとも介入を行ったから得られた結果であるかを判断することができない。つまり、本研究の介入がどの程度を、自己調整学習の形成とパフォーマンスの向上に寄与したかは不明である。したがって、自己調整学習の効果を検討するためには、介入群と対象群を用いることが必要となる。しかし、教育現場においては、対象群を用いた研究が困難な状況がある。このことを踏まえて、対象群を用いた研究ができない場合は、一事例研究デザインに基づいて介入効果を検討していく必要があると考えられる。具体的には、同一対象者に対して、介入を行う時期と介入を行わない時期を設定して、介入効果を検討することである。また、質問紙のみの量的な評価だけではなく、介入で用いた自己調整学習ノートの内容から質的にその効果を検討していく必要がある。

引用文献

- 1) 文部科学省 (2017) 我が国の高等教育に関する将来構想について (諮問). https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/1383080.htm (閲覧日 2021年8月3日)
- 2) Zimmerman, B. J. (1986) Becoming a self-regulated learner: Which are the key subprocesses? *Contemporary Educational Psychology*, 11, 307-313.
- 3) ジーマーマン: 塚野州一訳 (2007) 第1章 学習調整の自己成就サイクルを形成すること: 典型的指導モデルの分析. ジーマーマン・シャンク編著: 塚野州一編訳, 自己調整学習の実践. 北大路書房, pp1-19.
- 4) ホッファー・ユー・ピントリッチ (2007) 大学生が自己調整学習者になるための教授. シャンク・ジーマーマン (編) 塚野州一 (編訳) 自己調整学習の実践. 北大路書房. pp.59-87.
- 5) Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011a) The effects of instructional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 153-158.
- 6) Kolovelonis, A., Goudas, M., & Gerodimos, V. (2011c) The effects of the reciprocal and the self-check styles on pupils' performance in primary physical education. *European Physical Education Review*, 17(1), 35-50.
- 7) Kolovelonis, A., & Goudas, M. (2012) Students' recording accuracy in the reciprocal and the self-check teaching style in physical education. *Educational Research and Evaluation*, 18(8), 733-747.
- 8) Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2012a) Students' performance calibration in a basketball dribbling task in elementary physical education. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 4(3), 507-517.
- 9) Kolovelonis, A., Goudas, M., Hassandra, M., & Dermitzaki, I. (2012c) Self-regulated learning in physical education: Examining the effects of emulative and self-control practice. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 383-389.
- 10) Kolovelonis, A., Goudas, M., Dermitzaki, I., & Kitsantas, A. (2013) Self-regulated learning and performance calibration among elementary physical education students. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 685-701.
- 11) Cleary, T. J., Zimmerman, B. J., & Keating, T. (2006) Training physical education students to self-regulate during basketball free throw practice. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(2), 251-262.
- 12) Goudas, M., Dermitzaki, I., & Kolovelonis, A. (2017) Self-regulated learning and students' metacognitive feelings in physical education. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 131-145.
- 13) Liu, W., Zhou, C., Ji, L., & Watson II, K. C. (2012) The effect of goal setting difficulty on serving success in table tennis and the mediating mechanism of self-regulation. *Journal of Human Kinetics*, 33, 173-185.
- 14) Budiana, D. (2014) The influence of self regulated and traditional learning model on the development of students' cognitive process and sport enjoyment in basketball learning process. *Asian Social Science*, 10(5), 123-129.
- 15) 須崎康臣・杉山佳生 (2016b) 自己調整学習理論に基づく体育授業が大学新生の体育適応感と学校適応感に及ぼす影響. *体育・スポーツ研究*, 15, 16-23.
- 16) 須崎康臣・杉山佳生 (2017) 大学生を対象とした体育授業における自己調整学習方略と体育自己効力感を促すための介入プログラムの効果. *体育学研究*, 61 (2), 227-239.
- 17) 須崎康臣・杉山佳生 (2015) 自己調整学習と体育授業に対する適応との関係. *九州体育・スポーツ学研究*, 29 (2), 1-11.
- 18) 須崎康臣・杉山佳生 (2016a) 自己効力感および自己調整学習方略が大学生の体育適応感に及ぼす影響. *体育学研究*, 61 (1), 91-102.
- 19) Kitsantas, A., & Zimmerman, B. J. (2006) Enhancing self-regulation of practice: The influence of graphing and self-evaluative standards. *Metacognition Learning*, 1, 201-212.

資料1 自己調整学習ノート

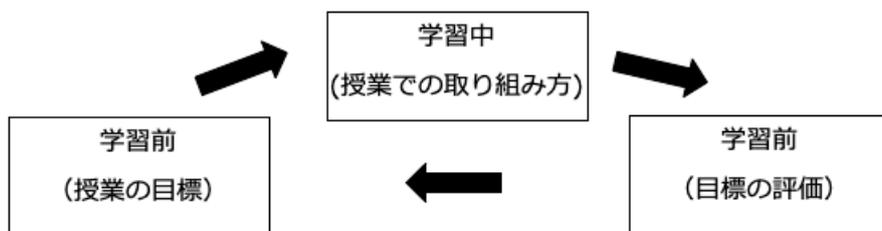
日付	授業の目標	設定した目標の評価	授業での 取り組み方	その内容	取り組み方の評価
			モニタリング		
			モニタリング		
			自己教示		
			イメージ		

○月○日まで、バドミントンのサーブに関する目標と、そのための取り組み方、評価を行うようにしてください
 ○月○日からは、バドミントン全般に関する目標と、そのための取り組み方、評価を行うようにしてください
 ○月○日からの授業での取り組み方は、モニタリング、イメージ、自己教示から1つ選択して取り組むこと

モニタリング	ラケットの動きや自分自身の動きを観察することです
自己教示	目標とする内容や、意識することを自分自身に語りかけることです
イメージ	目標とする動きを頭の中で、想像して、動きを行うことです

資料2 自己調整学習ノートの使い方
 学習ノートの使い方

日付	授業の目標	目標の評価	授業での取 り組み方	その内容	取り組み方の評価
例	ラケットの中心で、シャトルを打つようにする	ラケットの中心でシャトルを打つことができた	モニタリング	シャトルの位置を確認して、ラケットを振る	シャトルの位置を確認しながら、ラケットを振ることができた
例	腕を少し曲げた状態で、ラケットを振る	腕を伸ばした状態で、ラケットを振ってしまった	自己教示	ラケットを軽く握り、肘を曲げる	プレーに夢中になって、意識するポイントを語りかけるのを忘れていた
例	①と②の時は低い弾道でシャトルを打つようにする	①は低い打ち方ができたが、②ではネットにひっかかってしまった	イメージ	ラケットをやさしく振ることを想像する	やさしく振ることをイメージすることは、ある程度できた



目標や取り組みを設定するポイント

- ・図に示すように学習のつながりを考える
- ・「頑張る」といった曖昧な目標ではなく、「ラケットの真ん中でシャトルを打つ」といった具体的な目標を設定
- ・簡単に達成できる目標や達成できた目標を設定するのではなく、一所懸命取り組めば達成できるような目標を設定
- ・前回の目標や評価を参考にして、今回の目標や取り組み方を設定