運動と成長

昨日できたのに、今日はできない。

上達を長い目で見る



昨日は跳べたのに、今日はうまくいかない。「覚えていないの？」と感じる場面でも、その日の出来だけで上達を判断しない見方があります。

知ると、見方が変わる

01 今日の成績と、身についた力を分ける

学習研究では、その場で出た成績と、時間が経っても使えるようになった力を区別します。練習直後によくできたことが、長く定着した証拠とは限りません。反対に、その場の結果だけでは学習を捉えきれない場合もあります。［1］

02 説明以外にも、学び方がある

小学生の運動学習を調べた25研究のレビューでは、細かな言葉で教える方法だけでなく、課題や環境から学ぶ方法も検討されています。研究の質や課題には違いがあり、唯一の正しい教え方が決まったわけではありません。［2］

知識を、暮らしの中へ

一日ではなく、何度かの姿を見る

練習中はできたのに、翌日はうまくいかない。そんなときは、覚え直しになったと決めつけず、時間を空けた後にも取り組む様子を見てみましょう。前より思い出すのが早い、少ない説明で試せる、といった変化にも目を向けられます。これは、学習とその場の成績を分ける考え方を、家庭での見守りに置き換えた提案です。［1］

上達を見る、3つの場面

練習中	その場でできる
後日	時間を空けてもできる
別の場面	条件が変わっても使える

学習を考えるための整理で、発達を判定する検査ではありません。

今日からのヒント

1. 一回の成功・失敗だけで、身についたかを決めない。
2. 後日もう一度試したときの様子も、コーチに聞いてみる。
3. 「今日はだめだった」より、「また次に試してみよう」と声をかける。

もっと知りたい方へ

出典と、読める範囲

各項目をタップすると、原文を開けます。

［1］Soderstrom NC, Bjork RA（2015）Perspect Psychol Sci, 10:176–199

学習と一時的な成績を区別する統合的レビュー。子ども限定ではない

［2］van Abswoude F, et al.（2021）J Sports Sci, 39:2577–2595

小学生の運動学習に関する25研究の系統的レビュー

この本で伝えたい範囲

［1］は子ども限定ではありません。［2］は実験室の課題も多く、すべての競技への効果を保証するものではありません。

図解は理解のための整理です。表紙はイメージです。