スポーツ科学部　佐野孝研究室

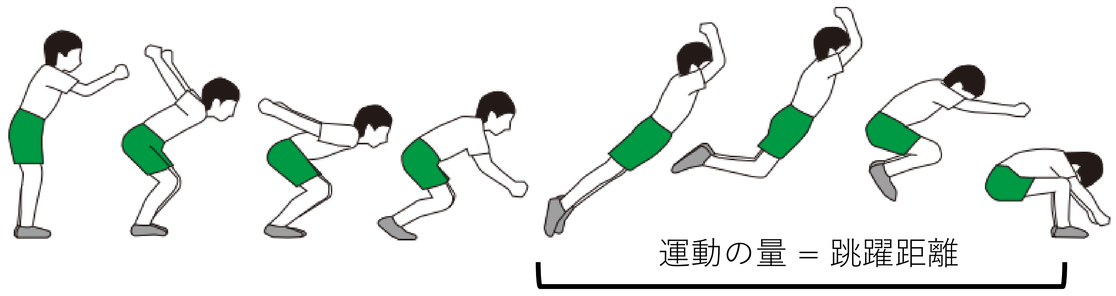
運動指導の質を向上させる観察的動作評価研究

● 観察的動作評価とは

… 運動（動き）の**質**や**過程**を観察的に評価すること

質：動きの良し悪し
過程：どのように動いているか

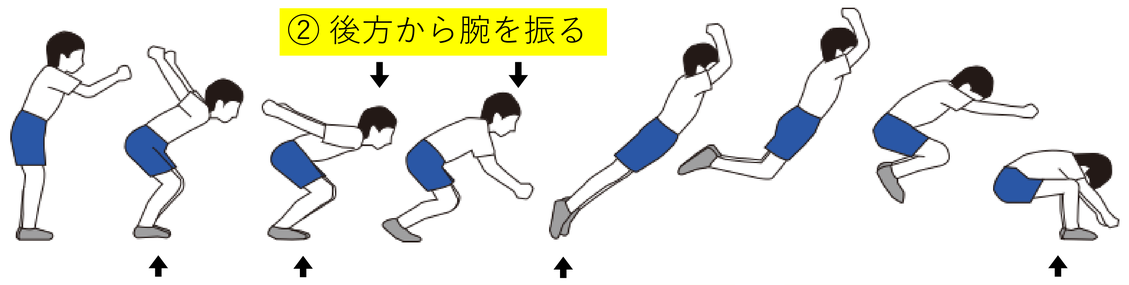
A 運動の量や結果に着目すると…



- 「次は2m跳べるようになることを目標にしよう！」
- 「前よりも記録が10cm伸びたね！」

※指導の進め方の例※
- 一律の練習メニューや予備運動の設定
- 跳躍距離を競い運動意欲を向上
- 記録の変化を実感させる手立て

B **運動の質や過程に着目すると…**



- 「膝と腰をよく曲げて跳ぶ準備ができているね！」
- 「跳ぶ時にもう少し体を前に倒してみよう！」

※指導の進め方の例※
- 個々人の課題に合わせた練習内容の提案
- 記録以外の褒めどころを作る
- 動きの変化から成長を実感させる手立て

研究とのつながりは？

例）跳躍距離に基づくオリジナルの練習法の効果検証
　　基礎体力や運動能力と跳躍距離との関連分析　　など

運動の質や過程の観点は，指導者の専門性に依存するため，研究として扱いにくい（研究例も限られている）

佐野研究室は，運動の質や過程への観察的評価の研究に取り組み，知の体系化を通して，
「運動が上手くなる・上達を実感できる・運動が分かる」運動指導の実現に貢献します

● 観察的動作評価を用いた研究の実際

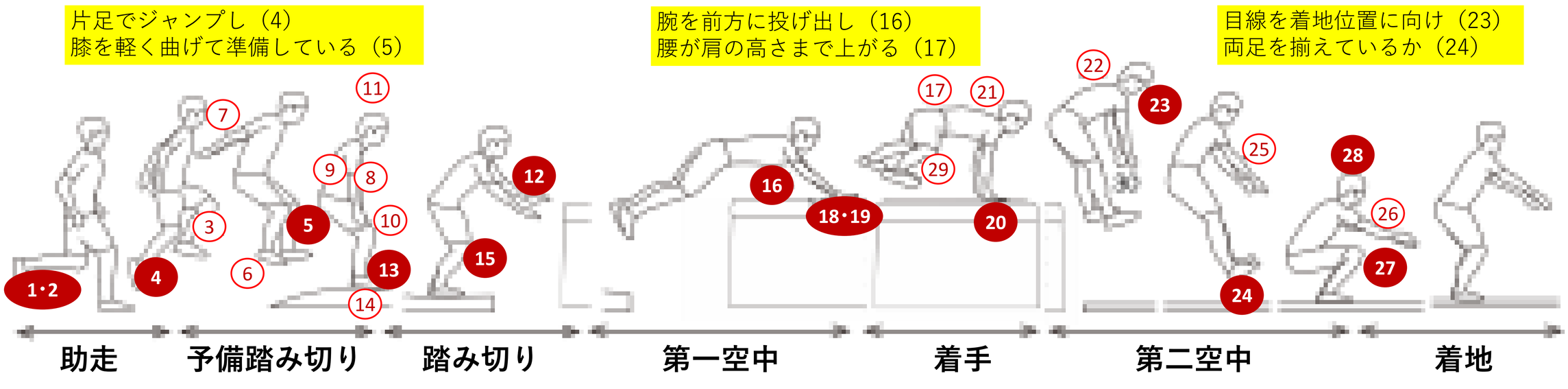
… 対象の運動動作の**観察的評価基準をつくる**ことが中心的課題

★ データ取得が簡便
★ 指導に活用しやすい
★ どんな運動の動作にも応用可能

① 動作観点の洗い出し
- 技の先行研究，文献，技術書を網羅的に調査
- 技の専門家，熟練指導者への聞き取り調査
- 技能レベルの異なる運動者の動作資料の収集

② 評価基準の設定
- ①の動作観点から評価に使う項目を精選
- 観察的な評価の可否をビデオ映像から判断
- 得点化のための評価段階を設定

③ 評価結果の検証
- 評価の妥当性を検証
  → 基準の変数との関連
- 評価の客観性を検証
  → 複数人の評価の一致
- 評価の再現性を検証
  → 複数時点の評価の一致



跳び箱運動の開脚跳び動作（佐野ほか，2019）