

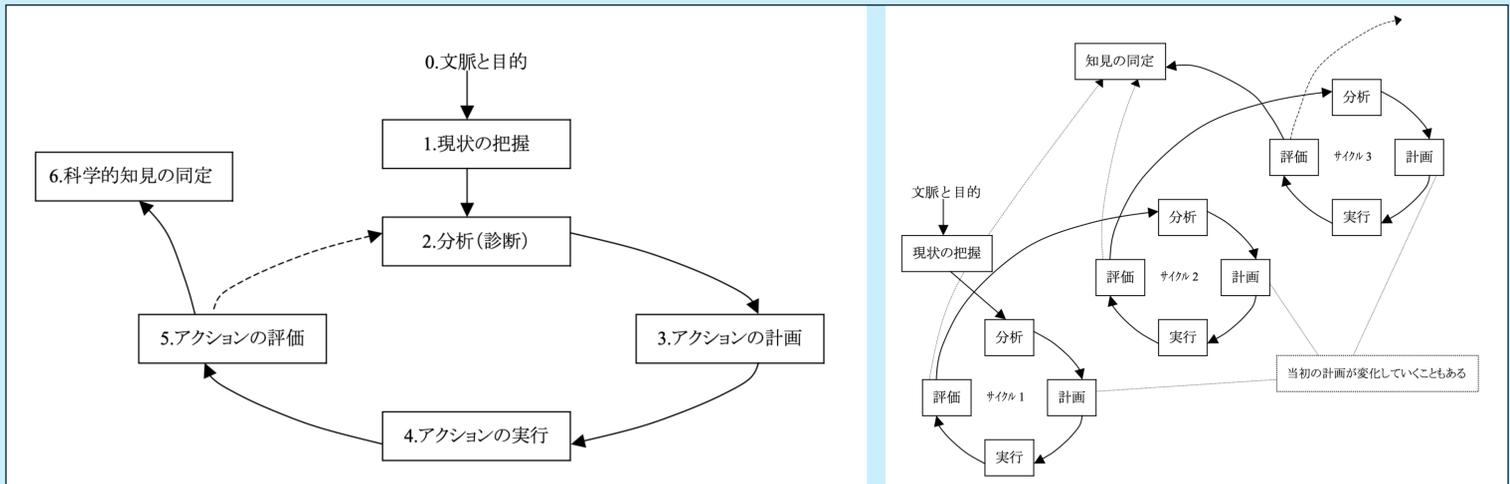
# アクションリサーチを用いてスポーツ活動を支援する

保健医療学部 リハビリテーション学科 理学療法専攻  
野田 優希

アクションリサーチって何？

特定の現場に起きている特定の出来事に焦点を当て、そこに潜む課題に向けた解決策を現場の人とともに探り、状況が変化することを目指す研究デザイン (江本、2010)

アクションリサーチは、「計画-実行-評価」というステップから知見を見出すことを目的とします  
一回のサイクルで行われることもありますが、反復的、螺旋的なサイクルとして継続的に取り組んでいきます



アクションリサーチのサイクル (中村、2008)

## ゼミ活動の紹介

「軟式野球部に対するウォーミングアップの定着を目指したアクションリサーチ」

アンケート結果 ウォーミングアップは必要だと思うか？：10段階中**8.0**  
➡ ウォーミングアップの必要性は感じているが、実施できていないのが現状

### 現場の課題

- ・進学校の為、授業が多く練習時間が短い
- ・アップに割ける時間は5分程度
- ・競技特性にあった方法知らない

### 改善策

- ・多関節の動きを引き出す効率的なメニュー
- ・アップメニューにトレーニング的要素を取り入れ補助的なトレーニングとなるよう工夫
- ・競技特性を考慮した効果的な動きづくり (バッティング、投球動作、走塁)



胸椎・股関節の可動性を高め体の捻れを引き出すメニュー  
股関節の可動性と下肢の安定性を高めるメニュー  
提供したウォーミングアップメニューの一部



実際の指導風景

介入した経験から得られた知見

「進学校で部活動の時間が確保しにくく、ウォーミングアップを実施していなかったチームに対するメニュー導入のポイント」

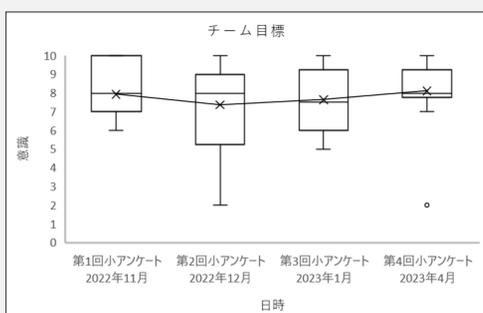
### メニュー作成ポイント

1. 部活動の時間に合わせてメニュー変更可能であるもの
2. トレーニングを行う時間も確保できない場合が多いことを考慮し、補助的なトレーニング要素を含んだメニューにする

メニューの目的を伝える ⇒ ウォーミングアップの効果実感

一度に負荷が増えると嫌悪感につながる ⇒ 段階的にメニューを提供する

さらなる調査の結果、いいメニューを提供するだけではうまくいかないことも分かった  
⇒ ウォーミングアップの実施、定着のためには**チームの雰囲気や意思統一も重要**



	1回目 アンケート	3回目 アンケート
チーム目標 「近畿大会出場」	58%	83%
技術面	53%	83%
雰囲気	40%	0%

定期的に意識調査を行うことで、チーム目標に対する意思統一を図り、チームワーク向上につなげた

継続的に意識させることでチームの意思統一を図ることができた