Poster (Subdiscipline) | 専門領域別 | Coaching and Training

体育方法　ポスター発表

[09 方-ポ-22]高校野球選手自らが考えた練習メニューの実践が技術力と心理的競技能力および社会人基礎力に及ぼす影響

○Takahide Kato[1], Takafumi Hayashi[2] (1.National Institute of Technology, Toyota College, 2.Asahi University)

目的：選手自身が練習メニューを考えて実践することは、技術力の向上のみならず選手の内面的な能力の向上にも繋がる可能性がある。本研究では、高校野球の現場において指導者から練習メニューの考案を一任され、キャプテンを中心に選手自らが考えた練習メニューを実践した場合、打撃技術の向上に加え、内面的な能力の指標である心理的競技能力や社会人基礎力も同時に向上するかどうかを検証することを目的とした。

方法：高校野球選手13名を対象とした。12月から2月末までのオフシーズンの練習が選手に一任された形で実践された。オフシーズンの前後で、打撃技術評価、心理的競技能力検査（ DIPCA.3）、社会人基礎力評価アンケートを実施した。打撃技術の評価については、３ Dトラッキングシステム（ Rapsodo HITTING）を用いて、手投げによるフリーバッティング7打球を解析した。内面的な能力を評価するために、心理的競技能力検査（52問、5件法回答）と社会人基礎力検査（64問、5件法回答）を実施し、選手はそれぞれに回答した。

結果：打撃パフォーマンスにおいて、フリーバッティング7打球の平均打球速度がオフシーズン前と比較してオフシーズン後に有意に速くなっていた。心理的競技能力と社会人基礎力については、オフシーズン前後で有意な変化は無かった。

結論：キャプテンを中心に高校野球選手自らが考えた練習メニューの実践は、チーム全体として打撃技術の向上に繋がったが、内面的な能力の向上には繋がらなかった。

©Japan Society of Physical Education, Health and Sport Sciences