

【☆☆☆自己分析シート☆☆☆】

実施日：12月24日～12月26日

2年 ポジション サード 氏名 Aくん(レギュラー)

【☆今できていること☆】

- ・単純なゴロを捕球する
- ・バント

【☆今できていないこと☆】

- ・ゴロの捕球時、バウンドがあわないときボールを最後まで見る。
- ・サードからファーストへのスローイング

【☆目標☆】

私は **合宿が終わる** **までに**

スローイング

を達成します！！

【☆目標達成に必要なこと☆】

- ①ボールにスライダー回転をかけない
- ②捕ってからあせらず、一呼吸おいて、ステップして送球する
- ③今は肘だけを使って送球しているので、肩を回して送球する

【第1日目】(12月24日)

振り返ろう(良かったところ・悪かったところ)

良かった点は、

変化球を左方向へライナーが打てた

悪かった点(問題点)は、

ピッチャーのけん制球を後ろに逸らしてしまった

その要因は、

ボールを最後まで見た

その原因は、

タッチに行こうという気が強すぎて捕球前からタッチにってしまった

良い点を伸ばすには、

流し打ちするときに、左手をすぐ放すくせがあるので、左手を放さずスイングする

問題を解決するには、

次のプレーは全て捕ってからプレーする

明日の目標

全てにおいてボールを最後まで見る

スタッフからのコメント



Keio University
1858
CALAMVS
GLADIO
FORTIOR

【第2日目】(12月25日)

振り返ろう(良かったところ・悪かったところ)

良かったところは、

実践形式でゴロを冷静にさばけた

悪かった点(問題点)は、

1 アウトラナー2 塁の時、一二塁間と三遊間が広く開いていたのに、ランナーが判断しにくいセンター前に打ってしまった

その要因は、

ボールを最後まで見て捕球し、1ステップしてから送球した

その原因は、

一二塁間や三遊間に打つ技術が足りなかった

良い点を伸ばすには、

これを続けていき、次は安定感がある選手になることを目指す

問題を解決するには、

わざとタイミングを早める？
わざとひきつけて打つ？

明日の目標

広角に打てるようになる

スタッフからのコメント



Keio University
1858
CALAMVS
GLADIO
FORTIOR

【第3日目】(12月26日)

合宿を通して…

☆できるようになったこと(成長したこと)

- ①前より広角に打てるようになった
- ②ゴロを捕ってから1ステップおいて投げられるようになった
- ③打ち損じを減らす

★できていなかったこと(不十分なこと)

- ①ボールのスライダー回転の改善
- ②高めのボールを空振りしてしまう
- ③

《これからの目標！！》

スライダー回転の改善

【☆☆☆☆スタッフからコメント☆☆☆☆】



Keio University
1858
CALAMVS
GLADIO
FORTIOR

～目標設定の習慣化を目指して～

☆研究背景

高校野球においてはスポーツ推薦で能力の高い選手を集め、良い練習環境を確保できる高校が有利…but 母校野球部はスポーツ推薦もなく、練習時間・環境ともに非常に限られている。

→現在大学でも野球をやっている自分が母校の後輩たちに何かできることはないか？

→学校生活・私生活におけるライフスキル向上を手助けすることによってグラウンドの中でのライフスキル（目標設定スキル・問題解決スキル・対人コミュニケーションスキルなど）向上を支援することができるはず！

☆ライフスキルプログラムを母校の部活動において実践する意義

・「部活動に参加する中でライフスキルと共通性のあるスキルが獲得され、そのスキルがライフスキルに般化するためには、スキルに対応した指導者からの働きかけが影響している」（上野・中込：1998）

・「ライフスキルは学習によって獲得可能な能力とされている」（上野：2008）

→大学でライフスキルについて学習している自分がライフスキルコーチとなって後輩のライフスキル向上をサポートすることができるはず！

☆目的

・学校生活・私生活におけるライフスキル向上を手助けすることによってグラウンドの中でのライフスキル（目標設定スキル・問題解決スキル・対人コミュニケーションスキルなど）向上を支援する。

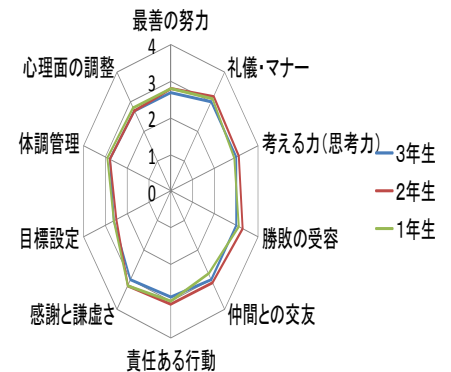
・ライフスキルの向上が勝利に結びつくのかどうかを検証する。

☆研究対象

広島県私立 S 高等学校硬式野球部（母校）

☆弱点スキルの発見（アスリートの競技場面と日常に関するアンケート調査：2006）

- ① 目標設定の側面では3学年ともに低い値
- ② 上級生の方がライフスキルが高いとは言えない
→チーム目標と個人目標を明確にするためのライフスキルプログラムを提供することが必要！
上級生が下級生を野球の技術だけでなくライフスキルでも引っ張っていけるようなチームに！



☆第1回ライフスキルプログラム（意識改革プログラム）

・期間：2009年12月24日～26日（合宿）

対象：野球部合宿参加者 30 名（2 年生 14 名、1 年生 16 名）

・目的：ライフスキルプログラム導入し、高校生に目標を設定および自己分析を行ってもらおう。

・内容

初日

アンケート→講習→ブレインストーミング→自己分析シート（練習の振り返りシート）の記入

2 日目・3 日目

自己分析シート（練習の振り返りシート）の記入

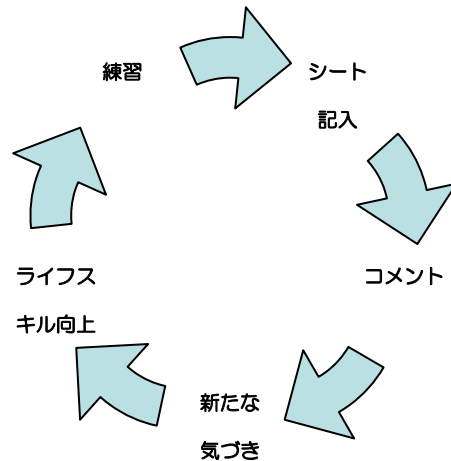
☆ブレインストーミングの構成

・テーマ

「合宿において個人・チームが強くなるために必要なことは何か？」

1 人5 個付箋に記入⇒学年・ポジションを均等にグループ分け⇒グループ内でカテゴリー分け⇒各グループで発表

☆自己分析シート（練習の振り返りシート）のサイクル



☆ライフスキル講習の収穫と課題

・収穫

研究者自身のライフスキル向上、研究者の自分史を語ると高校生を引き付けられた

・課題

ライフスキルの定義の難しさ、ライフスキル向上と勝つことの因果関係の説明の難しさ

☆自己分析シート（練習の振り返りシート）の収穫と課題

・収穫

記述量が自由で選手が主体的に取り組んだ、選手は毎日のコメントを楽しみにしていた、日を重ねるごとに記述が具体化

・課題

レギュラーの選手は具体的で記述量も多いが、そうではない選手は目標が漠然としており、記述量も少ない、研究者が普段練習に付くことができないため、コメントを書いてすぐに返却することができない

☆今後の展望

自己分析シートを選手間で他者評価を行うシステムにし、7 月の夏の大会に照準を合わせる