

コーチングの効果的な キューイングとフィードバック

阿部勝彦



JBASP
日本バスケットボール協会
スポーツパフォーマンス部会



シューティングを教えるときにどのように指導しますか？

- A. "手首のスナップにフォーカスを置いて指導"
- B. "リング後方の中心を目掛ける事を指導"



“リングの後方を目掛けて”と言ったグループの方が
シュートの成功率が高くまた筋活動も低かった

Increased movement accuracy and reduced EMG activity as
the result of adopting an external focus of attention

Tiffany Zachry^a, Gabriele Wulf^{a,*}, John Mercer^a, Neil Bezodis^b

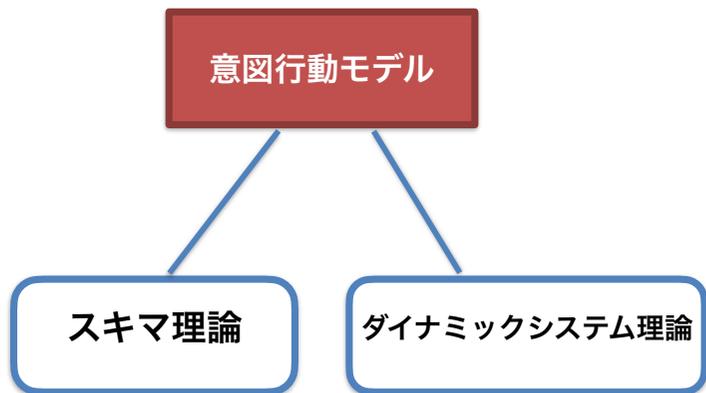
^a Department of Kinesiology, University of Nevada, 4505 Maryland Parkway, Las Vegas, NV 89154-3034, USA

^b University of Bath, UK

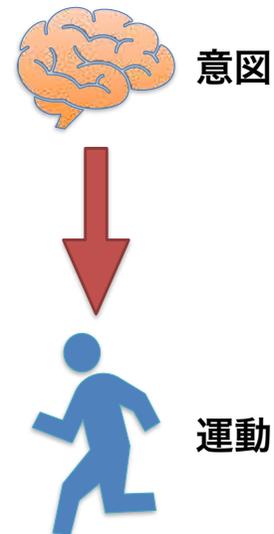
Received 23 November 2004; received in revised form 18 March 2005; accepted 29 June 2005
Available online 11 August 2005



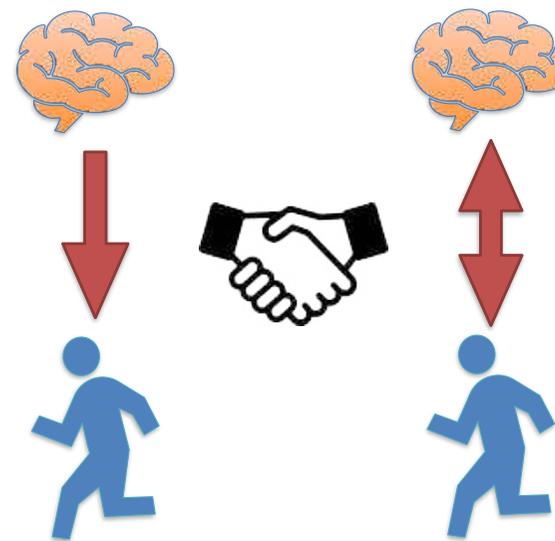
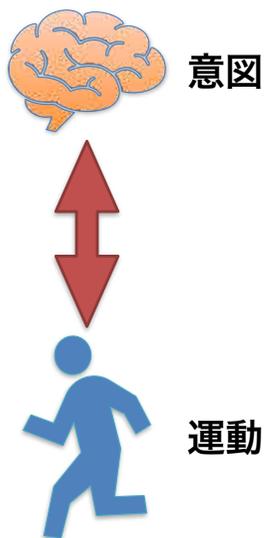
- 運動学習の理論とステップ
- キューイング（声かけ、指示）
- フィードバック



トップダウンモデル



トップダウンモデル & ボトムアップ



”動作は意図によって最もコントロールされる”

Wulf&Prinz, 2001; Wulf et al., 2002

運動学習のステップ

Fitts and Posner
3段階モデル

Burch 4段階モデル

認知段階

連合段階

自動化段階

初心者



上級者

無意識の無能

意識の無能

意識の有能

無意識の有能

フォーカスとキューイング

フォーカス (意識)

インターナル フォーカス (内部意識)

エクスターナル フォーカス (外部意識)

キューイング
(声かけ、指示)

インターナル キューイング (内部指示)

エクスターナル キューイング (外部指示)

インターナル フォーカス (内部意識)



JBA エクスターナルフォーカス (外部意識)



JBA インターナルキューイング (内部指示)

インターナルキューイング (内部指示)

→身体の内部に焦点を置く指示

シューティングの際に

”肘を伸ばし手首をスナップさせるのが良いよ”

スプリントの一步目の際に

”お尻をしめて、膝を伸ばして”



JBA エクスターナル キューイング (外部指示)

エクスターナルキューイング (外部指示)

→身体の外部に焦点を置く指示

シューティングの際に

”リングの奥を目掛けて弧を描くようにすれば良いよ”

スプリントの一步目の際に

”地面を強く押して”



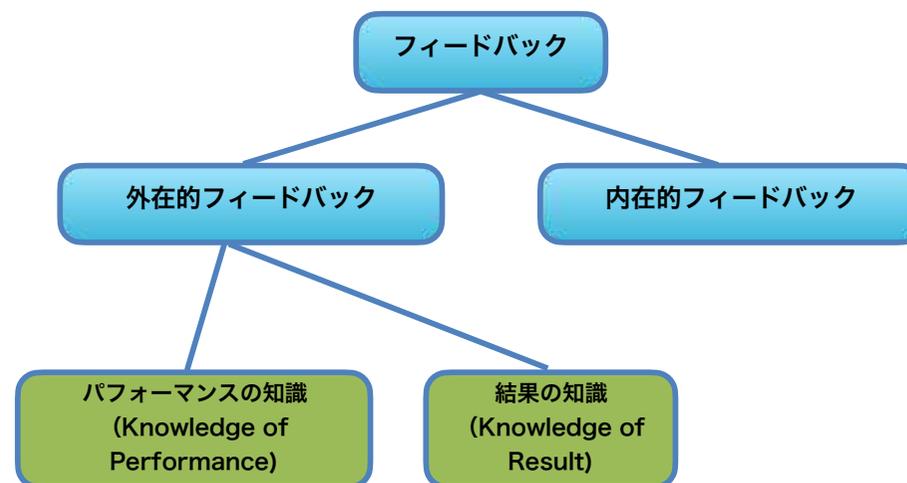
JBA キューイングのポイント

- ・ 外部指示 > 内部指示
- ・ 動作習得段階のティーチング (説明) では 内部指示は効果的
- ・ 内部指示と外部指示を混ぜて使うことも効果的
 - ”指先をリングの奥に目掛けて”
 - ”頭を天井に向かって”

JBA キューイングのポイント

- ・ 簡潔にポイントに対して
→ オーバーコーチングを避ける
”手首をスナップきかせて、股関節と膝を柔らかくして肩の力を抜いて”
- ・ ポジティブ > ネガティブ
”お尻を落とさないで”**×** ”お尻を上げて”**○**
- ・ How (どうやって) を意識

JBA フィードバック



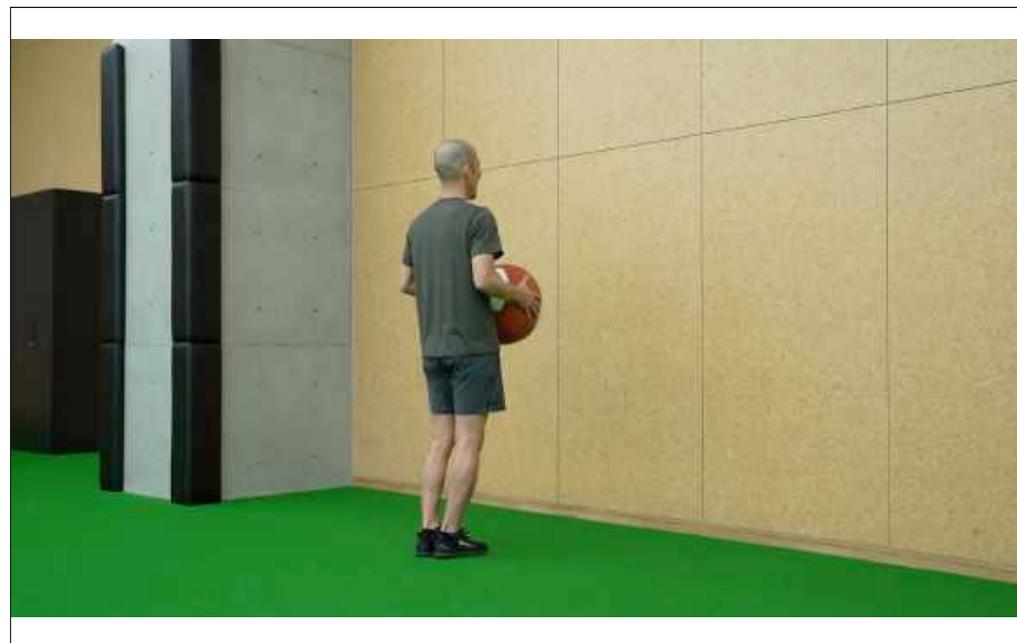
JBA フィードバック

内在的フィードバック

→ 行為を行ってその結果として、感覚器を通して得られるフィードバック

例) 視覚、聴覚、触覚、臭覚、自己受容感覚など

感覚の習得!



JBA フィードバック

外在的フィードバック（附加的フィードバック）

→外部から人工的に与えられるフィードバック

例) 100m走のタイム、シュートの成功数、得点、シュートフォームの映像など

-パフォーマンスの知識 (KP : Knowledge of Performance)

-結果の知識 (KR : Knowledge of Result)

JBA パフォーマンスの知識 (Knowledge of Performance)

パフォーマンスの知識 (KP) : 運動学的フィードバック

→遂行中の運動の特徴についてを伝える

例) ジャンプで

“お尻を使っていないよ”

シュートで

”手首の返しが早いよ”

内部意識に繋がりやすい!

JBA 結果の知識 (Knowledge of Result)

行為の成功に対するフィードバック

→成功か**失敗**がわかる

例) 記録、タイム、成功数

外部意識に繋がりやすい!

失敗 (エラー) を知ること→重要!

JBA フィードバックのポイント

- ・ 結果の知識 > パフォーマンスの知識
初心者→パフォーマンスの知識
- ・ 制御可能な運動に
- ・ パラメータ (時間、方向、距離) に対して
- ・ 行って欲しいことをポイントを具体的に
初心者→大雑把
上級者→正確
- ・ 映像、図、デモンストレーションで

- ・ 過剰なフィードバック

例) 毎試技ごとにフィードバック

→学習の阻害や依存につながる

初級者→多め

上級者→少なめ

運動の**意図**にフォーカスを

外部意識 > 内部意識

外部指示 > 内部指示

結果の知識 > パフォーマンスの知識

Art of Coaching

“コーチングの芸術”