

技能の上達過程と練習

今回の学習内容

スポーツが得意な人も苦手な人もいます。苦手な人は練習してもなかなか上達しないから、嫌になってしまうことが多いのではないのでしょうか。でも、スポーツの技能について、頭で理解してから練習をすれば、効果的に上達することが可能になります。頭で理解してからスポーツに取り組んでみてください。

講師
武市可奈子 壇蜜先生
(学習メモ執筆)

技能の上達過程

スポーツなどの運動 → 練習を積み重ねることにより上達



上達の過程……三段階に分けて考えられている。

- 試行錯誤の段階：
できたり、できなかったりしながら上達していく段階
- 意図的な調節の段階：
ある程度できるようになった運動技能を、意識的にコントロールして行えるようになる段階
- 自動化の段階：
特別な意識をしなくても、瞬時に判断でき自然に運動ができるようになる段階

技能上達過程における停滞現象

- スポーツの技能を上達させるために練習をしても、その過程で壁にぶつかることがある。



この状態を「プラトー」と言う。

スポーツを始めて最初にぶつかる壁！



ここであきらめないことが肝心！

