**２年　体育理論　学習プリント（No.２）**　　２年　　組　　番　氏名

２　運動やスポーツの技能の上達過程

＜学習のねらい＞

運動やスポーツの技能の上達過程には、いくつかの段階があります。そして、その学習段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定の仕方があります。

今日、学習したことを実践して、効率的に技能向上を図って、運動やスポーツを楽しみましよう。

＜キーワード＞

技能、上達過程、練習曲線、停滞状態、プラトー、スランプ

参考資料：教科書「保健体育」：体育編「技能の上達過程と練習」ほか

次の問いに、教科書やWEBサイト等で調べたり、考えたりして、答えてください。

問１：技能の上達過程には、「試行錯誤の段階」「意図的な調整の段階」「自動化の段階」があり

ます。

それぞれの段階について、具体例を示すなどして、他の人に分かりやすく説明できるよ

うにまとめてください。

＜回答欄＞

|  |  |
| --- | --- |
| １　試行錯誤の段階 |  |
| ２　意図的な調整の段階 |  |
| ３　自動化の段階 |  |

問２：次の技能の上達過程に見られる停滞現象のプラトーとスランプについて、それぞれどの

ような状態（時期）にあることを言っているのか、またその原因について、他の人に分か

りやすく説明できるようにまとめてください。

＜回答欄＞

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 停滞現状 | 状態（時期） | 原　因 |
| プラトー |  |  |
| スランプ |  |  |

問３：あなたが、現在、気になっている一流スポーツ選手の名前を挙げて、その選手のどのようなプレイ（技能）が気になっているか、プレイの特徴（魅力）についても、他の人に伝えられるよう下表にまとめてください。複数ある人は、書ける範囲で記入してみてください。

＜回答欄＞

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 選手名 | プレイ | プレイの特徴（魅力） |
| (例)イチロー | バッティング | 打撃動作には、無駄が無くスムーズでまとまっていて美しいフォームである。結果として、打率も非常に高い。 |
|  |  |  |