

スポーツ科学：スポーツのトレーニングおよびコーチングに関する基礎的研究

# 野球殿堂博物館夏休み企画 夏休み自由研究のすすめ 「野球で自由研究！」2022 協力報告

佐藤 雅幸 (経済学部教授)、齋藤 実 (文学部教授)、大引 啓次 (日本体育大学大学院)

野球殿堂博物館(公益財団法人)は、東京都文京区の東京ドーム内にある野球専門の博物館で、プロ野球、アマチュア野球の発展に貢献し野球殿堂入りした方々の肖像レリーフが飾られ、野球に関連した資料が数多く収蔵・展示されている。常設展示の他、定期的な企画展示をおこなっているが、夏休み期間中においては小学生の自由研究のサポートとの位置付けで、自由研究に繋がる内容のセミナーを開催している。報告者は、野球殿堂博物館より本企画の依頼を受け、2021年度に引き続き2022年度においてもオンラインでの情報提供(セミナー)を企画・実践したので報告する。

- 主催 公益財団法人 野球殿堂博物館
- 開催日 2022年7月28日(木)  
13:00～14:10
- テーマ 「こころ」をきたえる ～スポーツや勉強もどンドン上達!～
- 開催場所 オンラインによるセミナー  
(会場:専修大学スポーツ研究所)
- 参加人数 小学生約70人が参加(保護者同席)
- 担当 佐藤雅幸スポーツ研究所顧問、大引啓次氏(元プロ野球選手)、齋藤実スポーツ研究所所員、ジャーナリズム学科齋藤ゼミナール3年生8名

## ＜セミナー内容＞

セミナーは「こころをきたえる」をテーマに解説、実験、質疑応答の3部構成で企画し、佐藤顧問が講師、齋藤所員が司会を担当した(図1)。

学生によるアイスブレイクの後、元プロ野球選手の大引啓次氏が登場し、大引氏の現役時代の経験をもとにインタビュー形式でメンタルに関する情報提供を行った。続いて「こころ」について、講師と司会の掛け合いにより解説を行った。その後、自宅でも実施可能な心理学的実験として、学生が事前に作成した実験動画をセミナー時に再生し解説を行った。実験動画は①フィードバックがパフォーマンスに及ぼす効果、②イメージトレーニング、③リラクゼーション法～深呼吸の効果～の3つを紹介した。これらの動画と資料はセミナー後も参加者が参考にできるよう、特設webサイト(図2)にて公開した。その後の質疑応答では、「緊張したらどうすれば良いか」、「やる気を出すためには」、「集中するためには」といった質問があり、講師が回答を行った。

セミナー後、保護者に対しアンケートを実施

したところ、セミナーの内容は概ね好評であり(図3)、70分ほどのセミナーであったにもかかわらず参加した小学生は楽しく受講できたとの感想が多く寄せられた。また、セミナーの企画に参加した学生からは、「資料や動画作成をする中で、スポーツ心理学の学びを深める貴重な機会となった」、「子どもにスポーツ医科学情報を伝えるという貴重な経験をすることができた」との声があげられた。一部、保護者から評価の低い回答があったが、それらは「低学年の小学生にとっては、難しい点があった」、「学生ではなくもっと専門家からの情報提供が欲しかった」との回答であり、これからの課題として取り組むことを確認した。

今回のセミナーは、スポーツ科学研究の成果を小学生やその保護者に対して情報提供する貴重な機会であり、それを野球殿堂博物館、スポーツ研究所所員ならびに元プロ野球選手と学生とで協働して実施することができた。アンケートでは、今後のスポーツや学習に活かせると回答が得られたことから、参加者にとって有益な情報を提供できたと考えられる。



図1 セミナー風景

付記：本研究の一部は、令和4年度専修大学スポーツ研究所助成(調査研究費：スポーツ科学部門)によって遂行された。

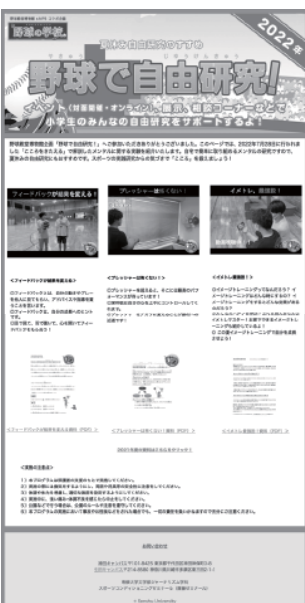


図2 セミナー特設Webサイト  
動画へのリンクおよび資料がダウンロードできる

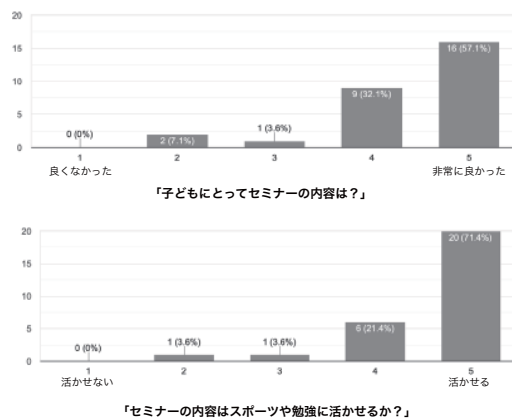


図3 参加した保護者に対するアンケートの回答(抜粋)



図4 セミナーの参加者  
上段：オンラインの参加者  
下段：大引氏とスポーツ研究所所員および齋藤ゼミナール学生