「２　技能の上達過程と練習　」

令和　　年　　月　　日　　(曜日)　　校時
（　　）年（　　）組（　　）番
氏名（　　）

１．　技能の上達過程

（　　）・・・技能が上達した状態

（　　）は一気に上達することはない

❶　技能上達過程にみる３つの段階

1　（　　）の段階

（　　）してもなかなかうまくいかない（たまにうまくいく）

・

・

2　（　　）の段階

（　　）しながらできる

・

・

3　（　　）の段階

（　　）しなくてもひとりでにできる

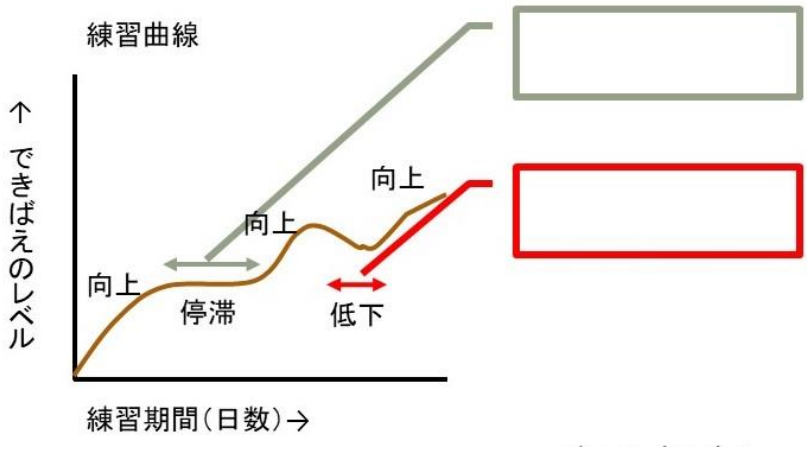
・

・

❷　技能上達過程にみる停滞現象

（　　）とは・・・もてる力を発揮しているが、その力が伸び悩んでいる状態

（　　）とは・・・（　　）に生じる。実力があるのに、それを発揮できない状態。



スランプの原因

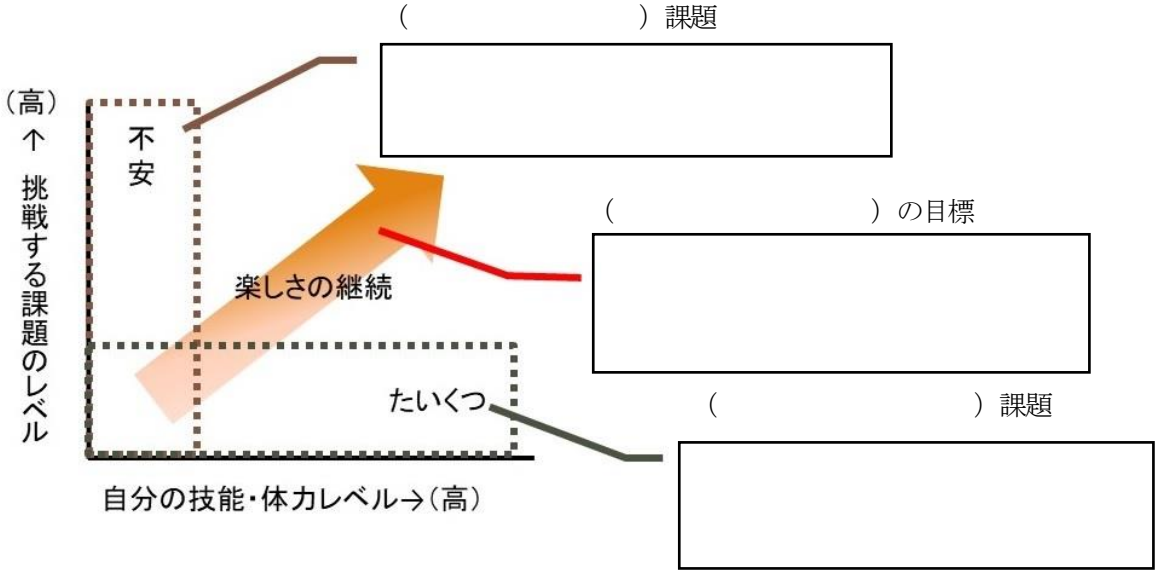
・（　　）要因（けが、疲れなど）　・（　　）要因（フォームの修正）

・（　　）要因（新しい用具の使用）　・（　　）要因（自信の喪失など）

・（　　）の変化

２　効果的な練習法

❶　適切な目標設定



❷ フィードバックの効果的な活用

↓

運動した（　　）の情報　⇒　運動した人戻される

（　　）フィードバック （自分から得られる情報） （　　）フィードバック （　　）フィードバック	（　　）フィードバック （自分以外から得られる情報） （　　）フィードバック （　　）フィードバック （　　）フィードバック

【考えてみよう】

バレーボールのオーバーハンドパスの技術向上に向けた効果的な練習方法と学習のポイントをあげてみよう。