

問題 1 次の文の () にあてはまる語句を書きなさい。

楽しく練習したり、効率よく (①) を高めるには、自分にとって適切な難度の (②) を、 (③)、短期的に具体的に設定することが重要になります。いまはできないけれども、 (④) できそうなく (⑤) を設定することが必要です。

運動をおこなったとき、運動した結果の情報が直接的、 (⑥) に運動した人に戻されます。これを (⑦) といいます。 (⑦) を通して、動作や (⑧) を修正することができます。 (⑦) には、 (⑨) (自分の感覚などから得られる情報による) と、 (⑩) (他人や映像など、自分以外から得られる情報による) があります。

- ① () ② () ③ ()
- ④ () ⑤ () ⑥ ()
- ⑦ () ⑧ () ⑨ ()
- ⑩ ()

問題 2 次のフィードバックのうち、内在的フィードバックにはAを、外在的フィードバックにはBを書きなさい。

- ①視覚的フィードバック
- ②言語的フィードバック
- ③記録によるフィードバック
- ④筋感覚的フィードバック
- ⑤映像によるフィードバック

- ① () ② () ③ () ④ () ⑤ ()

問題 3 次の文を読み、以下の問いに答えなさい。

技能が上達した状態は、 (①) とも呼ばれます。 (①) した動作には、動作が (②) でまとまっている、動作が (③)、正確で (④) がよい、できばえが (⑤) している、といった特徴がみられます。しかし、技能は、一気に上達することはありません。A. 技能の上達過程には3つの段階がみられます。

技能がある程度向上すると、次のステップに進むまでに一時的な停滞や低下の時期が訪れます。この停滞がB. プラトー、低下がC. スランプです。

問題 1 文中の①～⑤の () にあてはまる語句を語群から選び、記号で答えなさい。

語群	ア. 安定	イ. スムーズ	ウ. 習熟	エ. すばやい	オ. タイミング
----	-------	---------	-------	---------	----------

- ① () ② () ③ () ④ () ⑤ ()

問題 2 文中の下線部Aについて、3つの段階名を技能の上達過程に沿って書きなさい。また、それぞれのどのような段階なのか、「意識」という語句を用いて説明しなさい。

- ① () の段階

〈説明〉

- ② () の段階

〈説明〉

- ③ () の段階

〈説明〉

問題 3 文中の下線部B「プラトー」とはどういう状態か説明しなさい。

問題 4 文中の下線部C「スランプ」とはどういう状態か説明しなさい。

問題 5 文中の下線部Cについて、スランプに陥る原因を2つ書きなさい。