

# 令和8年度（2026年度）第1回千葉県体育学会大会 抄録

## <発展的研究>

AI バーチャル動画体験が自己効力感や行動変容に与える効果について

○ 小泉 佳右 (千葉大学大学院国際学術研究院)、村本 充 (WellMent 株式会社)、伊藤 嘉晃 (WellMent 株式会社)

本研究の目的は、視聴者自身の顔を動画内の人物に反映させたAIバーチャル動画体験が、大学生の自己効力感や興味・関心、身体活動などの行動変容に与える影響を明らかにすることであった。対象は大学生55名とし、3か月間にわたり週1回以上の頻度でAIバーチャル動画を視聴してもらい、事前、中間（1か月後と2か月後）および事後アンケートを実施した。調査の結果、自己効力感に関する尺度では全体的な向上が認められ、特に、自分の意見に対する価値認知や新しい挑戦を想像する力に関する項目で有意な上昇が確認された。また、自由記述からは、体験初期には新奇性への反応が中心であったが、視聴を重ねるにつれて自己可能性の拡張や行動意図の具体化へと認知の深まりが生じる過程がみられた。これらの結果から、AIバーチャル動画が自己効力感を媒介として身体活動を促進する可能性を有しており、スポーツや趣味を含む行動変容を促す新たな介入手法として活用できる可能性が示された。

## <実践研究>

健康運動教室参加者の交通手段に関する調査

—千葉県いすみ市の場合—

○ 井上哲朗 (国際武道大学)

本学では、地域の中高齢者を対象として運動教室を行っている。指導を行っている千葉県いすみ市は、地域の特性として自家用車の使用率の高い地域である。高齢者による交通事故が社会問題となっている中、いすみ市の高齢者はどのような交通手段で健康運動教室に参加しているのかを調査した。健康運動教室に通っている37名（平均年齢74.2±5.9歳）を対象として調査を行った。普通自動車免許の所持率は、約98%であった。会場までの交通手段は、自家用車35名、自転車1名、徒歩1名であった。自宅から会場までの片道移動距離の平均は5.1±3.7kmで、1.3～10kmの範囲であった。片道移動時間の平均は10.9±4.8分であり、5～25分の範囲であった。自家用車が使えなくなった場合、教室を「退会せざるを得ない」や、「きっぱりと辞める」という意見が多く見られた。交通安全と健康の両立が今後の課題である。

## Baseball15 初心者に向けた「素手での打撃」を補助する用具の提案

～打撃パフォーマンスへの効果検証を通じて～

○ 加藤敦也 (千葉大学大学院)、若松健太 (桜美林大学)、西野明 (千葉大学)

本研究は、Baseball15 初心者の「素手での打撃」における困難さに着目し、打撃を補助する用具の有効性を検証した。大学生 29 名を対象に介入を行い、打球速度、打撃への自信、打撃成績 (フェアになる割合) を調査した。その結果、打球速度や打撃に関わる心理的側面に関して、用具の使用による有意な変化は認められなかった。一方で、打球がフェアとなった割合は、練習前に行った素手での試技 (77.0%) と比較して、用具を用いた練習後の用具を用いた試技 (91.7%) で、有意に向上した。さらに、補助用具の使用に関する自由記述の分析から、学習者は用具によるミートの安定性や痛みの緩和を実感していることが示唆された。

以上より考案した補助用具は、初心者の失敗を防いで確実にインプレーにし、心理的不安を取り除くための導入教具として有効であることが示された。今後は、用具のさらなる改良や実践を通じ、Baseball15 の導入と円滑な試合展開を実現するためのアプローチの確立が期待される。

## ラグビーの防御に関する実践的戦術研究についての質的検討

○ 廣瀬 恒平 (尚美学園大学)、千葉 剛 (防衛大学校)、澤田 大地 (千葉経済大学付属高等学校)、高橋 仁大 (鹿屋体育大学)

本研究では、発表者が行ったラグビーの世界トップレベルを対象としたゲームパフォーマンス分析、その結果を基にした防御戦術の立案、導入前後の比較から戦術の有効性を検証した実践研究、これら全体を評価するため、対象チームの選手および日本代表アナリストへ半構造化面接を行い、質的検討を行った。生成されたデータについてグラウンデッド・セオリー・アプローチを用いて分析した結果、選手は戦術や実践した内容について、概ね肯定的に評価したことが窺えた。代表アナリストからも同様に一定の評価が得られたことから、今回行った研究デザインは妥当なものであったと示唆された。量的研究では対処することが難しい現象に対して、質的研究によってデータを分析し解釈した本研究は、混合研究法における結合型に位置付けられ、戦術研究が活発に行われてこなかったラグビー科学研究において、実践的戦術研究の有用なモデルとなり得るフレームワークを提示したと結論できる。

## バスケットボールのオフボールの動きに関する指導内容の検討

### －「スクリーンプレイ指導」がオフボールに対する戦術的意識と自信に及ぼす影響－

○松田 翔（千葉大学大学院）

本研究は、3対3のSSGにおいて、スクリーンプレイ指導が中学生女子バスケットボール部員のオフボール行動に対する自信、戦術的意識、実際の動きに及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。対象は有効回答が得られた15名であり、統制群と介入群を設定し、全10時間の指導前後に、質問紙調査、戦術的意識テスト、3対3ゲーム映像の分析を行った。その結果、介入群では指導後に自信得点が有意に向上した。また、抽出生徒では、戦術的意識テストにおいてスクリーンプレイが行為選択肢として表出し、ゲーム映像でもパス後にプレイへの関与が途切れることなく、次のオフボール行動へ移行する動きが観察された。これらの結果は、スクリーンプレイ指導が、パス後に取り得るオフボール行動の選択肢を広げる可能性を示している。一方で、対象者数の少なさ、事例的分析にとどまること、自信と動きの変化との因果関係、指導者や声掛けの影響の統制に課題が残る。