

令和8年3月7日

国士舘大学大学院 スポーツ・システム研究科（修士課程）

第Ⅲ期 入学試験

試験科目名：専門科目

運動学習における、ブロック（反復）練習とバリエーション（多様性）練習について、それぞれの練習の方法について説明した上で、効果の違いについて説明しなさい。練習方法の説明では実例などをあげて詳細に説明すること。

# 令和8年度 国士舘大学大学院入学試験

## 出題の意図と採点のポイント

研究科名	スポーツ・システム研究科 修士課程
試験期別	Ⅲ期
試験区分	一般選考・学内選考
試験科目名	専門科目

### ■出題の意図

#### ① 基礎理論の理解

- ・反復練習 (blocked practice) と多様性練習 (random practice) の定義を正確に理解しているか
- ・両者の特徴 (課題構造、認知的負荷、練習中の成績の傾向) を区別できるか
- ・文脈干渉効果 (contextual interference effect) の基本的メカニズムを理解しているか
- ・「練習中のパフォーマンス」と「学習効果 (保持・転移)」の違いを説明できるか

#### ② 応用

- ・実際のスポーツ指導場面において、どのような状況でどちらの練習方法が適しているかを具体例を用いて説明できるか
- ・初学者と熟達者、単純技能と複雑技能など、対象や課題特性に応じた使い分けを論じられるか
- ・競技現場における練習設計 (トレーニング計画) への示唆を提示できるか

#### ③ 批判的思考

- ・反復練習とランダム練習を単純な優劣関係として捉えず、それぞれの限界や条件依存性に言及できるか
- ・「練習中にうまくいく＝学習が進んでいる」という直感的理解を相対化できるか
- ・理論をそのまま適用するのではなく、年齢、動機づけ、心理的負荷、競技特性など多面的観点から検討できるか
- ・実証研究の知見と現場感覚との間に生じ得るギャップについても言及できるか

### ■採点のポイント

#### ◆60点以上 (基礎理解)

反復練習とランダム練習の定義を正しく説明している  
両者の効果の違い (練習中の成績と長期保持の差) に触れている

#### ◆70点以上 (理論理解)

文脈干渉効果を用いて効果の違いを説明している  
具体例を挙げて比較構造で論じている

#### ◆80点以上 (応用・統合)

学習段階や競技特性に応じた使い分けに言及している  
両者を優劣ではなく条件依存的に捉えている