

運動学：運動学習

41-048 誤っているのはどれか。

1. 動機づけには内的動機づけと外的動機づけとがある。
2. 覚醒状態が高いほど巧緻動作のパフォーマンスが向上する。
3. 学習には結果の知識が必要である。
4. 運動学習の最終段階では自動化が起こる。
5. 学習の転移とは以前の学習が後の学習に影響を及ぼすことである。

内的動機づけ - 自分の中の達成感・満足感・充実感
 外的 " - 報酬・賞賛
 巧緻動作では覚醒度が中等度が良い。
 正の転移：良い影響を及ぼす
 負 " : 悪い " " "

集中練習：休みなく持続に行う
 分散 " : 休みをとりながら行う。
 もしくは1回の練習時間を長く
 全体法：始めから終わりまで連続して。
 部分法：課題を部分に分けて。

42-048 運動学習で正しいのはどれか。

- ア. 運動技能が向上すればエネルギー効率が良くなる。
 - イ. 臨界期とは技能を獲得するための条件が整う時期をいう。
 - ウ. 訓練時間を長く休みなく行う方法を全体法という。
 - エ. 覚醒状態とパフォーマンス効率は正比例する。
 - オ. 身体の片側を用いての学習が反対側に転移することを負の転移という。
1. ア、イ 2. ア、オ 3. イ、ウ
 4. ウ、エ 5. エ、オ

集中練習
 運動の種類別によっても異なる。
 両側性転移

44-048 誤っているのはどれか。

1. 運動学習には結果の知識が必要である。
2. 覚醒状態が高いほどパフォーマンスは良い。
3. 運動技能が向上すればエネルギー効率が良くなる。
4. 動機付けはパフォーマンスを向上させる。
5. 運動技能の向上に伴い運動に対する注意は減少する。

瞬発力や100-の必要なものは覚醒度が
 高い方が良いが、巧緻性の必要なものは
 覚醒度が中等度が良い。

意識に注意しなくても、自動的にできるようになる。

47-P-074 運動学習における結果の知識 (KR) の提示について正しいのはどれか。

1. 動機付けには効果がない。
2. 誤りの大きさを提示すると有効である。
3. 成人では学習パフォーマンスを向上させない。
4. 難しい課題では1試行ごとに提示すると学習効率が低下する。
5. 運動の誤差修正を行えるようになっても断続する必要がある。

自分の感覚等で誤差修正を行えるようになるのは、外からのKRは逆に妨げとなることが増える。

49-P-074 運動学習において部分法に最も適している動作はどれか。

1. 歩行
2. 食事動作
3. 階段の降段
4. リーチ動作
5. 立ち上がり動作

課題をいくつかに分けて 小さな小さな方法。
 「手伸ばす」「スプーンを持つ」「スプーンを操作する」「口を運ぶ」など
 いくつかに分けてやるといい。