

平成 28 年度日本体操学会公募研究プロジェクト報告書

研究題目

投力向上を目指した体づくり運動の教材試案

研究者氏名（所属） ○檜皮貴子（新潟大学） 吉田朱里（太田市立強戸小学校）

報告

1. 目的

近年、子どもの体力は、低下傾向に歯止めがかかっている。しかし、体力測定値がピークであった昭和 60 年頃と比較すると、その値は依然として低い状況である。平成 26 年度全国体力・運動能力調査の小学校 5 年生におけるソフトボール投げの結果では、測定値の下げ止まりがみられるものの、投げられる児童とそうでない児童の差はますます開いている現状が示された。そのため、本研究では、投げる力に着目した。桜井（1997）は、投げる動作の一つの特徴がひねりを十分に用いることであるとし、体幹部のひねりや上肢各関節のねじれを使うことで、大きなスピードをボールに与えることができると述べている。さらに、投能力の向上に関する多くの研究では、より長い投てき距離を獲得するために、体幹部のひねり動作が重要であると指摘されてきた。そこで、本研究は、児童を対象に投動作におけるひねり動作に着目して考案した運動を考案・実施し、その運動実施前後で投動作と投てき距離の変容を明らかにするとともに、運動中の様子を観察することで考案した体づくり運動の教材について検討することを目的とした。

2. 概要

小学校 2 年生の男子児童 2 名を対象に、ひねり動作に着目して考案した、1 回 20 分程度の運動を全 8 回実施した。全 8 回の運動内容は、ソフトジムボールをパンチする「パンチング体操」と、棒投げや縄投げ、ボール打ちなどひねる動作を導きやすい「多様にひねる運動」を考案・実施した。全 8 回の運動実施前後において、ソフトボール投げの測定を行い、投動作の様子をビデオカメラで撮影した。撮影した映像をもとに、国土（2012）が作成した評価観点を用いて投動作を評価した。さらに、運動中の様子を撮影し、運動従事時間の算出と運動中の発言を抽出した。その結果、ソフトボール投げの結果において、個人差はあるものの児童 2 名とも向上した。しかし、投動作においては、児童 2 名で異なる発達がみられた。児童 T は運動実施回数を重ねるごとに安定したひねり動作の出現がみられ、ボールに力を伝えるための運動伝導がみられる投動作へと変容した。一方、児童 S の投動作では、安定したひねり動作の出現や運動伝導はみられなかった。運動従事時間においては、児童 2 名とも直接運動従事時間の高い割合が示された。運動中の発言においては、児童 2 名ともひねることを意識した発言や意欲的な発言が多数認められた。

3. 結果（または成果）

投力を向上させるために考案したひねる運動教材は、児童のソフトボール投げの記録において一定の効果が示されたものの、投動作の発達においては、児童 2 名で個人差がみられた。すなわち、ボール投げの指導においては、考案した運動教材とともに、指導者がひねり動作の流れるような動きを理解し、児童の欠点を捉えながら指導していくことが重要性であると考えられた。加えて、児童 2 名の運動従事時間の高い割合や、運動中の意欲的な発言より、考案した運動教材は、児童の投能力を向上させるとともに、児童が楽しみながら意欲的に取り組むことのできる運動内容であることが示唆された。