

児童の運動の基礎的感覚を高めるための指導に関する検討

-レスリングとコーディネーショントレーニングをもとにした指導プログラムを適用して-

Examination about the guidance to raise a fundamental sense of the exercise of the elementary schoolchild

-Apply a guidance program based on wrestling and coordination training-

1K07B192-8 松本 桂

指導教員 主査 吉永 武史先生 副査 友添 秀則先生

【目的】

本研究は、昨今の子どもたちの体力低下問題を解決するために、私自身が経験してきたレスリングが問題解決の糸口になるのではないかと思い行ったものである。私はワセダクラブのレスリング教室の指導員として毎週 1, 2 回小学生を対象にレスリングを指導している。指導者としてレスリングに関わってみて、運動の基礎的感覚を向上させるにはレスリングは有効的ではないかと考えるようになった。その理由として、新しく入部してくる子どもたちに比べ、数年間在籍している同年代の子どもたちの方が運動の基礎的感覚がしっかりと身に付いているという印象が強かったからだ。本研究の目的はレスリングの練習で行う運動とコーディネーショントレーニングに基づいた指導プログラムを作成し、その有効性について検討していくことである。トレーニング前のコーディネーション能力テストの結果より、レスリングの練習では反応・定位・バランス能力が特に高められる特徴がみられた。このことから、レスリングの練習でも十分にコーディネーション能力を向上できるのではと考え、補えない能力のコーディネーショントレーニングと組み合わせる指導プログラムを作成することとした。

【方法】

ワセダクラブのレスリング教室に通う小学生 6 名を対象とし、週 2 回の練習後に約 30 分程度のトレーニングを行わせた。コーディネーション能力にはリズム能力、バランス能力、変換能力、連結能力、定位能力、反応能力、識別能力の 7 つの能力があり、各能力につき 2 種類のテストをトレーニング前後に実施し、筆者自身が定めた基準に従って評価した。また、本研究で作成した指導プログラムは、体育授業で活かせることも視野に入れているため、毎回のトレーニング後に形成的評価を実施し、トレーニング中の被験者の実状やトレーニングの内容が被験者の子どもたちに適してい

るか等をみていった。

【結果】

トレーニング前後の能力テストを比較して分析した結果、被験者になったすべての子どもたちのコーディネーション能力すべてにおいて向上していた。また、総合評価の推移をみると、トレーニング前のコーディネーション能力テストのときに能力が低かった者の向上が顕著にみられた。形成的評価の結果は、若干ではあるが、全体的に回を重ねるごとに向上していた。指導プログラムを実施しているときも、成果を実感し自主的に取り組んでいる様子も見受けられた。しかし、最終回に被験者の子どもたちに否定的なフィードバックをしたため、最終回の評価は低い結果となった。

【考察】

3 週間という短い期間のトレーニングでも能力の向上が大きく現れていたということは、今回作成したプログラムが有効であったといる。また、小学生の時期に多様な動きの経験をさせることの重要性も認識できた。本研究で取り入れたレスリング自体も体を巧みに扱うスポーツなので、コーディネーション運動との組み合わせで相乗効果をもたらしたのだと推察される。しかし、今回の研究では運動経験の少ない子どもの被験者を確保することが困難だったため、ワセダクラブのレスリング教室に通う子どもたちに協力してもらった。よって、体を動かすことに積極的な子どもたちばかりだったが、子どもの体力低下問題を解決していくためには、地域のクラブ活動にも参加しないような体を動かすことに消極的な子どもに対してのアプローチが必要になってくる。今後は、そのようなところにも視点を向けて、本研究で作成した指導プログラムを修正し、レスリングの要素を用いたコーディネーショントレーニングをもっと確立していきたい。そして学校体育現場での採用、レスリングの普及に繋がっていくことを期待し、本研究のまとめとする。