

## マット運動の技術習得に向けたタイムシフト再生の有効性

### Efficacy of the time shifting replay in acquiring the technique of mat exercises

1K08B018-5 石田智嗣

指導教員 主査 吉永 武史先生 副査 友添 秀則先生

#### 【目的】

今回指導プログラムを行うマット運動は、ワセダクラブのレスリング教室において練習の一環として取り入れているもので本研究では、子どもたちのマット運動の技能と技術に関する認知の習得を目的としてタイムシフト再生を利用した指導方法ということに取り組んできた。そのきっかけは私自身が現在ワセダクラブのレスリング教室にて教えている子どもたちの体力の向上とスポーツを学ぶ姿勢の促進に対して、有効な指導方法はないかと考える中で、知り合いの中学校教諭にアドバイスをいただき、タイムシフト再生を利用した指導方法が有効なのではないかと考えて取り組んだものである。実際にレスリングの技能向上のためにこの実験のプログラムを作成しても良かったのであるが、レスリング技能には基本動作と呼ばれるものはあるが、技の種類は無限であり、正しい技と間違っている技の線引きが非常に難しい。そこで私は、レスリング教室の指導プログラムの中に採点競技であり、評価基準を作成しやすいマット運動の練習を組み入れて指導プログラムを作成することにした。今回利用するタイムシフト再生とは、デジタルビデオカメラまたは Web カメラを IEEE1394 または USB でコンピュータに接続して、映像を windows ムービーメーカー 2 で取り込み、windows メディアプレーヤーで再生するものである。これだけで少し前の映像に時間差をつけて提示するタイムシフト再生（いわゆる「追っかけ再生」）ができるものである。

#### 【方法】

本研究では、ワセダクラブのレスリング教室に通う小学生 7 名（2 年生が 2 名、3 年生が 4 名、5 年生が 1 名）を対象とする。指導者はレスリング経験のある大学生 3 名で行った。指導プログラムを実施する期間は 2011 年 10 月 9 日～12 月 4 日までの 8 週間（10 月 9 日、15 日、16 日、22 日、23 日、29 日、30 日、11 月 19 日、20 日、12 月 4 日）で被験者の欠席を配慮し、10 回の指導の中でテストを含め一人当たり計 8 回の指導が受けられるようにする。子どもたちは毎回参加するとは限らないため、マット運動の技能テストをプログラムの始めと最後に

行い、8 回のうちの 6 回の練習において上記で述べたタイムシフト再生を利用して指導を行うという形式にする。そして、このプログラムによる指導を受けた前後で、子どもたちのマット運動の技能の変容とマット運動の技術に関する認知の変容について分析していく。

#### 【結果】

タイムシフト再生を利用した指導プログラムを実施した結果、実験前後に実施したマット運動の技能テストとマット運動の技術に関する認知テストに効果がみられた。多少の個人差があったものの、全体的には双方のテストにおいて実験実施前よりも向上していた。特に、マット運動の技術に関する認知が高まり、マット運動の技術習得においてはほとんど筋力を必要としない技の伸びが著しかった。本研究のタイムシフト再生を利用した指導プログラムは子どもたちのマット運動の技術に関する認知ならびにマット運動の技能の向上に有効であったといえる。

#### 【考察】

この実験によって得られた成果から他の競技や学校体育においても、タイムシフト再生を利用した指導プログラムの作成ならびにその適用が、子供の競技力向上や体力向上に効果的であるともいえよう。しかし、本研究の最終目標である子どもたちの体力低下問題の解決を配慮すれば、体を動かすことに対して消極的な子どもたちへのアプローチが必要不可欠である。そのため、本研究で対象となった子どもたちだけでなく、運動に対して消極的でマット運動をやりたいがらない子どもの視点に立っての指導プログラム作成も重要になってくると考える。そういった意味では、本研究で取り扱ったタイムシフト再生を利用した指導プログラムを多くの子どもたちに対して実施すべきであるといえよう。そして、ここでも成果が得られれば、マネジメントの時間をほとんど必要としないで認識学習が可能になるという特長から、部活動やクラブチームのみならず時間の限られた体育の授業でも普及させることで子どもの体力低下問題の解決に向けた具体策の一つに成りえることも期待できる。

