

# ボールを使ってコーディネーション能力を高める運動プログラムに関する研究 —運動プログラム開発と実践—

中務 敏宏 (200511922、体操方法論)

指導教員：本谷 聡、遠藤 卓郎、長谷川 聖修

キーワード：ボールコントロール能力、運動プログラム、コーディネーション

## 【目的】

現在、学校体育において「球技」は、中学校・高等学校の各学年において必修となっており、バスケットボールは、現場で最も多く用いられる球技種目の一つである。しかしながら、学習指導要領の球技・バスケットボール領域で示されている内容はゲームを中心とした集団技能の習得を主とし、本来、それに至るまでに指導されるべき、個人技能の習得のための実践例が少ない。そのため、生徒達が楽しみながら個人技能を習得することができる段階的な運動プログラムの開発が必要であると考えた。

そこで、本研究では、2種類のボール（体操ボール、Sボール：片手で掴むことができる柔らかいボール）を用いて、「ボールコントロール能力」を高める3項目15種類の運動プログラムの作成するとともに、学校体育現場で用いることができる具体的な指導案を立案し実践指導することによって、これら運動プログラムに対する改善点を明らかにし、生徒達にとって魅力ある運動プログラムについての実践的な基礎資料を得ることを目的とした。

## 【方法】

**実施対象：**つくば市立T中学校 2年生41名

**実施方法：**①1～3時限目は、3項目（ツインボール・バランス、壁ドリブル、ボースハンド・タッピング（写真1））4種類の運動プログラムを実施した。②4時限目は、3項目3種類の運動プログラムを実施した。③運動プログラムを含めた1時限の授業終了後、各プログラムについての達成度・楽しさ度・関心度の評価を自己評価により、アンケート用紙に記入してもらい、内省調査を実施した。④4時限目に限り、全運動プログラムを含めた教材についてのアンケート調査を授業終了時に実施した。

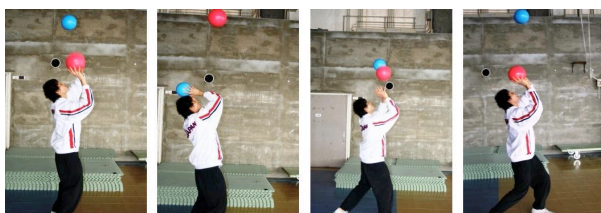


写真1 ボースハンド・タッピング

**分析方法：**3項目全15種類の運動プログラムの

調査結果に関して、達成度・楽しさ度・関心度についてその平均値と標準偏差を算出した。また、各項目・男女間において、統計的な有意差について統計処理を実施した。有意水準はすべて  $p < 0.05$  とした。

## 【結果と考察】

下のボールを持って上のボールのバランスを保持するツインボール・バランスに関しては、ステップ④の楽しさ度で女子は  $4.1 \pm 0.8$ （体操ボール）、 $4.1 \pm 0.9$ （Sボール）と全プログラムの中で最も高い値を示したことから、「ボールをはじく」という運動は、女子にとって魅力ある運動の一つであることが認められた。しかし同時に、女子にとって「ボールをはじく」運動は、予測が難しいボールの動きをすることから技術的に難しく、面白いと思うと同時に多少の恐怖感を抱くことが指導場面より確認された。

ボースハンド・タッピング（写真1）に関しては、ステップ②では全体の楽しさ度が  $4.0 \pm 0.8$ （Sボール）、関心度が  $4.2 \pm 0.8$ （体操ボール）と他のステップにおける項目の値よりも高い数値を示した。これは、上述したプログラムと同様にペアで取り組む課題であったことから、意見を出し合って協力するなど、工夫して課題達成を目指したことで、生徒の興味を引き出したのだと考えられた。また、ステップ④に関しては達成度・楽しさ度・関心度すべてにおいて、男女間で有意差が認められた。その理由として、上手く行うためには「スナップを利かす」ことが重要であり、両手で交互にボールを扱うこの運動はプログラムの中でも技術的に難しいことによるものだと考えられる。

2種類のボールの違いによる達成度・楽しさ度・興味度の平均値は、若干の違いがあるもののほぼ同値であり、有意差は認められなかった。

## 【結論】

上記より、「ボールをはじく」や「スナップを利かす」動きは特に女子において技術的に難しいことが認められ、技術習得の際には段階的に取り組めるプログラムを取り入れることの重要性が確認された。また、生徒達の興味を引き出すには、友人と意見を出し合いながら課題に取り組むといったペアで取り組む運動が有効であることも認められた。