

投・捕における運動バリエーションの検討

～内省調査アンケートを用いて～

渡邊 友紀(200512006、体操方法論)

指導教員：長谷川 聖修、遠藤 卓郎、本谷 聡

キーワード：投げる、コーディネーション、狩る、水きり

【目的】

近年、児童生徒の体力低下は社会的問題として叫ばれている。特に、女子においてハンドボール投げ(又はソフトボール投げ)で測定される、投能力の低下は著しい。そこで本研究は、「投げる」動きの巧みさ(コーディネーション)に着目して、投・捕運動のバリエーションを考案し、一般大学生を対象にこれを指導した後、そのプログラムについての内省を調査することによって投・捕の運動指導についての基礎的な知見を明らかにすることを目的とする。

【方法】

「リフレッシュ体操」受講者42名を対象とし、計4回の調査を行った。

1)運動課題終了後、質問紙法により内省調査を行った。実施した各運動課題の内容について、興味度と、達成度を、5段階で評価させた。質問紙回収後、運動課題ごとに集計し分析した。

2)ジャグリング課題についてのみ4回継続して調査し、授業経過による意識の変化を明らかにした。

【結果と考察】

1)ソフトジムを用いたジャグリング課題では、ジャグリングに必要な要素を取り出し段階的に難易度を上げて指導したが、【2人で3つ】の課題における内省調査では、「できた」と回答した者の全対比は11%であった。この課題は、3回、4回と回を重ねる毎に「できた」と回答したものが21%、53%と増加し、4回目には「完璧」にできたと回答した者が5%認められた。

2)射る・狩る【静止】(写真1)では、狙う的が小さくなる程、「完璧」にできたと回答した者が34%、11%、0%と低くなる傾向が認められた。しかし、一方「とてもたのしい」と回答した者は、6%、17%、37%と増加し、課題達成と運動への興味は逆の傾向を示した。



写真1 射る・狩る【静止】の様子

3)ラート・フープ・ロディーを用いた、射る・狩る

【動】では、動款的が小さくなる程、「完璧」にできたと回答した者が23%、10%、0%と低くなる傾向が認められた。しかし、一方「とてもたのしい」と回答した者は23%、23%、42%と増加し、静止課題と同様に課題達成と運動への興味は逆の傾向を示した。

4)屋外で実施した『水きり』(写真2)では、「完璧」にできたと回答した者は4%、「できた」と回答したものは64%であり、「とてもたのしい」と回答した者は53%で、全ての課題の中で最も高い傾向を示した。



写真2 「水きり」の様子

【結論】

1)大きな目標物から徐々に的を絞り、最終的には、不規則に動く(サイクロイドなど)獲物を予測しチャレンジするという課題を通じ、内的な欲求を引き出し、投げるのが苦手な受講者達も、目を輝かせて投げる動きに取り組む姿勢を見せた。

2)ジャグリングのように複雑な課題は、一度の指導では習得しきれなかったが、回を重ねて繰り返し課題に取り組むことで、一定の成果や興味を引き出す傾向が明らかになった。

3)水きりは、「遠くへ投げる」感覚を容易に引き出すことができた。ただ水面に石を跳ねさせたいという単純な衝動が、力の伝え方や投げ方に影響し、結果として「遠くに投げる」感覚を引き出すことができたと推察される。