

小学生を対象とした多様な運動プログラムに関する一考察

～指導者（K氏）の運動プログラムを事例として～

三浦 茉莉(200812070、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：小学生、運動プログラム、指導者、インタビュー調査

【目的】

一指導者（K氏）が、小学校1～4年生を対象としたアスリート養成講座で行った運動プログラムに着目し、その指導の視点及び運動プログラムの内容から、その特性や傾向を明らかにすることを目的とした。また、小学生を対象とした多様な運動プログラム開発及び指導にいかすための実践的な基礎的資料を得ることを目的とした。

【方法】

1. 指導者調査

K氏(男性、47歳)を対象として、資料・文献調査及び運動プログラムの目的、指導の視点についてインタビュー調査を行い、記録用紙に記入した。

2. 運動プログラム内容に関する調査

小学校1～4年生の男女、約15名を対象に、1回2時間、F県K町体育館で行われたアスリート養成講座において、7月2日～10月22日の間に実施された計10回(67プログラム)の運動プログラム内容について調査を行った。運動プログラムは、練習の構成(はじめ、なか1、なか2、おわり)、人数条件(1人、ペア、グループ・集団)、用具使用の有無、交流の有無、運動の目的(インタビュー内容から20項目)、体力要素、動きの構成の7項目で分類し、それらの傾向について調査した。

【結果と考察】

1. 指導者調査

(1) 指導実績について

過去20年間における指導実績は、県大会における入賞者が、女子は25件、男子は17件であり、走幅跳における入賞者が多い傾向にあった。

(2) 指導の視点について

指導の視点については、指導者と子どもの関係、モチベーションの高め方、練習の構成、アスリート養成講座におけるK氏の指導目的の4点から考察を加えた。その結果、指導の際に重要な3つの視点が示された。1点目は、「楽しませる」という視点である。子どもたちの笑顔、集中する姿(＝楽しんでいる状態)は指導者にとっては指導意欲につながるとK氏は考えており、楽しませるために運動内容や練習の構成を工夫していることが明らかとなった。2点目は、「明確な目標を示す」とい

う視点である。各運動場面において、常に目標を与えることを重視していた。3点目は、「多様な運動経験をさせる」という視点である。運動の実施時間を確保し、多様な運動経験を通して、基本的な動きの獲得を目指すことを目的に活動していることが明らかとなった。

2. 運動プログラムについて

実施された67プログラムを調査したところ、ペアまたはグループで行う運動が合わせて31件(46%)で半数近くを占めた。用具使用の有無は、用具を使用した運動が42件(63%)で6割以上を占め、そのうちボール(バスケットボール、テニスボール、ゴムボールなど)を用いた運動が21件(31%)で最も多かった。交流の有無は、交流がある運動が31件(51%)で、半数以上を占めた。運動の目的では、筋力を高めることを目的とした運動が28件(42%)で最も多かった。体力要素では、巧みな動きが46件(69%)で6割以上を占めた。動きの構成は、体を移動する運動が45件(67%)で、そのうち走る動きが24件で最も多かった。練習の展開別にみると、「はじめ」では用具の使用及び交流がある運動を中心としており、「なか1」は筋力、基礎感覚、調整力を高めることを目的とした運動、「なか2」で再び用具を用いた運動や巧みな動きを身につける運動、「おわり」では交流が多く、力強い動きを中心とした運動で構成されている傾向があることが明らかになった。これらの結果から、本対象の運動プログラムにおいては、人や用具を使用するといった多様な運動経験をねらいとしたものが多かった。

【結論】

実施されたプログラムには、次の傾向が認められた。運動条件においては、一般的な陸上競技の練習よりも用具の使用や交流がある運動が多い傾向にあった。また、走・跳・投の基本的動作に加えて、支える、バランスを保つといった動きが多いことから、多様な動きによってプログラムが構成されていることが認められた。さらに、大事な練習を先に行う、単調な練習を楽しい運動で「サンドイッチ」というK氏の考え方に基づいた構成であることが認められた。

今後は、本研究で得られた知見を活用して、プログラム開発とその実践を通して、小学生における多様な運動プログラムの効果の検証を行っていく必要がある。